

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TUSUKAN JENIS SENJATA
DEGEN MELALUI MODIFIKASI MEDIA SASARAN PADA ATLET PATRIOT
FENCING CLUB KOTA BEKASI**



AQILAH LIONY PUTRI ZAKARIA

6315116519

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

**Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2016

LEMBAR PERSETUJUAN
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	TandaTangan	Tanggal
Pembimbing II		2/2016 /8
<u>Drs. Yansen H. Jutalo, M.Pd</u> NIP. 19580115 198803 1 001
Pembimbing II		2/2016 /8
<u>Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si.</u> NIP. 19791109 200312 2 001

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua		22/2016 /7
<u>Dr. Bambang Sujiono, M.Pd.</u> NIP. 19590225 198603 1 003
Sekretaris		22/2016 /7
<u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd.</u> NIP. 19750514 200112 1 001
Anggota I		2/2016 /8
<u>Drs. Yansen H. Jutalo, M.Pd</u> NIP. 19580115 198803 1 001
Anggota II		2/2016 /8
<u>Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si.</u> NIP. 19791109 200312 2 001
Anggota III		22/2016 /7
<u>Rina Ambar Dewanti, M.Pd.</u> NIP. 19740904 200501 2 001

Tanggal Lulus : 09 Juni 2016

LEMBAR PERSEMBAHAN

THANKS TO MY ALLOH SWT WHO ALWAYS BLESS ME EVERYTIME
EVERYWHERE EVERYSECOND EVERYBREATH

THANKS TO MY MOM AND DAD, SORRY IF I GREW UP ACCORDING
YOU BOTH PLAN. THIS IS THE GIFT FOR YOU TWO!!! DON'T FORCE
ANYMORE!

FOR MY LECTURER, Dr. Iwan Hermawan, M.Pd., Bung Yansen H. Jutalo,
M.Pd., Mrs. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si. thank you and I
apologize if too much hassled, disturbed.

THANKS TO MY ABEYB ANDRIYAN PURBA. FOR ALL TEARS AND
LAUGHTER ON SUPPORTING ME.

THANKS BUAT FADLI FARIZKI, RIZKI SUSENO, NETTY SITOMPUL DAVID
GIRSANG, NAFILA DWINTA DAN TEMAN-TEMAN SEPERJUANGAN
YANG LEBIH DULU ATAU YANG MASIH ABU-ABU.. SEMOGA SUKSES
SELALU...

FOR EVERYONE OUT THERE, I'M NOT ABLE TO WRITE YOURS IN A
NAME, BUT I HOPE ALL OF YOU WILL SUCCESS! THANK YOU!

And the last,

THANKS TO MY SELF!

PROUD TO BORN AS ME!

@LIONYLUCAS

“LOVE YOU HAVE TO DO UNTIL YOU CAN DO WHAT YOU LOVE”

ABSTRAKSI

AQILAH LIONY PUTRI ZAKARIA, “Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran pada Atlet Patriot Fencing Club Kota Bekasi”. Skripsi. Jakarta: Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Mei 2016.

Meningkatkan keterampilan tusukan jenis senjata degen pada atlet Patriot *Fencing Club* Kota Bekasi kategori kadet merupakan tujuan dari penelitian ini melalui modifikasi media sasaran (*poppy*). Penelitian ini dilaksanakan di Pusat Latihan Anggar Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah *Action Research* (penelitian tindakan) dengan pengambilan data kuantitatif. Pelaksanaan penelitian tindakan ini melibatkan pelatih anggar Kota Bekasi. Penelitian ini dilakukan dengan hanya 1 siklus, yang diawali dengan kegiatan observasi awal dan di akhiri dengan *Assesmen*. Penelitian ini dilaksanakan mengikuti jadwal latihan atlet di Kota Bekasi.

Siklus I yang direalisasikan melalui tindakan I memberikan hasil sebagai berikut: 1) Atlet sudah mampu melakukan tusukan dengan gerakan lengan yang benar (lurus). 2) atlet dapat melakukan tusukan dengan sangat baik dan tepat kearah media sasaran. Minat atlet meningkat dengan macam variasi latihan yang diberikan selama proses program latihan berlangsung. Hal tersebut terlihat dari semangat para atlet yang selalu ingin mencoba serta memperbaiki sendiri kesalahan-kesalahan yang terjadi agar gerakan menjadi benar. Waktu yang digunakan sesuai dengan program latihan rata-rata 120 menit untuk 1 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan. Dengan 1 pertemuan tes awal, 4 pertemuan latihan, dan 1 pertemuan tes akhir siklus I. apabila target pencapaian yang diinginkan sudah tercapai maka cukup hanya 1 siklus saja yang dilakukan.

Hasil tes awal keterampilan tusukan senjata degen pada 10 atlet degen kadet Kota Bekasi menghasilkan rata-rata nilai 3,4 atau setara dengan 68% pencapaian dari hasil sempurna 5 dan masuk dalam kategori “baik”. Sedangkan tes akhir siklus I dengan jumlah atlet yang sama sesudah diberikan tindakan latihan tusukan melalui modifikasi media sasaran (*poppy*) menghasilkan rata-rata nilai 4,325 yaitu 86,5% pencapaian dan masuk kategori “sangat baik”. Dari hasil tes tersebut disimpulkan keterampilan tusukan atlet degen kadet Kota Bekasi mengalami peningkatan dengan rata-rata nilai 0,925 atau 18,5% dari kemampuan awal.

ABSTRACT

AQILAH LIONY PUTRI ZAKARIA, “Effort to Improve the Skills of Puncture Epee Weapon in Patriot Fencing Club Bekasi City’s Atheletes”. Thesis. Jakarta: Sport Achievement, Faculty of Sport Science, State University of Jakarta. Mei 2016.

Effort the skills of puncture epee weapon in Patriot Fencing Club Bekasi City’s atheletes of cadet category (14 – 17 years old) is the goal of this research through the modification of target media (poppy). This reseach was conducted in Bekasi City Fencing Training Center. The method used is action research with quantitative data retrieval. Implementation of this action research was involves by Bekasi City’s fencing coach. This research is done with only a cycle, which commenced with initial observation and close by assessment. The reseach was conducted following the Bekasi city atheletes’s training schedule.

First and the only one cycle realized through the act 1 and the result are: 1) Atheletes able to do a puncture with correct movement of arm (straight). 2) atheletes can do a great puncture and straight direction to the target media. Atheletes interested with a wide variety during the exercise. It is seen from the spirit of their improve to try and fix of their own mistakes in order to do the right movement. It took 120 minutes for a training accordance to the training program. This research conducted by six times of training. First day was the initial test, four times training with poppy and the end was the final test. If the target reached, it will be just a cycle of action research.

The initial test result for 10 cadet atheletes in Patriot Fencing Club have an average score 3,4 or 68% achievement of the perfect score is 5 and can also known by a “good” category. Then the final test result with the same atheletes after the puncture training with modification of target media (poppy) have an average score 4,325 or 86,5% achievement and can also known by

a “very good” category. From the score result above, that can be confirm the puncture skill of Patriot Fencing Club Bekasi City’s atheletes increased with the average of score 0,925 or 18,5% from the initial ability.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang atas rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: **Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Pada Atlet Patriot *Fencing Club* Kota Bekasi**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penulisan skripsi ini saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE., M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga berikut Dosen Pembimbing II, Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik, serta Drs. Yansens H. Jutalo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan ilmu dan petunjuk kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya merasa masih banyak kekurangan baik pada teknis penulisan dan materi, mengingat akan kemampuan yang saya miliki. Untuk itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat saya harapkan demi penyempurnaan pembuatan skripsi ini.

Jakarta, Juni 2016

ALPZ

DAFTAR ISI

ABSTRAKSI.....	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	6
B. Konsep Model Tindakan yang diteliti.....	15
C. Kerangka Teori	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Metodologi Penelitian.....	36
D. Prosedur Penelitian Tindakan	37

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	42
F. Sumber Data	43
G. Teknik Pengumpulan Data	43
H. Validasi Data	43
I. Catatan Lapangan.....	46
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan Pelaksanaan Penelitian Tindakan	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Lewin	7
Gambar 2.2 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Taggart	9
Gambar 2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model John Elliot	11
Gambar 2.4 Siklus Penelitian Tindakan Model Mc Kernan.....	13
Gambar 2.5 Siklus Penelitian Tindakan Model Ebbut	14
Gambar 2.6 Penelitian Tindakan Model Spiral Kemmis dan Taggart	16
Gambar 2.7 Posisi Bersiap Anggar (<i>on guard</i>).....	21
Gambar 2.8 Tahapan Serangan Langsung (<i>lunge</i>).....	23
Gambar 2.9 Tahapan Menusuk	25
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Awal Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi	35
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Akhir Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi	49
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Awal dan Akhir Siklus I Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Perencanaan Jadwal Kegiatan Penelitian Siklus I.....	38
Tabel 3.2	Kriteria Penilaian.....	42
Tabel 3.3	Uji Validitas Uji Coba Instrumen Tes Tusukan <i>Poppy</i> pada Peserta Ekstrakurikuler Anggar di SMK Global Prima <i>Islamic School</i> Bekasi dengan Perhitungan Menggunakan Microsoft Excel 2010	44
Tabel 3.4	Pembagian Genap Ganjil dengan rumus Spearman Brown	45
Tabel 4.1	Hasil Tes Awal Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi	48
Tabel 4.2	Hasil Tes Akhir Siklus I Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi	51
Tabel 4.3	Hasil Keseluruhan Tes Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perencanaan Kegiatan dan Latihan	64
Lampiran 2 Catatan Kolaborasi.....	70
Lampiran 3 Baterai Tes Keterampilan Tusukan Senjata Degen	83
Lampiran 4 Daftar Kehadiran Atlet Anggar Degen Kadet Kota Bekasi	91
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga anggar merupakan kategori cabang olahraga beladiri yang menggunakan senjata berupa pedang anggar yang dimainkan dengan cara menusuk dan memarang. Teknik dasar olahraga anggar meliputi teknik siap (*on guard position*) dan bergerak (*movement and distance*). Dalam olahraga anggar dikenal ada tiga jenis senjata, yaitu floret (*foil*), degen (*épée*), dan sabel (*sabre*). Setiap senjata memiliki perbedaan baik dalam bentuk, permainan, bidang sasaran dan karakteristik khas teknik serta pegangan dan termasuk salah satu olahraga tertua di dunia, seperti di jelaskan, “Anggar adalah sebuah ketangkasan olahraga bertarung yang pertama kali telah diakui dalam *Olympic Games* di Athena. Sangatlah praktis dilakukan dalam ruangan, dengan tiga macam senjata yang berbeda: *the foil*, *the sabre*, dan *the épée*, setiap pemain biasanya mempunyai perbedaan penguasaan tiga jenis senjata tersebut.”¹

Salah satu jenis senjata yang di pertandingkan adalah jenis senjata degen (*épée*). Karakteristik permainan pada jenis senjata degen antara lain adalah khusus untuk menusuk seperti di jelaskan, “Degen (*épée*) adalah merupakan

¹ Fadillah Kurniawan, *Mengenal Cabang Olahraga Klasik Anggar*, FIK - UNY, Yogyakarta, 2010, Hlm. 9

salah satu jenis senjata anggar yang dipakai khusus untuk menusuk.”² Dan sasaran pada jenis senjata ini adalah seluruh tubuh termasuk kepala, badan, lengan dan tungkai sebagai sasarannya.

Untuk memenangkan suatu pertandingan pada jenis senjata degen, pemain harus membuat poin dengan melakukan tusukan terhadap lawan. Teknik dasar pada senjata degen ialah keterampilan tusukan. Teknik menusuk pada senjata degen tidak dapat dilakukan sembarangan karena senjata degen memiliki tekanan yang sudah ditentukan untuk membuat poin. Terlebih juga, jika para atlet tidak mengetahui teknik untuk membuat suatu tusukan yang benar, terdapat banyak kemungkinan buruk yang akan sangat merugikan mereka, salah satunya kling/batang senjata melengkung kebawah hingga patahnya kling tersebut. “Anda dipandang paling sukses bila anda menggunakan gerakan paling sederhana yang memungkinkan dalam situasi yang ada. Tusukan lurus adalah dasar dari keseluruhan sentuhan dalam floret dan degen.”³

Untuk membuat tusukan yang lurus dan baik diperlukan latihan dengan sesuatu yang dapat dijadikan sasaran tusukan. Sesuai pula dengan teori bahwa “sasaran latihan tersebut akan memungkinkan anda dapat merasakan jarak yang sesuai untuk mengenai sasaran dengan kuat. Anda harus mengenai sasaran dengan kuat untuk menekan ujung senjata degen

² *Ibid.*, Hlm. 34

³ Elaine Chervis, *Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses*, PB IKASI, Jakarta, 2002, Hlm. 35

seberat 750 gram (26,5 ons).”⁴ Sasaran yang dimaksud dalam latihan dapat diartikan sebagai media untuk melaksanakan dan mencapai tujuan latihan yang diinginkan. Media yang dapat dijadikan sasaran tusukan untuk senjata degen ialah *poppy* atau boneka tegak yang terbuat dari busa yang dilapisi kain keras atau bahan *jeans* menyerupai bahan baju anggar yang diberdirikan tegak dengan kaki penopang dari kayu atau besi serta bola tenis yang digantung. Media bola tenis lebih menekankan latihan untuk meningkatkan ketepatan tusukan dan lebih cocok digunakan sebagai media sasaran tusukan oleh atlet anggar yang sudah mahir atau pada kategori senior.

Pada olahraga anggar, terdapat empat kategori usia dalam pertandingan yaitu, pra-kadet (usia dibawah 14 tahun), kadet (usia 14 – 17 tahun), junior (usia 17 – 20 tahun) dan senior (usia diatas 20 tahun). Namun pada permainan degen, kategori usia termuda ialah kadet. Pada usia tersebut, sangat penting bagi mereka untuk mempelajari dan mempraktekan suatu gerakan dengan benar dan merasakan gerakan yang hampir mirip seperti sentuhan aslinya. Pada usia kadet yang tergolong usia remaja pula, kekuatan otot lebih dominan. Akan lebih mudah bagi para atlet kadet degen untuk berlatih tusukan yang benar menggunakan media yang dimodifikasi yang akan membiasakan mereka terhadap bentuk sasaran yang sebenarnya.

⁴ *Ibid.*, Hlm. 23

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian mengenai modifikasi media sasaran untuk meningkatkan keterampilan tusukan dan mengambil judul: Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran Pada Atlet Patriot *Fencing Club* Kota Bekasi.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini mengarah pada penerapan latihan dengan modifikasi media sasaran dalam upaya meningkatkan keterampilan tusukan jenis senjata degen pada atlet Patriot *Fencing Club* Kota Bekasi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah latihan dengan modifikasi media sasaran menggunakan *poppy* (boneka) dapat meningkatkan keterampilan tusukan jenis senjata degen pada atlet Patriot *Fencing Club* Kota Bekasi kategori kadet usia 14 – 17 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Diharapkan setelah penelitian ini terselesaikan dapat dijadikan referensi pelatih dalam meningkatkan keterampilan tusukan senjata degen pada atlet pemula maupun kadet.

2. Untuk memperoleh keterangan yang objektif dan valid mengenai latihan dengan modifikasi media terhadap peningkatan keterampilan tusukan.
3. Sebagai suatu wadah untuk uji coba baterai tes keterampilan tusukan senjata degen yang baru sehingga kedepannya dapat diaplikasikan pula oleh para pelatih dan atlet dalam cabang olahraga anggar.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan pembuat keputusan tentang variabel-variabel yang dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Ciri utama dari penelitian tindakan adalah tujuannya untuk memperoleh penemuan yang signifikan secara operasional sehingga dapat digunakan ketika kebijakan dilaksanakan. Penelitian tindakan mengadakan rangka kerja penelitian empiris yang didasarkan pada observasi objektif pada masa sekarang untuk memecahkan masalah-masalah baru, serta praktis dan aktual dalam kegiatan-kegiatan kerja.¹

Dengan demikian peneliti mengartikan penelitian tindakan adalah cara atau metode yang menekankan pada pelaksanaan rangka kerja untuk memperoleh penemuan yang signifikan.

Penelitian tindakan mempunyai banyak model sehingga peneliti dapat memiliki salah satu model yang sesuai dengan yang dikehendaki. Ada beberapa macam pola pelaksanaan penelitian tindakan yang dikembangkan oleh beberapa ahli, tetapi yang paling terkenal ada 5 (lima) model yaitu: Model Lewin, Model McKernan, Model Ebbut, Model Elliot, dan Model

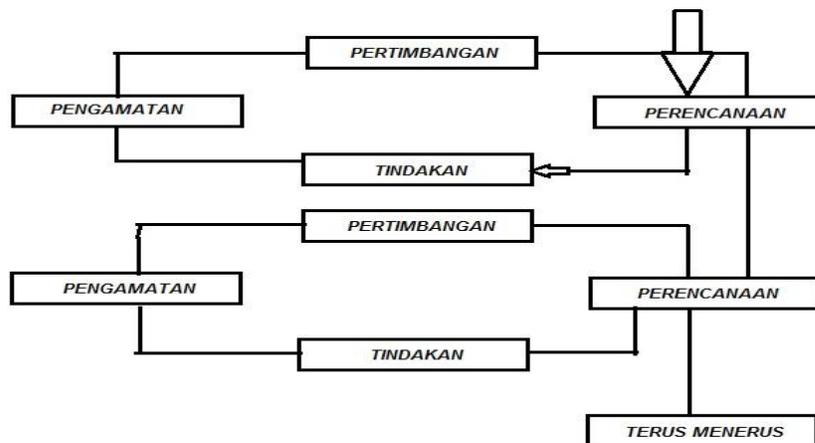
¹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Bogor, 2011, Hlm. 79 - 80

Kemmis & Taggart.²

1. Model Kurt Lewin

Salah satu model penelitian tindakan yang pertama ialah model Kurt Lewin. Model penelitian tindakan ini merupakan model yang selama ini menjadi acuan pokok (dasar) dari berbagai model *action reseach*, terutama *classroom action research (CAR)*. Konsep pokok *action reseach* menurut Lewin terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*).³

Gambar siklus penelitian tindakan dari Kurt Lewin sebagai berikut:



Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Lewin

Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 30

² Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 29

³ *Ibid.*, Hlm. 29

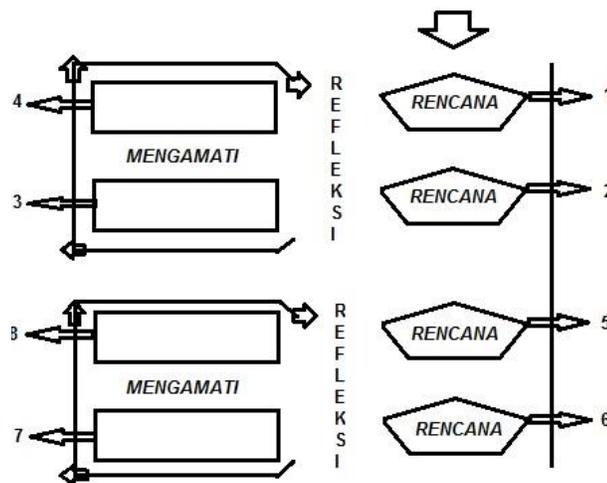
Berdasarkan gambar diatas setiap langkah dilakukan secara bertahap. Dalam setiap siklus terdapat proses pertimbangan untuk melihat kemungkinan diadakannya siklus tindakan selanjutnya dan akan berlanjut terus menerus sampai mencapai tujuan peningkatan yang diinginkan. Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan yang berulang. "Siklus" inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

2. Model Kemmis and Mc Taggart

Selain model Kurt Lewin di atas, terdapat juga model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart yang merupakan pengembangan dari konsep dasar yang diperkenalkan Kurt Lewin, hanya saja komponen *acting* dan *observing* dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan, terjadi dalam waktu yang sama. Menurut Kemmis dan Taggart penelitian tindakan adalah "...suatu bentuk *self –inquiry* kolektif yang dilakukan oleh para partisipan di dalam situasi sosial untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari praktik sosial atau pendidikan yang mereka lakukan, serta mempertinggi pemahaman mereka terhadap praktik dan situasi di mana praktik itu dilaksanakan."⁴

⁴ Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta, 2011, Hlm. 42

Dalam perencanaannya, Kemmis menggunakan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan rencana (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*), dan perencanaan kembali yang merupakan asar untuk suatu an-cang-ancang pemecahan permasalahan.⁵



Gambar 2.2 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Taggart
 Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi
 Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 31

Berdasarkan gambar diatas siklus penilitian tindakan dibagi menjadi 8 tahap. Dalam proses perencanaan dan pengamatan dibagi menjadi 2 tahap dan berlanjut kepada tahap refleksi jika dirasa masih adanya kekurangan dalam siklus satu (2 tahap perencanaan, 2 tahap pengamatan dan refleksi) maka akan berlanjut ke siklus ke-2 dengan langkah – langkah yang sama.

⁵ Trianto, *Op.cit.*, Hlm 30

3. Model John Elliot

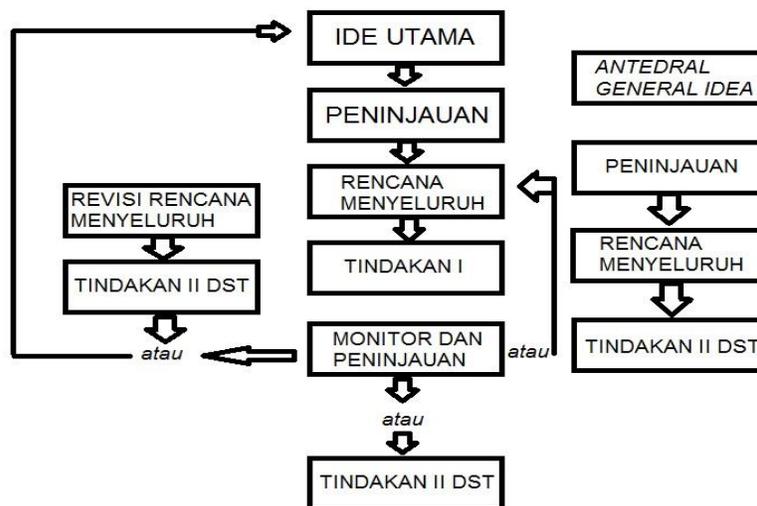
Model penelitian tindakan selanjutnya ialah Model John Elliot, model ini diperkenalkan dan dikembangkan oleh Elliot. Elliot adalah seorang pendukung gerakan guru sebagai peneliti. Beliau selalu berusaha mencari cara-cara baru untuk mengembangkan jaringan penelitian. Tindakan dan berhubungan dengan pusat-pusat jaringan penelitian yang lain. "Elliot dan Delman bekerja bersama-sama dengan guru di kelas, bukan hanya sebagai pengamat, tetapi mereka sebagai kolaborator atau teman sejawat guru. Melalui partisipasi semacam ini, mereka membantu untuk mengadopsi suatu pendekatan penelitian untuk pekerjaannya."⁶

John Elliot mendeskripsikan penelitian tindakan sebagai kajian sebuah situasi sosial dengan kemungkinan tindakan untuk memperbaiki kualitas situasi sosial tersebut.⁷ Dibandingkan dengan dua model dimuka, yaitu model Kurt Lewin dan Kemmis & Mc Taggart, penelitian tindakan model John Elliot memiliki kelebihan tampak lebih detail dan terinci dimana setiap siklus dimungkinkan untuk dilakukan beberapa aksi, yaitu antara tiga sampai lima aksi. Setiap aksi dapat terdiri dari beberapa langkah dalam kegiatan belajar mengajar. Kelemahan dari model ini adalah tidak setiap kegiatan belajar

⁶ *Ibid.*, Hlm. 31

⁷ Kunandar, *Op.cit.*, Hlm. 43

mengajar terdiri dari beberapa langkah yang detail atau terinci.⁸ Dalam penelitian tindakan model Eliot ini, setelah ditemukan ide dan permasalahan yang menyangkut upaya peningkatan secara praktis, kemudian dilakukan tahapan kelapangan. Tujuan peninjauan, untuk melakukan semacam studi kelayakan guna menyamakan ide utama dan permasalahan yang sesuai dengan kondisi lapangan, sehingga diperoleh perencanaan tindakan yang lebih efektif.



Gambar 2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model Elliot

Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 32

Hal – hal penting yang perlu diperhatikan dalam memahami langkah – langkah yang ada didalam model penelitian tindakan yang dikembangkan

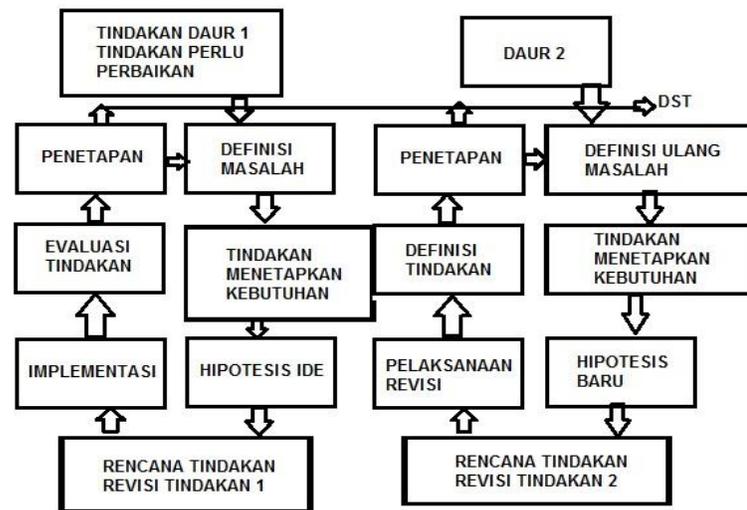
⁸ Heris Hendriana dan M. Afrilianto, 2014, *Panduan bagi guru Penelitian Tindakan Kelas suatu Karya Tulis Ilmiah*, PT Refika Aditama, Jakarta, Hlm. 9

ialah bila guru akan menerapkan atau mengadopsi untuk penelitian tindakan dalam praktik dikelasnya guru harus memahami betul apa yang dimaksud dari model – model tindakan tersebut. Dalam model tindakan Elliot ini siklus terlihat lebih rapuh dan membingungkan yang menjadi salah satu kekurangan dalam model ini. Skema tersebut tidak begitu saja cocok untuk diikuti.

4. Model Mc Kernan

Sebuah model lain yang juga dikembangkan atas dasar Lewin atau yang diinterpretasikan oleh Kemmis adalah model penelitian tindakan Mc Kernan. Model ini juga dinamakan model proses waktu (*a time process model*). Menurut Mc Kernan “...sangatlah penting untuk mengingat bahwa kita tidak perlu selalu terikat oleh waktu, terutama untuk pemecahan permasalahan hendaknya pemecahan masalah atau tindakan dilakukan secara rasional dan demokratis.”⁹ Gambar siklus penelitian tindakan berdasarkan teori Mc Kernan sebagai berikut:

⁹ Trianto, *Op.cit.*, Hlm. 32



Gambar 2.4 Siklus Penelitian Tindakan Model Mc Kernan

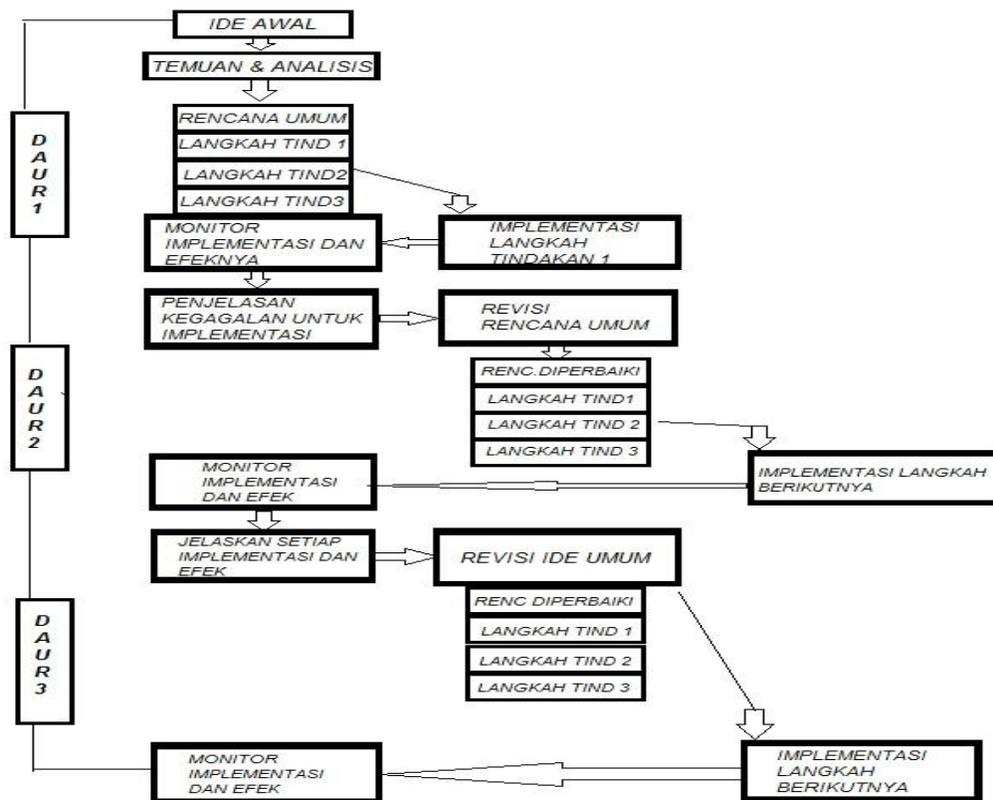
Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 33

Berdasarkan penjelasan diatas model ini dirasa terlalu membuang-buang waktu dan kurang cocok untuk diterapkan dalam sebuah penelitian tindakan yang sederhana. Namun dalam pelaksanaannya memungkinkan suatu proses dapat terpecahkan secara lebih dalam dan terperinci mengingat kita tidak bias terburu-buru dalam mengaplikasikan siklus model Kernan diatas.

5. Model Ebbut

Model penelitian tindakan yang terkenal lainnya ialah model Ebbut. Model ini diilhami oleh pemikiran Kemmis dan Elliot. Dalam pengembangannya, Ebbut kurang begitu sependapat dengan interpretasi Elliot tentang karya

Kemmis.¹⁰ Menurut Ebbut penelitian tindakan adalah kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut.¹¹



Gambar 2.5 Siklus Penelitian Tindakan Model Ebbut

Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 34

Ebbut berpendapat bahwa langkah – langkah yang dikembangkan oleh Kemmis bukanlah yang paling baik untuk mendeskripsikan adanya proses

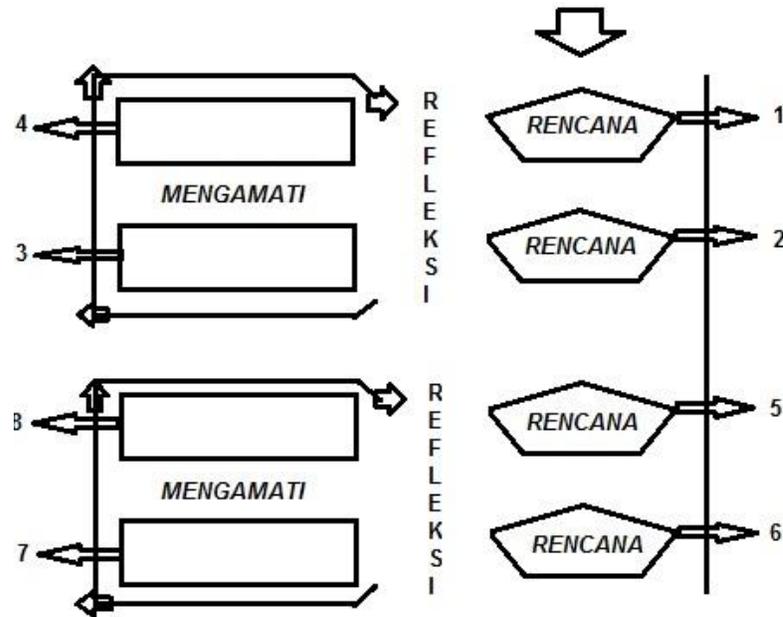
¹⁰ *Ibid.*, Hlm. 33

¹¹ Kunandar, *Op.cit.*, Hlm. 43

tindakan dan refleksi namun jika ditelaah lebih jauh dan melihat gambar diatas model Ebbut ini sangatlah kompleks dan terlalu membuang=buang waktu untuk diimplementasikan dalam sebuah penilitian tindakan yang sederhana.

B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dipilih salah satu model tindakan yang relevan sesuai dengan masalah yang dihadapi, yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu model Kemmis & Taggart. Model Kemmis & Taggart merupakan pengembangan konsep dasar yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin, hanya saja komponen *acting* dan *observing* dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan. Konsep model tindakan Kemmis dan Taggart ini dipilih karena proses siklus yang mudah diaplikasikan dilapangan tanpa membutuhkan banyak tahap yang rumit. Model ini juga termasuk yang paling mudah dimengerti dibandingkan model-model lain untuk sebuah penelitian yang dilakukan secara sederhana. Dituangkan dalam bentuk gambar, rancangan Kemmis & Taggart akan tampak sebagai berikut:



Gambar 2.6 Penelitian Tindakan Model Spirial Kemiss dan Tanggart

Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 31

Peneliti memilih konsep model diatas karena lebih praktis dan mudah untuk dipahami. Serta dalam pelaksanaannya proses tidak memakan waktu yang lama dan menurut peniliti konsep ini sangat cocok untuk diterapkan dalam penelitian sederhana ini.

C. Kerangka Teoritis

1. Olahraga Anggar

Sama seperti olahraga lainnya, olahraga anggar mempunyai sejarah yang relatif lama. Pada abad ke-16 olahraga anggar mulai dikenal oleh masyarakat Eropa, terutama di negara Italia. Seperti yang dijelaskan, *“it seems that by*

*the sixteenth century the basic principles underlying modern European swordplay were already well established in Italy*¹². Dalam arti bebas bahwa pada abad ke-16 orang-orang Italia telah mempelajari prinsip-prinsip dasar permainan pedang. Kemudian juga dijelaskan, “Pada abad ke-17, Perancis mengembangkan pedang yang lebih pendek, yang digunakan setiap laki-laki, yang siap mempertahankan kehormatannya sendiri maupun perempuannya setiap kali ada tantangan bahkan yang terkecil sekalipun. Setiap laki-laki terhormat belajar anggar. Anggar menjadi penanda sejati seseorang adalah laki-laki terhormat.”¹³

“Fencing is essentially an “open” skill, where the perfection of the technique can be seen as a means to an end-to defeat an opponent”.¹⁴ Artinya bahwa anggar adalah suatu keterampilan dimana kesempurnaan dari ilmu pengetahuan tentang teknik dapat dilihat sebagai suatu usaha dalam mengalahkan lawan. Sehingga, peradaban dan pengetahuan manusia semakin berkembang, hingga akhirnya tercipta permainan anggar yang saat ini kita ketahui.

Secara umum, anggar adalah seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada kemampuan teknik seperti memotong,

¹² Andrew Sowerby, *Fencing Skill Technique Training*, The Crowood Press, Ramsbury, 2011, Hlm. 1

¹³ Eliane Chervis, *Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses*, PB. IKASI, Jakarta, 2002, Hlm.1

¹⁴ Andrew Sowerby, *Op.cit.*, Hlm. 6

menusuk atau menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dengan memanfaatkan kelincihan tangan.

Fencing atau olahraga anggar kerap dianggap cabang olahraga yang cukup mahal di Indonesia, terutama untuk peralatannya, sehingga peminatnya relatif terbatas. Namun olahraga anggar tetap dikembangkan dan dibina secara terus-menerus di Indonesia demi tercapainya suatu prestasi.

Dalam olahraga anggar terdapat tiga jenis senjata yang dipertandingkan yaitu, floret (*foil*), degen (*épée*), sabel (*sabre*). Ketiga jenis senjata tersebut memiliki karakteristik bentuk senjata dan bidang sasaran yang berbeda antara satu dengan yang lainnya.

Degen (*épée*) salah satu jenis senjata anggar yang dipakai khusus untuk menusuk. Pada senjata degen pedangnya relatif besar berbentuk huruf V dengan pelindung tangan (*kom*). Pada senjata ini diameternya jauh lebih besar dari senjata floret dan memiliki panjang 110 cm, berat 27 ons.¹⁵ Dalam senjata degen ada dua jenis *grip*/pegangan yang sering di gunakan oleh para pemain baik di tingkat nasional maupun di tingkat internasional, yaitu *pistol grip* dan *france grip*.

Untuk bidang sasaran degen yaitu seluruh tubuh termasuk kepala, lengan, dan tungkai. Hal ini di jelaskan bahwa: "...*In epee fencing the entire body from head to foot is valid target...*"¹⁶. Dari kutipan tersebut artinya

¹⁵ Fadhilah Kurniawan, *Op.cit.*, Hlm. 36

¹⁶ *Ibid.*, Hlm. 274

adalah pada olahraga anggar jenis senjata degen sasarannya seluruh tubuh dari mulai kepala sampai kaki merupakan sasaran yang sah. Jadi untuk jenis senjata degen (*épée*) bidang sasarannya adalah seluruh tubuh sehingga sasaran bagi lawan lebih besar untuk mendapatkan poin. Maka dari itu dalam bermain degen (*épée*) siapa yang cepat menusuk itu yang mendapatkan poin, berbeda lagi dengan floret (*foil*) dan sabel (*sabre*). Begitu juga Beaumont menjelaskan bahwa: "*The target consists of every part of the competitor without any exception. Thus any poin which arrives counts as a hit whatever part of the body (trunk, limbs or head), the clothing or the equipment it reaches*"¹⁷. maksudnya adalah targetnya terdiri dari tubuh bagian atas yang dibagi oleh garis horizontal untuk tubuh bagian atas terdiri dari kepala, lengan, badan, sedangkan untuk badan bagian bawah terdiri dari pinggang sampai tungkai dengan badan pemain anggar ketika posisi sedang siap. Dari kutipan berikut dapat disimpulkan bahwa untuk target jenis senjata degen dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah. Untuk tubuh bagian atas sasaran utamanya terdiri dari kepala, lengan, dada, dan perut, sedangkan untuk tubuh bagian bawah sasarannya adalah pinggang dan tungkai.

Mengenai pembagian bidang sasaran untuk setiap jenis senjata memiliki bidang sasaran yang sama. Bidang sasaran dibagi menjadi empat bagian yaitu: bidang bagian atas sebelah luar, bidang bagian atas sebelah dalam,

¹⁷ G.L Beaumont, *Know The Game Fencing*, London Collaboration, Inggris, 2007, Hlm. 4

bidang bagian bawah sebelah luar, dan bidang bagian bawah sebelah dalam. Hal ini dijelaskan oleh kutipan bahwa: *“to describe the line of attack the adversary’s body is divided into four quarters: 1) inside, 2) outside, 3) high, and 4) low”*¹⁸.

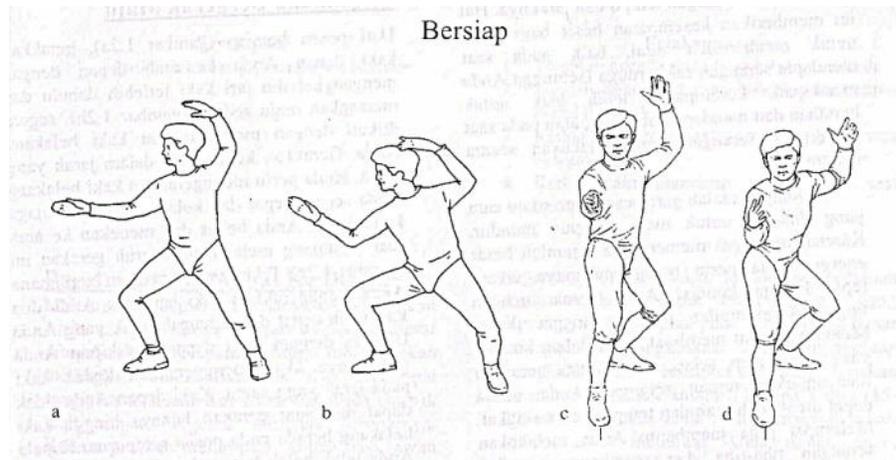
Dari penjelasan diatas peneliti menarik kesimpulan bahwa bidang sasaran bagian atas sebelah luar dan bagian bawah sebelah luar merupakan bidang sasaran yang sering dijadikan arah tusukan lawan, karena sikap sedia anggar itu menyamping jadi sasaran yang paling terdekat untuk jenis senjata degen itu adalah bidang sasaran bagian atas sebelah luar dan bidang sasaran bagian bawah sebelah luar. Seperti untuk bidang sasaran atas sebelah luar atau lengan yang memegang senjata adalah sasaran terdekat sehingga selalu menjadi sasaran awal oleh penganggar untuk menghasilkan sebuah poin.

Teknik dasar dalam olahraga anggar terdiri dari teknik *the on guard position* dan *movement and distance*. Tiap teknik mempunyai peranan dan fungsinya masing - masing. *The on guard position* yaitu sikap awalan teknik anggar yang menandakan pemain anggar siap untuk memulai pertarungan. Dijelaskan, “posisi bersiap adalah posisi yang memungkinkan melakukan gerakan serangan secara dinamis dan melakukan manuver pertahanan”¹⁹.

¹⁸ William Gaugler, *The Science of Fencing*, Laureate Press, Amerika, 2008, Hlm. 19

¹⁹ Elaine Cherris, *Op.cit.*, Hlm. 2

Movement and distance adalah teknik gerakan dan penguasaan jarak dalam bertanding. Untuk lebih jelasnya lihat gambar sebagai berikut:



Gambar 2.7 Posisi bersiap anggar (*on guard*)

Sumber: Elaine Chervis, *Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses*, PB IKASI, Jakarta, 2002, Hlm. 3

Cara melakukan gerakan *on guard* yaitu diawali dengan berdiri tegak dengan kedua lengan dan bahu rileks, kedua tangan di pinggang. Kemudian gerakkan kaki kiri sehingga tumit berada tepat dibelakang tumit kanan dan membentuk huruf "L". melangkahlah dengan kaki depan/dominan sehingga jarak antara tumit kira-kira sama dengan lebar bahu atau sekitar $1\frac{1}{2}$ kali panjang kaki.²⁰ Kemudian menaikkan lengan tangan dan membentuk posisi lengan depan membentuk suatu sudut Sembilan puluh derajat, menekuk pergelangan tangan, menjaga posisi tangan itu sedikit membuka, dan

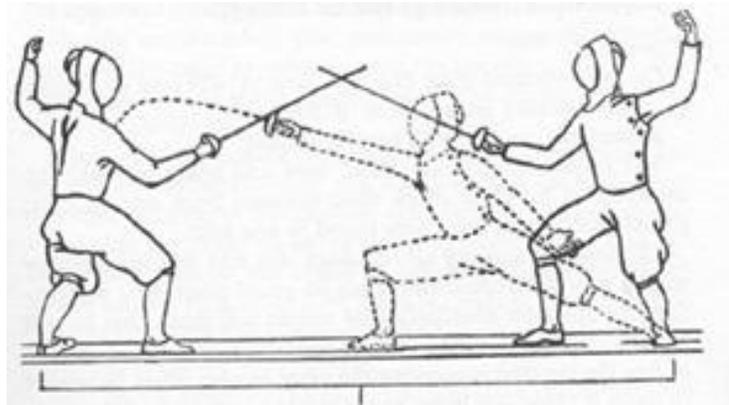
²⁰ *Ibid.*, Hlm. 3

menunjuk ujung tangan kearah lawan.²¹ Dengan melakukan posisi ini, pemain anggar dianggap bersiap untuk memulai sebuah pertandingan.

Lalu terdapat pula teknik dasar serangan langsung yaitu suatu teknik dasar dalam olahraga anggar yang digunakan pada saat akan menyerang lawan untuk mendapatkan poin. Seperti yang dikemukakan bahwa; “...it is a direct attack in one movement, and may be used in opposition to any of the adversary’s invitations”²². Serangan langsung merupakan satu gerakan yang biasanya dilakukan bertentangan dengan setiap undangan musuh. Dapat diartikan pula serangan langsung ini dilakukan saat melihat gerakan musuh yang pasif atau dapat pula dilakukan setelah kita mendapatkan serangan dari musuh tanpa terjadinya poin. Serangan langsung menjadi sebuah serangan balik yang sangat berperan menjadi sebuah taktik dan strategi dalam membuat poin dalam pertandingan. Melakukan serangan langsung dimulai dari sikap bersiap (*on guard*) kemudian meluruskan lengan yang memegang senjata pada sasaran yang diinginkan yang dilanjutkan dengan tolakan tungkai bagian belakang sampai tungkai lurus dan tungkai bagian depan menjangkau kedepan sejauh mungkin sehingga tegak lurus dengan loper sehingga menahan badan agar tetap seimbang. Untuk lebih jelasnya lihat gambar sebagai berikut:

²¹ Fadhilah Kurniawan, *Op.cit.*, Hlm. 52

²² William Gaugler, *Op.cit.*, Hlm. 205



Gambar 2.8 Tahapan Serangan Langsung (*Lunge*)

Sumber: Elaine Chervis, *Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses*, PB IKASI, Jakarta, 2002, hlm. 131

Serangan merupakan suatu gerakan yang dilakukan agar dapat menjangkau lawan dari jarak yang lebih jauh dibandingkan hanya dengan sebuah langkah maju. "*Lunge* mencakup jarak yang lebih jauh daripada langkah maju. *Lunge* adalah manuver yang dibuat menggunakan kaki sebagai sarana melancarkan serangan."²³ Gerakan serangan penuh atau panjang akan lebih memudahkan dalam menusuk lawan. Namun dalam pelaksanaannya, akan sangat meregangkan otot paha belakang (*hamstring*), pinggul (*gluteus*), serta otot bahu (*deltoid*) saat sudah dalam posisi serangan penuh. "*the deeper you can lunge and the farther you can stretch, the more able you will to hit your opponent but out of his reach. Deep lunges will improve the flexibility in your thigh, hips and glutes as well as you reach*

²³ Elaine Chervis, *Op.cit.*, Hlm. 37

*forward to try and tag your opponent.*²⁴ Serangan merupakan salah satu gerakan yang dilakukan bersamaan dengan sebuah tusukan dan biasa dijadikan gerakan untuk latihan tusukan. Gerakan latihan tusukan dengan gerakan serang dapat membiasakan atlet untuk merealisasikan gerakan tersebut pada setiap pertandingan.

Dalam satu pertandingan individu senjata degen dan floret diberikan waktu 3 kali 3 menit dengan waktu istirahat setiap sesi 1 menit. Dan pertandingan akan terselesaikan jika waktu habis atau salah satu pemain sudah memperoleh 15 poin tusukan. Seperti dijelaskan "*in foil and epee, all bouts in the individual events will consist of three periods of three minutes, with one minute between periods, or until one fencer has score 15 hits.*"²⁵ Dari penjelasan di atas, maka olahraga anggar dapat dikategorikan dalam olahraga dengan sistem energi *anaerobic lactic* dengan permainan untuk satu kali terkena tusukan tidak lebih dari 1 menit namun tetap membutuhkan kemampuan *aerobic* yang baik. "*Fencing is an explosive start/stop sport where periods of high intensity activity are interspersed by periods of recovery. Although fencing is predominately an anaerobic sport, it also requires an elements of aerobic conditioning.*"²⁶

²⁴ Robert G. Prince, *The Ultimate Guide to Weight Training for Fencing*, Britania, Inggris, 2009, Hlm. 17

²⁵ FIE *Handbook The Rules*, Inggris, 2015, Hlm. 4

²⁶ Robert G. Prince, *Op.cit.*, Hlm. 19

Olahraga anggar dilakukan dengan bergerak dengan banyak cara. Lengan dan tungkai kaki harus memiliki harmonisasi dalam melakukan serangan langsung maupun serangan balik. Dengan lutut sedikit ditekuk, akan meningkatkan fleksibilitas otot paha, pinggul, punggung serta bahu saat melakukan serangan. Akan sangat penting melakukan latihan peregangan yang ekstra untuk kaki dominan agar dapat lebih menjaga keseimbangan.

“Fencing requires you to move your body in a multitude of ways. Arm and legs have to work together in a harmonious fashion as you attack, defend and counter attack. Deep lunges will improve the flexibility in your thighs, hips and glutes as well as your upper back, lower back and shoulders as you reach. It is important to perform extra stretches for your nondominant limbs to maintain balance between your left and right sides.”²⁷

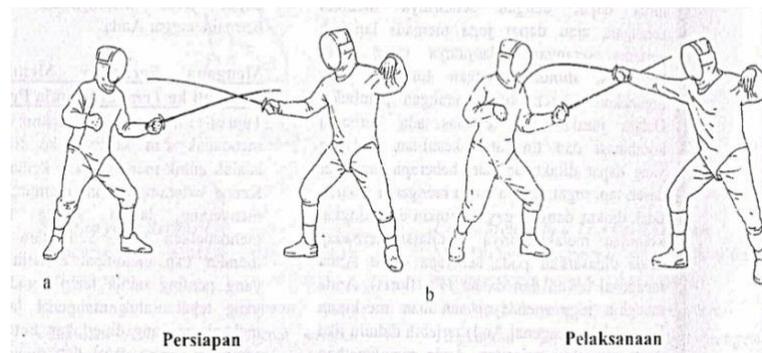
Dari kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen fisik dan sub komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga anggar khususnya senjata degen yaitu kelentukan, kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi, serta keseimbangan yang akan memudahkan dan memaksimalkan sebuah serangan dan tusukan terhadap lawan.

2. Hakekat Latihan Keterampilan Tusukan

Keterampilan merupakan perilaku yang diperoleh melalui tahap-tahap belajar tertentu. Keterampilan berasal dari gerakan-gerakan yang kasar atau tidak terkoordinasi melalui pelatihan bertahap, gerakan tidak teratur itu berangsur-angsur berubah menjadi gerakan-gerakan yang lebih halus,

²⁷ *Ibid.*, Hlm. 20

melalui proses koordinasi, dikriminasi (perbedaan) dan integrasi (perpaduan) sehingga diperoleh suatu keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu.²⁸ Keterampilan yang akan dilatih pada penelitian ini adalah keterampilan tusukan. Dalam olahraga anggar keterampilan tusukan adalah suatu usaha mengenai lawan untuk mendapatkan poin dalam suatu pertandingan. Adapun pengertian tusukan “upaya mengenai lawan dilakukan dengan mengendurkan otot bahu dan menekan serta menusukan *point* (ujung senjata) mereka ke sasaran.”²⁹ Dengan cara mengarahkan ujung senjata dan dilanjutkan dengan meluruskan lengan seperti dijelaskan “Arahkan *point* (ujung senjata) Anda pada sasaran dan susulkan segera dengan menjulurkan tangan anda, dengan mengangkat dan meluruskan siku tangan anda.”³⁰ Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 2.9 Tahapan Menusuk

Sumber: Elaine Chervis, *Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses*, PB IKASI, Jakarta, 2002, hlm. 36

²⁸ Soemarjadi, *Keterampilan Kerajinan*, FKIP IKIP, Malang, 1998, Hlm. 2

²⁹ Elaine Chervis, *Op.cit.*, Hlm. 36

³⁰ *Ibid.*, Hlm. 24

Tusukan dapat dilakukan apabila seorang pemain anggar dalam keadaan bersiap (*on guard*) dan musuh dalam keadaan bertahan. Seperti yang dijelaskan "*an attack in one movement that may be used when the adversary's blade is engaged in second and third*"³¹. Suatu serangan/tusukan yang mungkin dilakukan ketika senjata musuh dalam posisi bertahan. Seperti di jelaskan "*keep your blade point in line, menacing your opponent at all times. If you remove it. For whatever reason, you will certainly give up opportunities to diliver touches*"³². Yang artinya, jagalah posisi ujung senjata anda dalam satu garis lurus, yang akan selalu tertuju kepada lawan anda. Bila anda membiarkan ujung senjata keluar maka anda akan kehilangan kesempatan untuk melakukan suatu tusukan.

Pada jenis senjata degen, pemain harus menusuk untuk membuat sebuah poin dengan menekan ujung senjata agar lampu *recording* menyala dan menandakan sudah terjadinya tusukan. "anda harus mengenai sasaran dengan kuat untuk menekan ujung senjata *epee* seberat 750 gram."³³ Untuk membantu mempelajari bagaimana sesungguhnya mengenai/menusuk wilayah sasaran nyata, maka dibutuhkan sebuah media sasaran yang baik. Dalam proses latihan tusukan pada olahraga anggar perlu ditunjang dengan

³¹ William Gaugler, *Op.cit.*, Hlm. 206

³² Nick Evangelista, *The Art and The Science of Fencing*, Contemporary Publishing Group, Amerika, 2006, Hlm. 182

³³ Elaine Chervis, *Op.cit.*, Hlm. 23

media latihan. Sebuah latihan akan berjalan dengan baik dan akan tercapainya suatu tujuan dari sebuah latihan apabila dalam proses latihan memiliki media latihan yang tepat. Media latihan yang mendukung serta yang sesuai dengan karakteristik dalam olahraga anggar diantaranya adalah media sasaran tusukan.

3. Modifikasi Media Sasaran

Kata media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.³⁴

Dengan menggunakan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat diatasi sikap pasif anak didik. Dalam hal ini media pendidikan berguna untuk:

- a. Menimbulkan kegairahan belajar.
- b. Memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara anak didik dengan lingkungan dan kenyataan.
- c. Memungkinkan anak didik belajar sendiri-sendiri menurut kemampuan dan minatnya.³⁵

Suatu media pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan/pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu media harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak

³⁴ Arief F. Sadiman, *Media Pendidikan*, Pustekom Dikbud, Jakarta, 2003, Hlm. 6

³⁵ *Ibid.*, Hlm. 16

terlalu luas. Penempatan media perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa³⁶.

Modalitas belajar merupakan potensi dasar atau kecenderungan yang dimiliki anak. Modalitas ini akan mempengaruhi penentuan pendekatan belajar, strategi, metode dan teknik belajar anak. Sehingga modalitas belajar ini perlu dipertimbangkan dalam proses pembelajaran termasuk pemilihan dan penggunaan media pembelajaran yang akan di terapkan³⁷.

Ada tiga jenis modalitas belajar, potensi atau kebutuhan siswa, yaitu *visual*, *auditorial* dan *kinestetik*. Seperti dijelaskan De Porter dan Hernacki yaitu: “a. *Visual*, yaitu belajar dengan cara melihat, b. *Auditorial*, yaitu belajar dengan cara mendengar, c. *Kinestetik*, yaitu belajar dengan cara bergerak, bekerja, dan menyentuh.”³⁸

Pada penelitian ini media yang di pergunakan di sesuaikan dengan modalitas belajar, potensi atau kebutuhan siswa dalam proses pembelajaran atau pelatihan. Jenis modalitas yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *kinestetik*, yaitu belajar atau latihan dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh. Media di sini berperan menyampaikan suatu pesan kepada atlet yaitu bentuk dan sentuhan tusukan yang hampir sama seperti sentuhan aslinya namun bukan dalam pertandingan, melainkan dalam sebuah latihan

³⁶ *Ibid.*, Hlm. 60

³⁷ Musfiqon, *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*, PT. Prestasi Pustakaraya, Jakarta, 2012, Hlm. 12

³⁸ *Ibid.*, Hlm. 13 – 15

keterampilan tusukan. Suatu media membutuhkan sebuah cara untuk dapat diterima dan disukai oleh yang bersangkutan, dalam hal ini atlet. Maka dibutuhkan proses modifikasi untuk membantu media cepat mendapat respon yang diinginkan. "Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik."³⁹

Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yaitu agar:

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran,
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan

³⁹ Yoyo Bahagia, *Pengembangan Media Pembelajaran Penjas*, DEPDIKNAS, Jakarta, 2012, Hlm. 2

c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.⁴⁰

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor atlet, sehingga pembelajaran yang akan dilaksanakan di dapat dilakukan secara intensif.

Pada penelitian ini, modifikasi media yang dimaksud merupakan sebuah media sasaran yang diperuntukan sebagai alat bantu latihan keterampilan tusukan. "...anda perlu menyiapkan suatu sasaran. Sasaran ini harus berbentuk persegi panjang berukuran sekitar 20 kali 30 cm. sasaran tersebut dapat berupa sepotong kayu, dilapisi dan dibungkus karet, kulit, atau materi empuk yang tahan lama lainnya."⁴¹ Salah satunya melalui media latihan sebagai sasaran, yaitu sebuah boneka (*poppy*) yang berdiri tegak dengan terbuat dari busa yang lapis dengan kain berbahan menyerupai pakaian anggar yang di dalamnya terdapat informasi atau sebuah pesan dari suatu latihan, yaitu latihan keterampilan tusukan.

Media sasaran tusukan merupakan media latihan yang dianggap dapat meningkatkan keterampilan tusukan pada penelitian ini. Karena dalam anggar tusukan adalah salah satu usaha mengenai lawan untuk menghasilkan sebuah poin dalam pertandingan. Pada jenis senjata degen yang sasaran tusukan terbaik adalah sasaran terdekat dengan ujung senjata,

⁴⁰ *Ibid.*, Hlm. 4

⁴¹ Elaine Chervis, *Op.cit.*, hlm. 23

yaitu lengan yang memegang senjata. Media sasaran yang di anggap memiliki ukuran yang sama oleh peneliti disini adalah boneka (*poppy*). Jadi media sasaran *poppy* merupakan media latihan yang dianggap memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan tusukan. Karena keterampilan tusukan yang baik akan memberikan sumbangan dalam memenangkan sebuah pertandingan.

Adapun beberapa cara untuk menghasilkan poin adalah dengan menyerang dan bertahan. Pada penelitian ini latihan tusukan terfokus pada dalam posisi bersiap dan *lunge* atau serangan langsung.

Pengaplikasian sebuah media sasaran harus didasari oleh karakteristik atlet yang akan dilatih dengan media tersebut. Dalam penelitian ini atlet anggar kategori kadet (kategori termuda dalam nomor pertandingan degen) membutuhkan *poppy* yang merupakan media yang akan membantu atlet merasakan sentuhan tusukan hampir sama dengan sentuhan aslinya dan dapat melatih kekuatan tusukan atlet agar sesuai dengan kebutuhan senjata degen dengan penekanan ujung seberat 750 gram.

4. Karakteristik Kategori Kadet Usia 14 – 17 Tahun

Masa remaja sering disebut dengan masa puber. Kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescene* yang berarti *to grow atau to grow maturity*. Banyak tokoh yang memberi definisi tentang remaja, seperti De Brum mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-

kanak dengan masa dewasa. Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun).

Masa remaja yang disebut dengan masa peralihan inilah seorang remaja akan mengalami identitas pengembangan dan krisis identitas. Dimana seorang remaja sedang mencari jati dirinya, dapat menilai setiap perbuatan yang positif atau negatif. Atau bagaimana seorang remaja mengevaluasi dirinya setiap melakukan suatu perbuatan untuk memperbaiki dirinya. Dengan begitu seorang remaja telah memiliki status identitas yang jelas, dengan kata lain mereka dapat memperkuat identitas mereka.⁴²

“Pada masa remaja perkembangan kemampuan fisik yang paling menonjol adalah dalam hal kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardio respiratori. Dengan kecenderungan peningkatan kemampuan fisik tersebut, bisa dikatakan bahwa masa remaja merupakan saat yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan fisik yang optimal.”⁴³ Dalam penelitian ini media sasaran *poppy* bertugas untuk membantu atlet dalam usia ini untuk mengembangkan kekuatan tusukan terhadap suatu sasaran dengan ujung senjata degen yang harus ditekan kuat seberat 750 gram.

Prinsip – prinsip yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan fisik bagi individu yang berada dalam fase remaja adalah sebagai berikut :

⁴² Yudrik Jahja, *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*, FIP – UNJ, 2011, hlm. 82

⁴³ *Ibid.*, hlm 80

- a. Latihan hendaknya bias memberikan rangsangan kepada sistem-sistem organ tubuh secara seimbang.
- b. Latihan fisik dilakukan dalam berbagai bentuk gerakan yang melibatkan otot – otot tubuh secara keseluruhan.
- c. Latihan kekuatan dengan menggunakan beban yang dilakukan dalam bentuk kontraksi isometrik sebaiknya dihindari atau setidak – tidaknya seminim mungkin, karena hal itu dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan skeletal, jaringan pengikat sendi dan persendian.
- d. Latihan dalam bentuk gerakan meloncat – loncat ditempat yang terlalu keras dapat merugikan terhadap pertumbuhan bahkan dapat merusak sendi lutut dan ruas tulang belakang.
- e. Program untuk usia 12 – 14 tahun ditingkatkan secara bertahap pada pembinaan daya tahan. Latihan kekuatan dan kecepatan ditingkatkan sesudahnya sejalan dengan perkembangan tingkat kematangan skeletal.⁴⁴

Kemampuan fisik dan keterampilan gerak masih bias ditingkatkan dan dipertahankan pada masa usia dewasa muda dengan melalui latihan olahraga secara teratur.

Prestasi puncak kebanyakan cabang olahraga bisa dicapai pada masa usia dewasa muda, namun prestasi puncak yang tinggi hanya bisa dicapai apabila latihan secara teratur sudah mulai dilakukan sejak usia anak – anak dimana keterampilan gerak dasar sudah mulai terbentuk.

Dari penjelasan diatas, peneliti menganggap usia kadet 14 – 17 tahun cocok untuk dijadikan responden atau populasi dalam penelitian mengenai upaya meningkatkan keterampilan tusukan pada cabang olahraga anggar jenis senjata degen melalui modifikasi media sasaran.

⁴⁴ Sugiyanto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, KONI Pusat, Jakarta, 1993, Hlm. 32

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui latihan dengan modifikasi media sasaran terhadap peningkatan keterampilan tusukan pada cabang olahraga anggar jenis senjata degen bagi atlet kadet usia 14 – 17 tahun.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

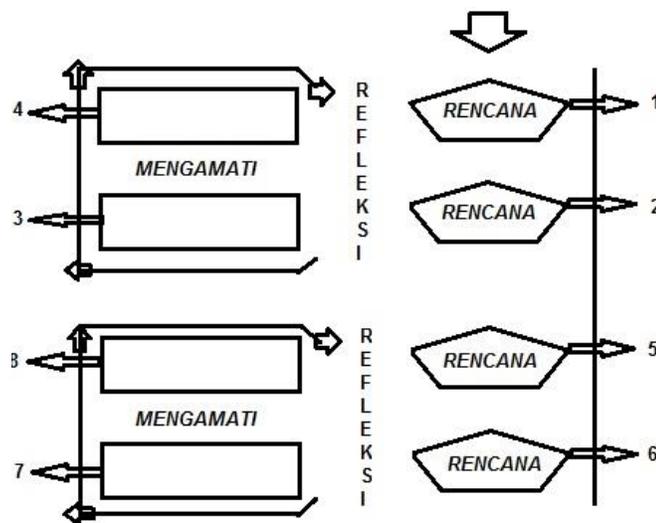
Penelitian ini dimulai pada bulan Februari – Maret 2016 dalam pengajuan judul dan pembimbing penelitian, pembuatan dan persetujuan proposal penelitian, serta surat izin penelitian di Kampus B Universitas Negeri Jakarta Jalan Pemuda, Rawamangun, Jakarta.

Pada bulan April 2016 merupakan waktu berjalannya pengambilan data penelitian yang bertempat di SMA IT YPI'45 Jalan Pengasinan No. 6 Kota Bekasi sebagai lokasi pusat latihan atlet anggar Kota Bekasi.

C. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk memperoleh penemuan yang signifikan secara operasional sehingga dapat digunakan ketika kebijakan dilaksanakan. Penelitian tindakan mengadakan rangka kerja penelitian empiris yang didasarkan pada observasi objektif pada masa sekarang untuk memecahkan masalah-masalah baru, serta praktis dan aktual dalam kegiatan-kegiatan kerja.⁴⁹

Dari beberapa model penelitian tindakan, dalam penelitian ini peneliti memilih siklus penelitian tindakan model Kemmis dan Taggart berikut:



Gambar 3.1 Penelitian Tindakan Model Spiral Kemiss dan Tanggart

Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 31

⁴⁹ Moh. Nazir, op.cit., hlm. 79

karena peneliti menganggap model ini lebih ringkas dan cocok dengan kegiatan yang di teliti yaitu mengenai upaya meningkatkan keterampilan tusukan pada cabang olahraga anggar jenis senjata degen melalui modifikasi media sasaran pada atlet kategori kadet usia 14 – 17 tahun.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Disain Penelitian

Disain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah disain penelitian tindakan model dari Kemmis dan Mc. Taggart berupa siklus tindakan yang berputar putar yang meliputi tahap tahap rancangan setiap putarannya yaitu; (1) Perencanaan (*plan*), (2) Tindakan (*action*), (3) Pengamatan (*observe*), (4) Refleksi (*reflect*), dan akan diadakan revisi perencanaan siklus ulang jika diperlukan.⁵⁰

2. Langkah - langkah Penelitian

a. Observasi awal

Kegiatan yang dilakukan pada observasi awal adalah:

- 1) Menentukan tempat penelitian dan masalah yang diteliti serta memilih konsep model penelitian merupakan poin pertama dalam proses observasi awal. Dalam penelitian ini, peneliti memilih tempat penelitian di Pusat Latihan Anggar Kota Bekasi karena tempat tersebut memiliki

⁵⁰ Heris Hendriana, *Panduan bagi guru Penelitian Tindakan Kelas suatu Karya Tulis Ilmiah*, Refika Aditama, 2014, hlm. 8

atlet dengan kategori kadet yg cukup untuk dijadikan sampel dalam penelitian serta jaraknya yang dekat dengan domisili peneliti.

- 2) Setelah observasi awal berjalan dengan baik, peneliti mengurus perijinan penelitian dari Universitas Negeri Jakarta yang di tujukan ke pelatih IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia) di Kota Bekasi yang nantinya akan diberikan surat balasan keterangan telah dilaksanakannya penelitian di tempat tersebut.
- 3) Sebelum memulai penelitian, peneliti datang untuk menjajaki tempat penelitian dan memohon izin secara langsung dan berdiskusi dengan pelatih.
- 4) Tahap selanjutnya, peneliti mengumpulkan informasi awal tentang kemampuan pada keterampilan tusukan atlet kadet dengan di Kota Bekasi berupa data statistik dari video latihan dan tes awal keterampilan tusukan agar lebih jelas dan terperinci sebagai acuan awal perencanaan latihan yang akan dibuat dan dilaksanakan pada penelitian tindakan ini.

b. Perencanaan

Dalam perencanaan terdiri dari kegiatan yaitu:

- 1) Menentukan target pencapaian yaitu,
 - a) Atlet dapat memahami konsep tusukan pada senjata dengan benar.

- b) Atlet dapat mempraktekan gerakan menusuk dengan baik.
- c) Atlet mampu melakukan gerakan menusuk pada media sasaran dengan baik.
- 2) Menentukan jadwal serta mendesain pembelajaran atau unit kegiatan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Perencanaan Jadwal Kegiatan Penelitian Siklus I

Tanggal	Jenis Kegiatan	Durasi	Repetisi	Set	Keterangan
15/04/2016	Tes Awal keterampilan tusukan	30 menit	4	1	
18/04/2016	Latihan Awal keterampilan tusukan dengan media poppy	40 menit	20	5	tusukkan lurus ke badan poppy
19/04/2016	Pengulangan latihan tusukan ke badan poppy	40 menit	25	5	
21/04/2016	Latihan lanjutkan tusukan dengan media poppy	40 menit	20	5	tusukkan lurus ke tangan poppy
22/04/2016	Pengulangan latihan tusukan ke lengan poppy	40 menit	25	5	
25/04/2016	Tes ke - 2 keterampilan tusukan	30 menit	4	1	
Mengevaluasi kegiatan yang sudah atau belum optimal serta merevisi dan memodifikasi pembelajaran jika belum terlihat adanya peningkatan keterampilan tusukan					

c. Pelaksanaan Tindakan

Dalam pelaksanaan tindakan, waktu yang digunakan sesuai dengan program latihan ialah rata-rata 120 menit untuk 1 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Penelitian pada siklus ini dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan latihan.

Hal awal yang dilakukan pada pelaksanaan tindakan, pelatih mempersiapkan atlet terlebih dahulu sebelum memberikan materi latihan

tentang tusukan dan juga memberi motivasi agar atlet bersemangat. Penjelasan diberikan mulai dari tingkatan atau elemen yang mudah hingga yang kompleks. Latihan yang dilakukan adalah:

- 1) Pelatih menjelaskan konsep latihan tusukan dengan media sasaran *poppy*.
- 2) Atlet melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum masuk ke materi inti latihan.
- 3) Tahap pelaksanaan atlet meluruskan posisi tangan yang memegang senjata menuju ke media sasaran bagian dada, lengan hingga pergelangan tangan *poppy*.
- 4) Atlet melakukan *sparing partner* untuk mengimplementasikan hasil dari latihan.
- 5) Atlet melakukan pendinginan.
- 6) Pelatih memberikan evaluasi latihan.

Tindak lanjut pelaksanaan setiap siklus adalah mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan proses dan hasil latihan dengan tes akhir disetiap akhir siklus. Hasil tersebut di analisa untuk tolak ukur perencanaan latihan siklus ke dua dan selanjutnya. Namun jika dalam siklus I tujuan yang diinginkan sudah dicapai, maka penelitian dihentikan hanya hingga siklus I tanpa berlanjut ke siklus selanjutnya.

d. Observasi

Observasi merupakan proses menelaah hasil tindakan dilakukan selama pelaksanaan tindakan berlangsung. Pelaksana mengikuti teknik pengajaran yang dirancang peneliti. Dan menelaah data melalui instrumen tes akhir siklus serta catatan kecil yang ada. Tujuannya untuk mendeskripsikan hal-hal yang terjadi dalam proses penelitian tindakan. Disamping itu, peneliti juga menggunakan alat bantu dokumentasi berupa kamera untuk menambah validitas data. Selama observasi peneliti akan dibantu oleh kolaborator yang akan mencatat apa yang akan dilihat, didengar dan diamati selama proses latihan berlangsung dalam bentuk catatan lapangan.

e. Refleksi

Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil tindakan dan seberapa jauh tingkat perubahan perilaku atlet sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Juga mengkaji keberhasilan dan kegagalan sebagai persiapan siklus penelitian tindakan selanjutnya.

f. Assesmen

Assesmen akhir hasil latihan keterampilan tusukan dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama dengan tes awal hasil belajar keterampilan tusukan dengan alat bantu *poppy*. Hal ini untuk mengetahui

tingkat perubahan yang terjadi. Pada proses ini pula peneliti dan pelatih selaku kolaborator membuat diskusi untuk mengkaji dan menelaah kegiatan dan hasil kegiatan dari awal siklus hingga akhir siklus serta membuat keputusan apakah akan diadakan siklus selanjutnya atautkah sudah cukup hanya sampai siklus I jika memang tujuan yang diinginkan dalam hal ini peningkatan keterampilan tusukan tersebut memang sudah dicapai.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Dalam penelitian ini keberhasilan dari rentetan kegiatan - kegiatan atau *treatment* keterampilan tusukan, indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah peningkatan keterampilan tusukan dari hasil tes akhir yang di bandingkan dengan tes awal sebelum diberikan *treatment*. Pada penelitian ini, angka atau kriteria penilaian peningkatan keterampilan tusukan didapat dengan hasil persentase peningkatan menggunakan rumus:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

Persentase peningkatan = persentase tes akhir – persentase tes awal

Dari persentase penigkatan yang didapat, peneliti menggunakan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian

Huruf	Angka 0-4	Angka 0-100	Angka 0-10	Predikat
A	4	85-100	8,5-10	Sangat Baik
B	3	70-84	7,0-8,4	Baik
C	2	55-69	5,5-6,9	Cukup
D	1	40-54	4,0-5,4	Kurang
E	0	0-39	0-3,9	Sangat Kurang

Sumber: Oemar Hamalik, *Teknik Pengukur dan Evaluasi Pendidikan*, Mandar Maju, Bandung, 2009, hlm. 122

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kriteria penilaian 0 – 100 yang diambil dari angka hasil pencapaian akhir setelah diberikan *treatment* dengan format persentase dan setelah itu akan dicocokkan dengan kategori di atas apakah nantinya hasil didapat sangat baik, baik, cukup, kurang atau sangat kurang.

F. Sumber Data

1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan dengan populasi 10 atlet anggar kategori kadet usia 14 – 17 tahun jenis senjata degen di Kota Bekasi.

2. Data dari penelitian ini berupa:

- a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus

- b. Catatan lapangan
- c. Dokumentasi

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *total sampling* atau mengambil data dari keseluruhan populasi yaitu 10 atlet anggar kategori kadet usia 14 – 17 tahun jenis senjata degen di Kota Bekasi.

H. Validasi Data

Dalam penelitian ini, peneliti membuat baterai tes baru untuk menilai penguasaan keterampilan tusukan atlet anggar jenis senjata degen. Sebelum menerapkan baterai tes baru, peneliti terlebih dahulu mencari validitas dan reabilitas data dari baterai tes dengan menguji baterai tes menggunakan 10 peserta tes yang merupakan peserta ekstrakurikuler anggar di SMK Global Prima *Islamic School* di Kota Bekasi. Validitas dan reabilitas baterai tes untuk tes awal dan tes akhir yang digunakan dihitung dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dan sudah diuji coba dengan data sebagai berikut:

Tabel 3.3 Uji Validitas Uji Coba Instrumen Tes Tusukan *Poppy* pada Peserta Ekstrakurikuler Anggar di SMK Global Prima *Islamic School* Bekasi dengan Perhitungan Menggunakan Microsoft Excel 2010

NO	NAMA PESERTA	HASIL 1	HASIL 2	HASIL 3	HASIL 4	JUMLAH
1	M. ALFI HENAN SYAH	3	3	5	4	15
2	BAYU RAYHAN A.	2	2	3	3	10
3	AUDZAN HASAN	4	4	5	5	18
4	BANI GAZALBA	3	2	2	3	10
5	M. HANIF	2	3	4	4	13
6	WIWIT SEPTIANI	3	3	4	4	14
7	ASTRI DAMAYANTI	4	5	3	4	16
8	LYDIA KHOIRUNISSA	3	3	4	4	14
9	JENITA P.	3	3	4	3	13
10	ANNISA PUTRI	3	4	3	3	13
		0.7457	0.7771	0.705	0.8571	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan setiap tes memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan dapat dinyatakan valid. Sedangkan untuk uji reabilitas uji coba instrumen tes, peneliti menghitung dengan rumus Spearman Brown berikut:

Tabel 3.4 Pembagian Genap Ganjil dengan rumus Spearman Brown

NO	NAMA ATLET	ganjil x_1	genap x_2	x_1^2	x_2^2	x_1x_2
1	M. ALFI HENAN SYAH	8	7	64	49	56
2	BAYU RAYHAN A.	5	5	25	25	25
3	AUDZAN HASAN	9	9	81	81	81
4	BANI GAZALBA	5	5	25	25	25
5	M. HANIF	6	7	36	49	42
6	WIWIT SEPTIANI	7	7	49	49	49
7	ASTRI DAMAYANTI	7	9	49	81	63
8	LYDIA KHOIRUNISSA	7	7	49	49	49
9	JENITA P	7	6	49	36	42
10	ANNISA PUTRI	6	7	36	49	42
	JUMLAH	67	69	463	493	474

$$\begin{aligned}
 r_{\frac{11}{22}} &= \frac{n \Sigma x_1 x_2 - (\Sigma x_1)(\Sigma x_2)}{\sqrt{(n \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2)(n \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}} \\
 &= \frac{10(474) - (67)(69)}{\sqrt{((10)(463) - (67)^2)((10)(493) - (69)^2)}} \\
 &= \frac{117}{154,3364} = 0,7579 \\
 r_{11} &= \frac{2r_{\frac{11}{22}}}{1 + r_{\frac{11}{22}}} \\
 &= \frac{2(0,7579)}{1 + 0,7579} = 0,8618
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, didapatkan $r_{11} = 0,8618$ dan dinyatakan dengan kriteria reabilitas sangat tinggi. Data tersebut diambil dari instrument tes keterampilan tusukan yang dilampirkan.

I. Catatan Lapangan

Catatan lapangan berisikan deskripsi kejadian kejadian yang terjadi selama proses penerapan latihan latihan yang dilakukan dari awal siklus sampai akhir siklus yang nantinya akan dilampirkan.

BAB IV

PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Tes Awal

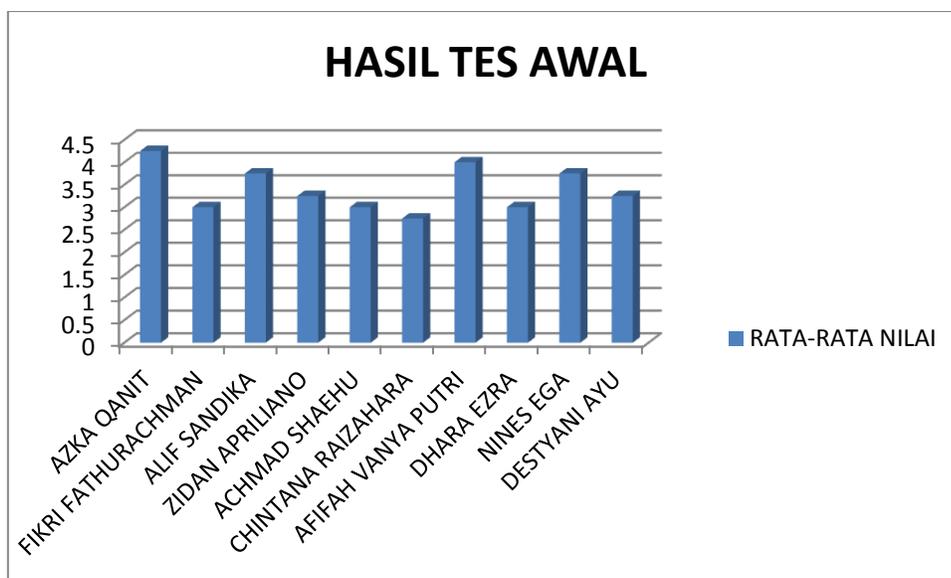
Penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata yaitu berupa nama, jenis kelamin, dan usia atlet. Setelah itu, diadakan tes awal pada hari Jum'at tanggal 6 April 2016. Pelaksanaan kegiatan tes awal yang dilakukan peneliti kepada atlet kadet degen Kota Bekasi yang berjumlah 10 orang. Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna mengidentifikasi kondisi awal atlet sebelum diberikan latihan tusukan dengan modifikasi media sasaran *poppy*. Yang nantinya dari data tes awal ini akan dibandingkan dengan data tes akhir siklus untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan keterampilan tusukan pada atlet atau tidak, dan seberapa banyak peningkatan yang terjadi dengan mencari selisih nilai keseluruhan pada tes awal dan tes akhir siklus. Tabel dan diagram berisi data yang didapat dari tes awal ialah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Tes Awal Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi

NO	NAMA ATLET	HASIL 1	HASIL 2	HASIL 3	HASIL 4	RATA-RATA NILAI	% AWAL
1	AZKA QANIT	4	4	4	5	4.25	85
2	FIKRI FATHURACHMAN	3	3	3	3	3	60
3	ALIF SANDIKA	3	3	4	5	3.75	75
4	ZIDAN APRILIANO	3	3	3	4	3.25	65
5	ACHMAD SHAEHU	2	3	3	4	3	60
6	CHINTANA RAIZAHARA	2	3	3	3	2.75	55
7	AFIFAH VANYA PUTRI	3	4	4	5	4	80
8	DHARA EZRA	2	3	3	4	3	60
9	NINES EGA	4	3	4	4	3.75	75
10	DESTYANI AYU	3	4	3	3	3.25	65
MEAN						3.4	68
MODUS						3	60
MEDIAN						3	65
SIMPANGAN BAKU						0.7442	10.06
VARIAN						0.5538	101.1

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tes awal keterampilan tusukan atlet degen kadet Kota Bekasi nilai terendah yang didapat atlet yaitu 2 dan nilai tertinggi 5 dengan rata-rata nilai yang di dapat atlet (*mean*) yaitu 3,4 dari nilai sempurna 5. Dengan persentase penilaian 68% pencapaian. Nilai yang sering keluar (*modus*) ialah 3, nilai tengah (*median*) ialah 3, simpangan baku didapat 0,7742 dan varian 0,5538 dari data nilai yang diperoleh oleh 10 atlet yang mengikuti tes awal. Sedangkan pada data persentase nilai atlet atau dapat dikategorikan nilai 0-100, nilai rata-rata (*mean*) ialah 57, dengan nilai

yang sering keluar (*modus*) 60 yaitu tiga kali keluar, nilai tengah (*median*) 65, simpangan baku 10,06 dan varian 101,1. Hasil tersebut diolah dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dengan format rumus statistical. Untuk melengkapi data diatas peneliti membuat diagram hasil pencapaian dari tes awal sebagai berikut:



Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Awal Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi

Hasil ini ialah hasil penilaian pada tes awal yang sudah dilakukan dan merupakan refleksi awal dalam penelitian untuk membuat suatu perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklus. Maka telah diketahui dari hasil tes awal keterampilan tusukan untuk selanjutnya akan diberikan tindakan melalui latihan dengan modifikasi media sasaran

yaitu *poppy* dalam upaya meningkatkan keterampilan tusukan pada cabang olahraga anggar jenis senjata degen kategori kadet usia 14 – 17 tahun.

Membentuk siklus merupakan langkah awal peneliti yaitu dengan membuat perencanaan. Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator maka dalam membuat perencanaan harus merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan.

2. Deskripsi Hasil Tes Akhir

Setelah dilaksanakan latihan keterampilan tusukan jenis senjata degen dengan modifikasi media sasaran (*poppy*) pada pelaksanaan tindakan siklus I, diakhir siklus dilaksanakan tes akhir siklus I pada atlet degen kadet Kota Bekasi yang nantinya akan dicari selisih nilai dengan hasil tes awal agar didapat nilai peningkatan yang terjadi setelah tindakan dilakukan dan dapat mengambil kesimpulan. Tes akhir siklus I dilaksanakan pada hari Senin tanggal 25 April 2015 dengan 10 atlet peserta tes dan menggunakan tes yang sama seperti pada tes awal. Tabel dan diagram berisi data yang didapat dari tes akhir siklus ialah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Tes Akhir Siklus I Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet
Kota Bekasi

NO	NAMA ATLET	HASIL 1	HASIL 2	HASIL 3	HASIL 4	RATA- RATA NILAI	% AKHIR
1	AZKA QANIT	5	5	5	5	5	100
2	FIKRI FATHURACHMAN	4	4	5	4	4.25	85
3	ALIF SANDIKA	5	5	5	5	5	100
4	ZIDAN APRILIANO	4	4	4	5	4.25	85
5	ACHMAD SHAEHU	3	4	4	4	3.75	75
6	CHINTANIA RAIZAHARA	3	4	4	5	4	80
7	AFIFAH VANYA PUTRI	5	5	5	5	5	100
8	DHARA EZRA	3	4	4	3	3.5	70
9	NINES EGA	3	5	5	5	4.5	90
10	DESTYANI AYU	4	4	4	4	4	80
MEAN						4.325	86.5
MODUS						5	100
MEDIAN						4	85
SIMPANGAN BAKU						0.6938	10.81
VARIAN						0.4814	116.9

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tes akhir siklus I keterampilan tusukan atlet degen kadet Kota Bekasi nilai terendah yang didapat atlet yaitu 3 dan nilai tertinggi 5 dengan rata-rata nilai yang di dapat atlet (*mean*) yaitu 4,325 dari nilai sempurna 5. Dengan persentase penilaian 68,5% pencapaian. Nilai yang sering keluar (*modus*) ialah 5, nilai tengah (*median*) ialah 4, simpangan baku didapat 0,6938 dan varian 0,4814 dari data nilai yang diperoleh oleh 10 atlet yang mengikuti tes akhir siklus I. Sedangkan

pada data persentase nilai atlet atau dapat dikategorikan nilai 0-100, nilai rata-rata (*mean*) ialah 86,5%, dengan nilai yang sering keluar (*modus*) 100 yang keluar sebanyak tiga kali, nilai tengah (*median*) 85, simpangan baku 10,81 dan varian 116,9. Hasil tersebut diolah dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dengan format rumus statistical. Untuk melengkapi data diatas peneliti membuat diagram hasil pencapaian dari tes akhir siklus I sebagai berikut:



Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Akhir Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi

Dari hasil tes akhir siklus I diatas, dapat disimpulkan telah terjadi peningkatan pada seluruh atlet dan disimpulkan bahwa latihan melalui

modifikasi media sasaran (*poppy*) dapat meningkatkan keterampilan tusukan pada jenis senjata degen.

B. Pembahasan Pelaksanaan Penelitian Tindakan

Pada pembahasan pelaksanaan penelitian tindakan ini, peneliti menjelaskan setiap tahap pelaksanaan yang terdapat pada siklus sesuai dengan model penelitian tindakan yang dipilih oleh peneliti sebagai berikut:

1. Observasi Awal

Dalam pelaksanaan observasi awal, peneliti tidak mendapatkan banyak kendala karena peneliti sudah sering melakukan kegiatan observasi dan latihan di Pusat Latihan Anggar Kota Bekasi (IKASI Kota Bekasi). Pelatih dan para atlet sangat kooperatif dalam proses observasi awal ini, sehingga peneliti lebih mudah dalam mengumpulkan informasi berupa foto dan biodata atlet beserta data kemampuan awal keterampilan tusukan atlet yaitu berupa tes awal yang sudah dijelaskan pada deskripsi awal sebelumnya.

2. Perencanaan

Pada proses perencanaan, peneliti mengalami sedikit kesulitan saat membuat jadwal kegiatan karena terbentur dengan periodisasi latihan dari pelatih yang sudah memasuki tahap pra-kompetisi. Namun akhirnya peneliti dan pelatih berdiskusi dan membuat kolaborasi dalam rancangan latihan yang memungkinkan atlet tetap dapat menjalankan unit latihan yang sudah

dibuat oleh pelatih dan mengusahakan penelitian ini juga berjalan dengan baik sesuai dengan keinginan. Dari perencanaan awal yang disusun oleh peneliti, terdapat beberapa perbedaan yaitu tambahan unit latihan *sparing partner* yang merupakan salah satu unit latihan inti dalam periodisasi pra-kompetisi yang disusun oleh pelatih. Namun hal ini menurut peneliti lebih membantu atlet dalam merealisasikan latihan tusukan yang diberikan di setiap sesinya. Waktu yang di rencanakan peneliti sebelumnya juga mengalami perubahan karena alokasi waktu yang dibutuhkan untuk *sparing partner* lumayan panjang. Dari sebelumnya peneliti merencanakan hanya 40 menit setiap sesi latihan, menjadi rata-rata 120 menit waktu latihan per sesi.

3. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pada pelaksanaan tindakan yaitu latihan keterampilan tusukan senjata dengan modifikasi media sasaran (*poppy*) pada atlet kategori kadet di Kota Bekasi, setiap pertemuan berjalan dengan lancar karena dukungan dari pelatih dan semangat dari para atlet dalam melaksanakan dan menjadi bagian dari penelitian ini. Dari 4 pertemuan latihan, 1 pertemuan tes awal, dan 1 pertemuan tes akhir siklus 1, hanya 2 hari yang terdapat atlet yang izin tidak mengikuti latihan dikarenakan urusan sekolah yang peneliti juga tidak dapat mengintervensi. Namun hal itu tidak terlalu mengganggu proses latihan atau pelaksanaan tindakan yang tetap berjalan. Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini berakhir setelah diadakannya tes akhir siklus I pada hari Senin, 25

April 2016 yang lalu. Pelaksanaan tindakan siklus I berjalan sesuai dengan harapan peneliti dan pelatih selaku kolaborator dalam penelitian ini.

4. Hasil Observasi Siklus I

Selama siklus I berlangsung, kolaborator dan peneliti melakukan pengamatan dan memberikan hasil observasi yang sama sebagai berikut:

- 1) Atlet sudah mampu melakukan tusukan dengan gerakan lengan yang benar (lurus).
- 2) Atlet dapat melakukan tusukan dengan sangat baik dan tepat kearah media sasaran.

Dari hasil observasi siklus I ini, peneliti dan kolaborator akan melaksanakan refleksi dan *assesmen* siklus I.

5. Refleksi Siklus I

Didapat dari hasil observasi siklus I, data tes akhir siklus I yang akan serta hasil diskusi dari peneliti dan kolaborator maka pada siklus I ini menarik kesimpulan bahwa keterampilan tusukan jenis senjata degen dapat ditingkatkan dengan latihan tusukan melalui modifikasi media sasaran (*poppy*) pada atlet kategori kadet cabang olahraga anggar.

6. Assesmen Siklus I

Dari kegiatan observasi dan refleksi siklus I, peneliti dan pelatih selaku kolaborator menyimpulkan rumusan masalah penelitian yaitu, “Apakah latihan dengan modifikasi media sasaran menggunakan *poppy* (boneka) dapat meningkatkan keterampilan tusukan pada atlet kategori kadet cabang olahraga anggar jenis senjata degen?” sudah terjawab dari hasil refleksi yaitu, “keterampilan tusukan jenis senjata degen dapat ditingkatkan dengan latihan tusukan melalui modifikasi media sasaran (*poppy*) pada atlet kategori kadet cabang olahraga anggar”. Pada tahap ini pula peneliti dan pelatih selaku kolaborator dalam penelitian memutuskan untuk menghentikan penelitian hanya sampai siklus I karena rumusan masalah penelitian sudah terjawab.

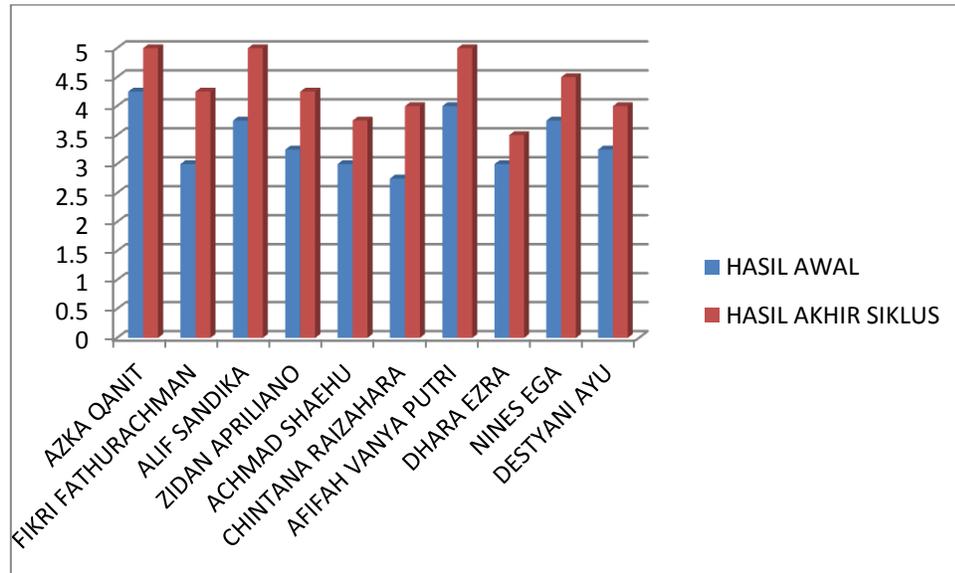
C. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah terlaksananya semua tahap dalam siklus penelitian, yang harus dilakukan peneliti ialah mengolah data pada tes awal dan tes akhir siklus I untuk mendapatkan jawaban dari rumusan masalah penelitian sebelumnya serta mendapat angka pasti seberapa banyak peningkatan yang terjadi. Hal ini dimaksudkan pula untuk mengetahui apakah penelitian tindakan akan berlanjut ke tahap siklus selanjutnya atau hanya berhenti pada siklus I saja. Tabel dan diagram dari siklus I sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Keseluruhan Tes Keterampilan Tusukan Atlet Degen Kadet
Kota Bekasi

NO	NAMA ATLET	HASIL AWAL	HASIL AKHIR SIKLUS	PENINGKATAN	% PENINGKATAN
1	AZKA QANIT	4.25	5	0.75	15
2	FIKRI FATHURACHMAN	3	4.25	1.25	25
3	ALIF SANDIKA	3.75	5	1.25	25
4	ZIDAN APRILIANO	3.25	4.25	1	20
5	ACHMAD SHAEHU	3	3.75	0.75	15
6	CHINTANA RAIZAHARA	2.75	4	1.25	25
7	AFIFAH VANYA PUTRI	4	5	1	20
8	DHARA EZRA	3	3.5	0.5	10
9	NINES EGA	3.75	4.5	0.75	15
10	DESTYANI AYU	3.25	4	0.75	15
JUMLAH		34	43.25	9.25	190
RATA-RATA		3.4	4.325	0.925	18.5%
% PENCAPAIAN		68%	86.5%		

Dari tabel diatas, dapat dilihat dari nilai rata-rata atlet pada tes awal yaitu 3,4 atau 68% pencapaian dari hasil sempurna 5 lalu diselisihkan dengan hasil tes akhir siklus I yaitu dengan rata-rata nilai atlet 4,325 atau setara 86,5% pencapaian dari nilai sempurna 5 dan didapatkan selisih peningkatan nilai rata-rata sebanyak 0,925 atau dengan persentase peningkatan 18,5% Untuk melengkapi data diatas peneliti membuat diagram hasil pencapaian dari tes awal dan tes akhir siklus I sebagai berikut:



Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Siklus I Keterampilan
Tusukan Atlet Degen Kadet Kota Bekasi

Dari gambar diagram diatas dapat terlihat jelas peningkatan yang terjadi dari hasil tes awal dengan hasil tes akhir siklus I. Dalam pembahasan hasil penelitian ini peneliti dan pelatih mengamati, berdiskusi, dan saling memberikan masukan pada pelaksanaan siklus dari awal hingga akhir. Hasil dari latihan tusukan melalui modifikasi media sasaran (*poppy*) pada atlet degen kadet Kota Bekasi ialah pelaksanaan tes awal dengan nilai rata-rata 3,4 atau 68% pencapaian yang masuk pada kategori “cukup” dan pada akhir siklus I meningkat dengan nilai rata-rata atlet 4,325 atau 86,5% pencapaian dan masuk pada kategori “sangat baik”. Jadi rata-rata peningkatan dari seluruh atlet ialah 0,925 atau dengan persentase peningkatan 18,5%.

Peningkatan hasil tes awal dan akhir siklus I dalam latihan keterampilan tusukan dilihat sangat baik. Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban atas hasil perumusan permasalahan penelitian yaitu: Apakah latihan melalui modifikasi media sasaran dapat meningkatkan keterampilan tusukan pada cabang olahraga anggar jenis senjata degen kategori kadet usia 14 – 17 tahun di Kota Bekasi, dan peningkatan yang dihasilkan terlihat bersifat progresif atau adanya peningkatan setelah pelaksanaan siklus I. dengan demikian, kolaborator dan peneliti memutuskan untuk menghentikan penelitian hanya sampai siklus I karena perumusan masalah telah terjawab.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dan jawaban rumusan masalah dari hasil penelitian yang telah dibahas dan dipaparkan sebelumnya yakni, “ya, keterampilan tusukan jenis senjata degen dapat ditingkatkan dengan latihan tusukan melalui modifikasi media sasaran (*poppy*) pada atlet kategori kadet cabang olahraga anggar”. Pada siklus I terlihat peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata atlet pada tes awal dengan nilai rata-rata 3,4 atau 68% pencapaian yang masuk pada kategori “cukup” dan pada akhir siklus I meningkat dengan nilai rata-rata atlet 4,325 atau 86,5% pencapaian dan masuk pada kategori “sangat baik”. Jadi rata-rata peningkatan dari seluruh atlet ialah 0,925 atau dengan persentase peningkatan 18,5%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran berikut.:

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan serta mengembangkan cara melatih dengan menggunakan banyak modifikasi media yang lain.
2. Variasi dari pelatih merupakan tugas dan kreatifitas pelatih dalam menyampaikan isi program latihan agar atlet tidak jenuh dan semakin berkembang dalam prestasi.
3. Pelatih dapat menggunakan serta menciptakan model-model latihan yang lebih bervariasi sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
4. Khusus untuk cabang olahraga anggar jenis senjata degen, diharapkan dapat memperbaiki kualitas latihan dengan adanya penelitian ini.
5. Berikan model latihan yang tepat sesuai dengan tujuan latihan agar program latihan berjalan dengan baik dan tercapai segala prestasi yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, Yoyo. 2012. *Pengembangan Media Pembelajaran Penjas*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Beamont, G.L. 2007. *Know The Game Fencing*. Inggris: London Collaboration.
- Cheris, Elaine. 2002. *Olahraga Anggar: Langkah Menuju Sukses*, Jakarta: PB.IKASI.
- Evangelista, Nick. 2006. *The Art and The Science of Fencing*. Amerika: Contemporary Publishing Group.
- Gaugler, William. 2008. *The Science Of Fencing*. 2008. Amerika: Laureate Press.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Teknik Pengukur dan Evaluasi Pendidikan*. Bandung: Mandar Maju
- Hendriana, Heris dan M. Afrilianto. 2014. *Panduan bagi guru Penelitian Tindakan Kelas suatu Karya Tulis Ilmiah*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan*. Jakarta: FIP – UNJ.
- Kunandar. 2011. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Kurniawan, Fadillah. 2010. *Mengenal Cabang Olahraga Klasik Anggar*. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Nazir, M. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prince, G. Robert. 2009. *The Ultimate Guide to Weight Training for Fencing*. Britania. Inggris.
- Sadiman, Arief S., dkk. *Media Pendidikan*. Jakarta: Pustekom Dikbud.

- Sowerby, Andrew. 2011. *Fencing Skill Technique Training*. Ramsbury: The Crowood Press.
- Sugiyanto. 1993. *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*. Jakarta: KONI Pusat.
- Trianto. 2011. *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas Teori & Praktik*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.

Lampiran 1

PERENCANAAN KEGIATAN DAN LATIHAN

PERTEMUAN KE-1 JUM'AT, 15-04-2016

<u>UNIT KEGIATAN</u>	
Keterampilan, Teknik, Taktik, dan Strategi	
<u>Topik Utama Kegiatan</u> Tes Awal Keterampilan Tusukan Senjata Degen	Waktu 16.00 - 17.45 (105 menit) <i>By</i> : Aqilah Liony Putri Lucas
<u>Unit Kegiatan Inti</u>	<u>Peralatan Kegiatan</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Posisi Bersiap • Meluruskan lengan • Menetapkan sasaran • Tekanan tusukan terhadap sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poppy</i> • Senjata Degen • <i>Mono Recording/Real Recording</i> • Alat Tulis
<u>Latihan Dasar</u> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Warming up</i> : <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Streching static, Jogging dan Streching Dinamic</i> 2. <i>Senam anggar dan footwork</i> 	
<u>Cooling Down</u> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Games</i> • PNF 	

PERENCANAAN KEGIATAN DAN LATIHAN

PERTEMUAN KE-2 SENIN, 18-04-2016

<u>UNIT LATIHAN</u>	
Keterampilan, Teknik, Taktik, dan Strategi	
<u>Topik Utama Latihan</u> Keterampilan Tusukan Senjata Degen	Waktu 17.00 - 19.00 (120 menit) <i>By : Aqilah Liony Putri Lucas</i>
<u>Unit Kegiatan Latihan Inti</u>	<u>Peralatan Latihan</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Posisi Bersiap • Meluruskan lengan • Menetapkan sasaran badan <i>poppy</i> • Tekanan tusukan terhadap sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poppy</i> • Senjata Degen • <i>Mono Recording/Real Recording</i>
<u>Latihan Dasar</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warning up :</i> <ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Streching static, Jogging dan Streching Dinamic</i> 4. <i>Senam anggar dan footwork</i> 	
<u>Simulasi Bertanding (<i>Sparing Partner</i>)</u>	
Atlet dibagi 2 <i>pool</i> 1 <i>pool</i> putri 5 atlet dan <i>pool</i> putra 5 atlet dengan masing-masing 5 poin kemenangan. (<i>rolling system</i>)	
<u>Cooling Down</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	

PERENCANAAN LATIHAN

PERTEMUAN KE-3 SELASA, 19-04-2016

<u>UNIT LATIHAN</u>	
Keterampilan, Teknik, Taktik, dan Strategi	
<u>Topik Utama Latihan</u> Keterampilan Tusukan Senjata Degen	Waktu 17.00 - 20.00 (180 menit) By : Aqilah Liony Putri Lucas
<u>Unit Kegiatan Latihan Inti</u>	<u>Peralatan Latihan</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Posisi Bersiap • Meluruskan lengan • Menetapkan sasaran badan dan lengan <i>poppy</i> • Tekanan tusukan terhadap sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poppy</i> • Senjata Degen • <i>Mono Recording/Real Recording</i>
<u>Latihan Dasar</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warning up</i> : <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Streching static, Streching Dinamic, Running ABC</i> 2. <i>Senam anggar dan footwork</i> 	
<u>Simulasi Bertanding (<i>Sparing Partner</i>)</u>	
Atlet dibagi 2 <i>pool</i> 1 <i>pool</i> putri 5 atlet dan <i>pool</i> putra 5 atlet dengan masing-masing 15 poin kemenangan. (<i>rolling system</i>)	
<u>Cooling Down</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • PNF 	

PERENCANAAN LATIHAN

PERTEMUAN KE-4 KAMIS, 21-04-2016

<u>UNIT LATIHAN</u>	
Keterampilan, Teknik, Taktik, dan Strategi	
<u>Topik Utama Latihan</u> Keterampilan Tusukan Senjata Degen	Waktu 17.00 - 20.00 (180 menit) <i>By : Aqilah Liony Putri Lucas</i>
<u>Unit Kegiatan Latihan Inti</u>	<u>Peralatan Latihan</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Posisi Bersiap • Meluruskan lengan • Menetapkan sasaran lengan <i>poppy</i> • Tekanan tusukan terhadap sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poppy</i> • Senjata Degen • <i>Mono Recording/Real Recording</i>
<u>Latihan Dasar</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warning up :</i> <ol style="list-style-type: none"> 3. <i>Streching static, Jogging dan Streching Dinamic</i> 4. <i>Senam angkat dan footwork</i> 	
<u>Simulasi Bertanding (<i>Sparing Partner</i>)</u>	
Atlet dibagi 2 <i>pool</i> 1 <i>pool</i> putri 5 atlet dan <i>pool</i> putra 5 atlet dengan masing-masing 15 poin kemenangan. (<i>rolling system</i>)	
<u>Cooling Down</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Yoga 	

PERENCANAAN LATIHAN

PERTEMUAN KE-5 JUM'AT, 22-04-2016

<u>UNIT LATIHAN</u>	
Keterampilan, Teknik, Taktik, dan Strategi	
<u>Topik Utama Latihan</u> Keterampilan Tusukan Senjata Degen	Waktu 17.00 - 19.00 (120 menit) By : Aqilah Liony Putri Lucas
<u>Unit Kegiatan Latihan Inti</u>	<u>Peralatan Latihan</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Posisi Bersiap • Meluruskan lengan • Menetapkan sasaran pergelangan lengan <i>poppy</i> • Tekanan tusukan terhadap sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poppy</i> • Senjata Degen • <i>Mono Recording/Real Recording</i>
<u>Latihan Dasar</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warning up :</i> <ol style="list-style-type: none"> 5. <i>Jogging, Streching Dinamic, Running ABC</i> 6. <i>Senam angkat dan footwork</i> 	
<u>Simulasi Bertanding (<i>Sparing Partner</i>)</u>	
Atlet dibagi 2 <i>pool</i> 1 <i>pool</i> putri 5 atlet dan <i>pool</i> putra 5 atlet dengan masing-masing 5 poin kemenangan. (rolling system)	
<u>Cooling Down</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • PNF 	

PERENCANAAN KEGIATAN DAN LATIHAN

PERTEMUAN KE-6 SENIN, 25-04-2016

<u>UNIT KEGIATAN</u>	
Keterampilan, Teknik, Taktik, dan Strategi	
<p><u>Topik Utama Kegiatan</u></p> <p>Tes Akhir Siklus Latihan Meningkatkan Keterampilan Tusukan Senjata Degen</p>	<p style="text-align: center;">Waktu 16.00 - 17.45</p> <p style="text-align: center;">(105 menit)</p> <p style="text-align: center;">By : Aqilah Liony Putri Lucas</p>
<p><u>Unit Kegiatan Inti</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Posisi Bersiap • Meluruskan lengan • Menetapkan sasaran • Tekanan tusukan terhadap sasaran 	<p><u>Peralatan Kegiatan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Poppy</i> • Senjata Degen • <i>Mono Recording/Real Recording</i> • Alat Tulis
<p><u>Latihan Dasar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Warning up :</i> <ol style="list-style-type: none"> 5. <i>Streching static, Jogging dan Streching Dinamic</i> 6. <i>Senam anggar dan footwork</i> 	
<p><u>Cooling Down</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Games</i> • PNF 	

Lampiran 2

Kolaborasi No. 1

Tempat Pelaksanaan Penelitian : SMA YPI '45 Kota Bekasi

Hari, Tanggal : Jum'at, 15 April 2016

Jam : 16.00 – 17.45

Deskripsi :

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet Anggar Degen Kadet Kota Bekasi. Tujuannya diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum atlet masuk ke-ruang latihan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes keterampilan tusukan.

Tahap selanjutnya pelatih mengumpulkan atlet untuk memberi penjelasan materi latihan keterampilan tusukan yang akan dilaksanakan hari ini. Setelah penjelasan selesai atlet melakukan peregangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih agar atlet siap melakukan tes hari ini. Pemanasan yang dilakukan ialah *stretching static*, *jogging* dan *stretching dinamyc*. Setelah pemanasan dilakukan selanjutnya pelatih dan peneliti mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal yaitu

tes keterampilan tusukan dengan 10 atlet sebagai peserta tes. Dan peneliti mencatat hasil tes yang nantinya akan diolah menjadi data.

Tanggapan Pengamat :

Atlet masih belum dapat melakukan keterampilan tusukan dengan benar, hal ini dapat dilihat dari hasil tes awal yang telah dilakukan. Pada tahap persiapan atlet masih banyak yang belum fokus terhadap sasaran, gerakan meluruskan lengan saat menusuk, dan tekanan terhadap senjata masih banyak yang belum maksimal. sehingga tusukan tidak mencapai sasaran dengan baik.

Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna mengidentifikasi kondisi awal atlet terhadap latihan, khususnya untuk keterampilan tusukan. Setelah dilakukan tes awal maka hasil tes awal adalah sebagai berikut : dari 10 atlet nilai rata – rata pada tes awal 3,4 atau 68% dari hasil sempurna. Adapun hasil tes awal sebagai berikut nilai terendah 2,75 dan nilai tertinggi 4,25.

Kolaborasi No. 2

Tempat Pelaksanaan Penelitian : SMA YPI '45 Kota Bekasi

Hari, Tanggal : Senin, 18 April 2016

Jam : 17.00 – 19.00

Deskripsi :

Sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan peralatan yang diperlukan dalam pelaksanaan latihan keterampilan tusukan hari pertama pada siklus I ini. Pelatih mengumpulkan atlet, membuka latihan dengan doa dan penjelasan tentang rencana kegiatan latihan hari ini secara singkat. Lalu pelatih memimpin pemanasan. Atlet diarahkan untuk melakukan latihan *footwork* (*on guard*, *step* maju dan mundur, serangan langsung, *redoubleman*, dll) dengan memegang senjata. Tahap selanjutnya pelatih memperagakan tusukan lurus terhadap badan *poppy* yang diikuti atlet dengan 10 repetisi, 10 set. Pelatih mengarahkan atlet untuk segera bersiap melakukan *sparing partner* dan dilakukan 2 *pool* putra dan putri dengan *rolling system* 5 poin kemenangan.

Tanggapan Pengamat :

Pertama kali dilakukan latihan tusukan dengan media sasaran *poppy*, atlet masih sering melakukan *passé* (tusukan meleset dari sasaran). Gerakan lengan masih kurang lurus dan kurang kuat saat menusuk sasaran.

Kolaborasi No. 3

Tempat Pelaksanaan Penelitian : SMA YPI '45 Kota Bekasi

Hari, Tanggal : Selasa, 19 April 2016

Jam : 17.00 – 20.00

Deskripsi :

Seperti biasa, sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan peralatan yang diperlukan dalam pelaksanaan latihan keterampilan tusukan hari kedua pada siklus I ini. Pelatih mengumpulkan atlet, membuka latihan dengan doa dan penjelasan tentang rencana kegiatan latihan hari ini secara singkat. Lalu pelatih memimpin pemanasan. Atlet diarahkan untuk melakukan latihan *footwork* (*on guard*, *step* maju dan mundur, serangan langsung, *redoubleman*, dll).dengan memegang senjata. Tahap selanjutnya pelatih memperagakan tusukan lurus terhadap badan dan lengan *poppy* yang diikuti atlet dengan masing-masing sasaran 10 repetisi, 10 set. Seperti hari sebelumnya, atlet dipersiapkan untuk melakukan *sparing partner* namun hari ini dengan 15 poin kemenangan.

Tanggapan Pengamat :

Setelah hari kedua dilakukan latihan tusukan dengan media sasaran *poppy*, atlet sudah mulai membiasakan diri dengan sasaran dan jarang sekali

terjadi *passé* (tusukan meleset dari sasaran) pada badan *poppy*, namun pada latihan tusukan ke lengan *poppy*, atlet kembali sering melakukan *passé* dan tidak konsisten terhadap sasaran. Gerakan lengan sudah lurus dan kuat saat menusuk sasaran hanya pada sasaran badan *poppy*. Pada bagian lengan *poppy* atlet sulit menusuk dengan kuat dan tepat.

Kolaborasi No. 4

Tempat Pelaksanaan Penelitian : SMA YPI '45 Kota Bekasi

Hari, Tanggal : Kamis, 21 April 2016

Jam : 17.00 – 20.00

Deskripsi :

Seperti biasa, sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan peralatan yang diperlukan dalam pelaksanaan latihan keterampilan tusukan hari ketiga pada siklus I ini. Pelatih mengumpulkan atlet, membuka latihan dengan doa dan penjelasan tentang rencana kegiatan latihan hari ini secara singkat. Lalu pelatih memimpin pemanasan. Atlet diarahkan untuk melakukan latihan *footwork* (*on guard*, *step* maju dan mundur, serangan langsung, *redoubleman*, dll).dengan memegang senjata. Tahap selanjutnya pelatih memperagakan tusukan lurus ke lengan (tengah dan pergelangan) *poppy* yang diikuti atlet dengan 20 repetisi, 10 set. Seperti hari sebelumnya, atlet dipersiapkan untuk melakukan *sparing partner* dengan 15 poin kemenangan. Latihan ditutup dengan pendinginan, evaluasi latihan dan masukan dari pelatih, serta bayangan kegiatan untuk latihan selanjutnya.

Tanggapan Pengamat :

Setelah hari ketiga dilakukan latihan tusukan dengan media sasaran *poppy*, atlet sudah menunjukkan banyak peningkatan, namun kembali belum maksimal dan belum terbiasa melakukan tusukan ke bagian lengan *poppy*. Di 5 set pertama, atlet masih sering meraba sasaran dan masih sering terjadi *passé* (tusukan meleset dari sasaran) namun di set-set berikutnya atlet sudah mulai paham dan mulai terbiasa dengan tusukan ke area lengan (tengah) *poppy* dengan lurus dan tepat.

Kolaborasi No. 5

Tempat Pelaksanaan Penelitian : SMA YPI '45 Kota Bekasi

Hari, Tanggal : Jumat, 22 April 2016

Jam : 17.00 – 19.00

Deskripsi :

Seperti biasa, sebelum memulai latihan, pelatih mempersiapkan peralatan yang diperlukan dalam pelaksanaan latihan keterampilan tusukan hari empat atau hari terakhir latihan pada siklus I ini. Pelatih mengumpulkan atlet, membuka latihan dengan doa dan penjelasan tentang rencana kegiatan latihan hari ini secara singkat. Lalu pelatih memimpin pemanasan. Atlet diarahkan untuk melakukan latihan *footwork* (*on guard*, *step* maju dan mundur, serangan langsung, *redoubleman*, *dll*).dengan memegang senjata. Tahap selanjutnya pelatih memperagakan tusukan lurus pergelangan tangan *poppy* yang diikuti atlet dengan 20 repetisi, 10 set. Seperti hari sebelumnya, atlet dipersiapkan untuk melakukan *sparing partner* namun hari ini dengan 5 poin kemenangan seperti hari pertama latihan keterampilan tusukan. Latihan ditutup dengan pendinginan, evaluasi latihan dan masukan dari pelatih, serta bayangan kegiatan untuk latihan selanjutnya.

Tanggapan Pengamat :

Setelah hari ketiga dilakukan latihan tusukan dengan media sasaran *poppy*, atlet sudah menunjukkan banyak peningkatan yang signifikan termasuk saat melakukan *sparing partner*, atlet sudah berani berusaha menusuk lawan di bagian lengan. atlet sangat bersemangat saat dapat membuat poin dengan tusukan terhadap lengan lawan *sparing*-nya.

Kolaborasi No. 6

Tempat Pelaksanaan Penelitian : SMA YPI '45 Kota Bekasi

Hari, Tanggal : Senin, 25 April 2016

Jam : 16.00 – 17.45

Deskripsi :

Dalam rangka mengetahui apakah terdapat peningkatan pada keterampilan tusukan atlet selama proses siklus I berlangsung, peneliti melaksanakan tes akhir siklus I pada atlet anggar degen kadet Kota Bekasi.. Sebelum atlet masuk ke ruang latihan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes keterampilan tusukan.

Tahap selanjutnya pelatih mengumpulkan atlet untuk memberi penjelasan tes akhir siklus I keterampilan tusukan yang akan dilaksanakan hari ini. Setelah penjelasan selesai atlet melakukan peregangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih agar atlet siap melakukan tes hari ini. Pemanasan yang dilakukan ialah *stretching static*, *jogging* dan *stretching dinamic*. Setelah pemanasan dilakukan selanjutnya pelatih dan peneliti mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes akhir siklus I yaitu tes keterampilan tusukan dengan 10 atlet sebagai peserta tes yang sebelumnya sudah mengikuti proses latihan tusukan dengan modifikasi

media sasaran (poppy). Dan peneliti mencatat hasil tes yang nantinya akan diolah menjadi data. Di hari ini peneliti dan pelatih mengevaluasi bersama dan berdiskusi tentang pelaksanaan siklus I hingga akhirnya menetapkan penelitian tindakan upaya meningkatkan keterampilan tusukan pada cabang olahraga anggar jenis senjata degen melalui modifikasi media sasaran pada atlet kategori kadet (14 – 17 tahun) dihentikan karena sudah terjadinya peningkatan yang diharapkan sesuai rumusan masalah penelitian.

Tanggapan Pengamat :

Atlet dapat melakukan keterampilan tusukan dengan lebih baik dibandingkan saat tes awal dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan tes awal yang telah dilakukan dan hasil dari tes akhir yang sudah dilaksanakan hari ini. Pada awal posisi bersiap atlet sudah fokus terhadap sasaran yang dituju dan penekanan senjata yang baik meskipun tidak setiap perlakuan mendapat nilai tertinggi. Kegiatan tes akhir siklus I ini dilaksanakan guna mengidentifikasi hasil latihan meningkatkan keterampilan tusukan melalui modifikasi media sasaran (poppy) yang sudah dilaksanakan sebelumnya. Setelah dilakukan tes akhir siklus, maka hasil tes tersebut adalah sebagai berikut : dari 10 atlet nilai rata – rata pada tes awal 3,4 atau 68%. Adapun hasil tes akhir siklus, nilai rata-rata atlet naik menjadi 4,325 atau 86,5% dan dapat disimpulkan naik sebesar 18,5% dengan selisih nilai peningkatan 0,925. Berdasarkan data tersebut dan diskusi peneliti dan

pelatih maka ditetapkan untuk penelitian ini dihentikan hanya sampai siklus I karena peningkatan yang diinginkan sudah tercapai dan rumusan masalah penelitian sudah terjawab.

Lampiran 3

Baterai Tes Keterampilan Tusukan Senjata Degen

A. Deskripsi Instrumen Baterai Tes

Baterai tes Keterampilan Tusukan Senjata Degen merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan tusukan dalam pelaksanaan tusukan senjata degen dan melihat serta menilai kemampuan tusukan dalam senjata degen bagi para peserta tes. Tes ini sudah diuji coba dan dihitung validitas dan reabilitasnya dengan hasil validitas kategori “baik” dengan rata-rata nilai $r = 0,7712$ serta hasil reabilitas dengan kategori “sangat baik” dengan nilai $r = 0,8616$. dari hasil tersebut peneliti memohon persetujuan dari Dosen Ahli Anggar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yaitu Drs. Yansen H. Jutalo, Dosen Ahli Tes Konstruksi yaitu Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si., Pelatih Nasional Anggar Handry Octavianus Lenzun, S.Pd, serta kolaborator penelitian ini sekaligus Pelatih Anggar Kota Bekasi yaitu Rd. M. Subur Warzukni, S.Pd dan menentukan baterai tes ini cocok untuk dijadikan instrument tes dalam tes awal dan tes akhir siklus pada penelitian ini. Adapun bentuk dan cara pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Alat yang disiapkan sebelum memulai tes:
 - a) *Poppy*
 - b) Senjata Degen

- c) Masker (pelindung wajah/kepala)
- d) *Mono-recording/Real-recording*
- e) Form penilaian
- f) Alat tulis

Tabel Form Penilaian Tes Keterampilan Tusukan Senjata Degen

Hari/Tanggal :

Kegiatan :

Tempat :

NO.	NAMA PESERTA	NILAI TES 1	NILAI TES 2	NILAI TES 3	NILAI TES 4	JUMLAH NILAI
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

2. Prosedur pelaksanaan tes :

- a) Peserta tes bersedia dengan sikap *on guard*
- b) Peserta melakukan gerakan satu langkah mundur diikuti satu langkah maju berikut gerakan tusukan ke lengan *poppy*. Tusukan yang di buat berbentuk lurus/langsung terhadap sasaran.

c) Setiap perlakuan dapat dinilai jika *Mono-recording/real recording* menyala.

Dengan kriteria penilaian perkenaan tusukan sebagai berikut;

1) Perkenaan pada zona merah 5 poin.

Alasan: zona ini merupakan ilustrasi dari pergelangan tangan yang sulit dikenai karena biasa tertutup bagian kom senjata degen.

2) Perkenaan pada zona kuning 4 poin.

Alasan: zona ini merupakan ilustrasi dari bagian tengah tulang radius lengan yang lebih mudah dikenai dibandingkan zona merah.

3) Perkenaan pada zona hijau 3 poin.

Alasan: zona ini merupakan ilustrasi dari bagian akhir tulang radius.hingga mencapai sendi pertemuan tulang radius dan humerus. Bagian ini lebih mudah dikenai karena berdekatan dengan sendi lengan.

4) Perkenaan pada zona biru 2 poin.

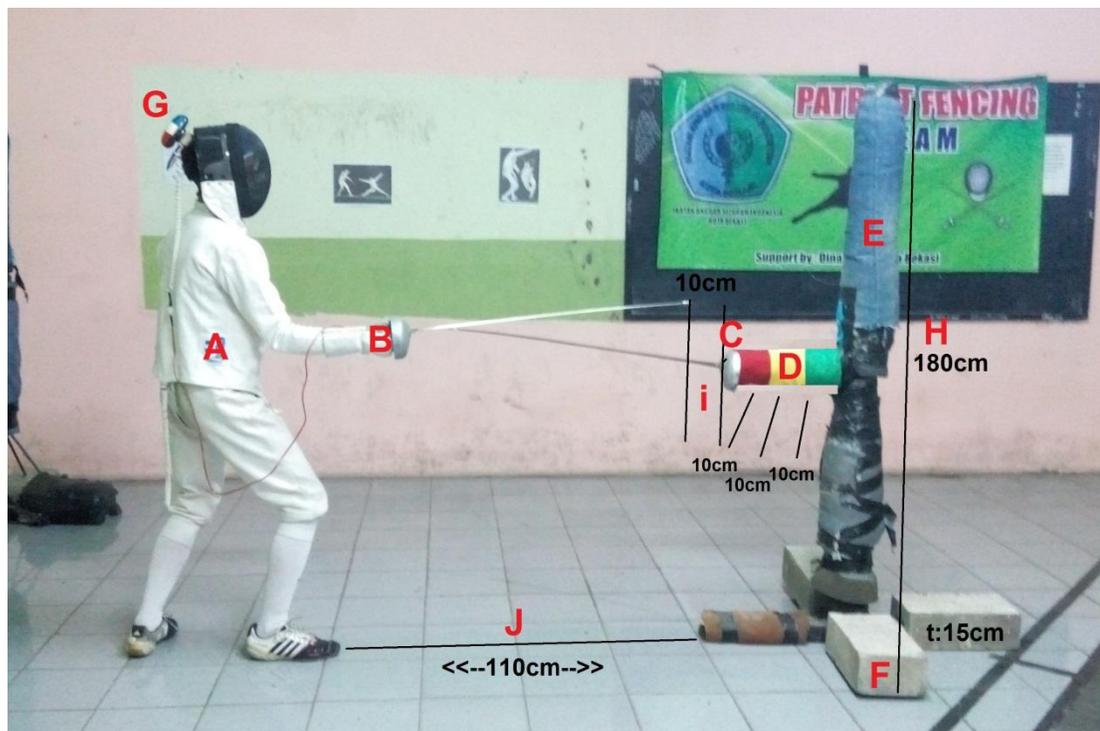
Alasan: zona ini merupakan ilustrasi dari bagian tulang humerus dengan posisi vertikal dan lebih mudah dikenai dibandingkan zona lainnya.

5) Perkenaan diluar zona berwarna diberi 1 poin.

Alasan: zona ini merupakan bagian luar dari semua zona berwarna yang merupakan hasil dari tusukan yang tidak mengenai zona berwarna (meleset/dalam anggar disebut *passé*).

d) Peserta tes memiliki kesempatan 4 kali dan poin akan diakumulasikan.

Berikut gambar baterai tes beserta keterangannya:



Keterangan gambar:

A. Peserta tes (atlet) bersiap dengan sikap *on guard*.



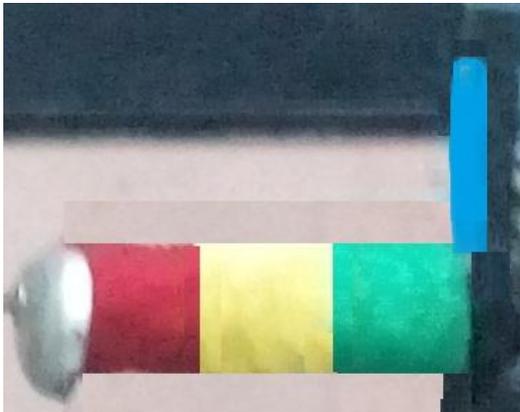
B. Senjata degen yang di pegang oleh atlet (peserta tes).



C. Senjata degen yang ada pada *poppy*.



D. Lengan *poppy* dengan spesifikasi:



- a. Diameter lengan 10cm.
- b. Zona merah diumpamakan pergelangan tangan *poppy* dengan panjang area 10cm.
- c. Zona kuning diumpamakan lengan tengah *poppy* (bagian tengah tulang radius) dengan panjang area 10cm.

- d. Zona hijau diumpamakan 10cm dari bagian akhir tulang radius.hingga mencapai sendi pertemuan tulang radius dan humerus.
 - e. Zona biru diumpamakan panjang 15cm tulang humerus dengan lebar 10cm.
 - f. Bahan lengan *poppy* terbuat dari bahan kulit suede atau kulit imitasi.
- E. Tubuh *poppy* dengan spesifikasi:
- a. Diameter tubuh tengah 25cm sedikit mengecil kebagian atas.
 - b. Bahan terbuat dari busa yang dilapisi bahan jeans.
 - c. Tinggi tubuh *poppy* 180cm.



- F. Blok penahan *poppy* dengan spesifikasi:
- a. Terbuat dari semen dan pasir dengan perbandingan 3:1
 - b. Tebal blok penahan 15cm.
 - c. Dengan lebar dan panjang masing-masing blok penahan 20cm x 30cm.



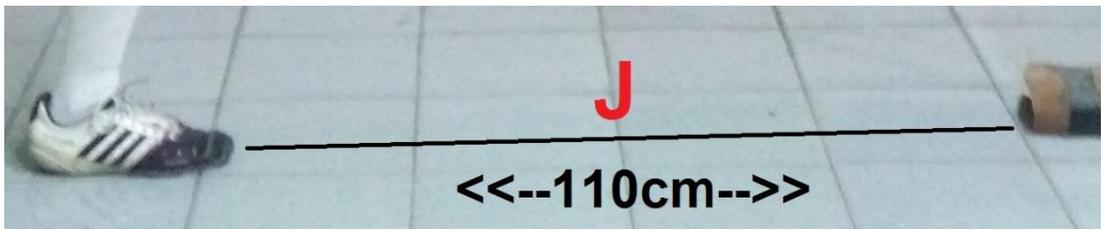
- G. Mono-recording/real recording yang akan menyala jika tusukan mengenai sasaran dengan benar (ujung senjata tertekan seberat 750gram..)



- H. Tinggi *poppy* dari dasar hingga ujung atas 1,80cm.
I. Jarak ujung senjata yang peserta dengan kom senjata *poppy* yaitu 10cm.



- J. Jarak ujung kaki depan peserta tes (atlet) dengan ujung area penahan *poppy* yaitu 110cm.



Lampiran 4

Daftar Kehadiran Atlet Anggar Degen Kadet Kota Bekasi

NO	NAMA ATLET	Tanggal					
		15-Apr	18-Apr	19-Apr	21-Apr	22-Apr	25-Apr
1	AZKA QANIT	v	v	v	v	v	v
2	FIKRI F.	v	v	v	v	v	v
3	ALIF	v	v	i	v	v	v
4	ZIDAN	v	v	v	v	v	v
5	SHAE	v	v	v	i	v	v
6	CINTA	v	v	v	v	v	v
7	AFIFAH VANYA	v	v	v	v	v	v
8	DHARA EZRA	v	v	v	v	v	v
9	NINES EGA	v	v	i	v	v	v
10	ARUM	v	v	v	v	v	v

Ket:

V = Hadir

I = izin

Lampiran 5

Dokumentasi Penelitian

Sumber: Dokumentasi Pribadi









SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : Drs. Yansen H. Jutalo, M.Pd.

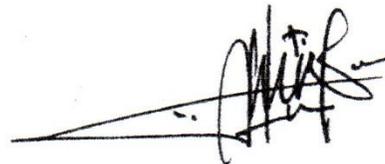
Jabatan : Dosen Ahli Anggar

Dengan ini menerangkan bahwa instrument penelitian tes Keterampilan Tusukan yang disusun oleh Aqilah Liony Putri Lucas cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi " Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran Pada Atlet Kadet (14-17 tahun)".

Demikian Surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 April 2016

Yang Memvalidasi



Drs. Yansen H. Jutalo, M.Pd

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.

Jabatan : Dosen Tes Konstruksi

Dengan ini menerangkan bahwa instrument penelitian tes Keterampilan Tusukan yang disusun oleh Aqilah Liony Putri Lucas cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi " Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran Pada Atlet Kadet (14-17 tahun)".

Demikian Surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 26 April 2016

Yang Memvalidasi



Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : Handry Octavianus Lenzun, S.Pd.

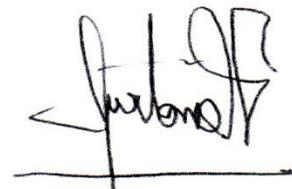
Jabatan : Pelatih Teknik Anggar Nasional Degen

Dengan ini menerangkan bahwa instrument penelitian tes Keterampilan Tusukan yang disusun oleh Aqilah Liony Putri Lucas cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran Pada Atlet Kadet (14-17 tahun)".

Demikian Surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 April 2016

Yang Memvalidasi



Handry Octavianus Lenzun, S.Pd.

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : Rd. M. Subur Warzukni, S.Pd.

Jabatan : Pelatih Teknik Anggar Kota Bekasi

Dengan ini menerangkan bahwa instrument penelitian tes Keterampilan Tusukan yang disusun oleh Aqilah Liony Putri Lucas cocok (valid) untuk dijadikan alat ukur dalam validitas dengan judul skripsi. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran Pada Atlet Kadet (14-17 tahun)".

Demikian Surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 April 2016

Yang Memvalidasi



Rd. M. Subur Warzukni, S.Pd.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 1854/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

21 April 2016

Yth. Pelatih IKASI
SMA YPI'45 Jl. Pengasinan
Bekasi Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Aqilah Liony Putri Lucas
Nomor Registrasi : 6315116519
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 082232328055

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran Pada Atlet KADET 14-17 Tahun"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Syaifulah
NIP. 195702161984031001



**PENGURUS CABANG KOTA BEKASI
IKATAN ANGGAR SELURUH INDONESIA
(IKASI)**

**SEKRETARIAT : Jl. Sersan Aswan No. 64 Kota Bekasi
Telp./Fax. : 02188346758 / 021 8842009**

Bekasi, 25 April 2016

No : 032/IKASI KT.BKS/TV/2016

Lamp. : -

Hal : Surat Keterangan

Dengan Hormat,

Dengan surat ini, kami selaku pengurus Pengcab IKASI Kota Bekasi menerangkan bahwa,

Nama : Aqilah Liony Putri Lucas
No.Reg : 6315116519
Prodi : Pend. Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNJ
Jenjang : S1

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka skripsi selama 10 hari atau 6 kali pertemuan tertanggal 15 – 25 April 2016

Berjudul : “Upaya Meningkatkan Keterampilan Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar Jenis Senjata Degen Melalui Modifikasi Media Sasaran Pada Atlet Kategori Kadet (14 – 17 Tahun)”

Demikian keterangan ini kami buat , agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Ketua Umum IKASI Kota Bekasi

Drs. Amit Riyadi, M.Si.

Sekretaris I IKASI Kota Bekasi

Dra. Siti Hadiyah

Kepala Pelatih IKASI Kota Bekasi

Rd. M. Subur Warzukni, S.Pd.