

## **Kesegaran Jasmani Atlet Pelajar Daerah Cabang Olahraga Anggar Kota Surakarta**

**Nuruddin Priya Bs<sup>1</sup>, Joko Sulistiyono<sup>2</sup>, Shodiq Hutomono<sup>3</sup>, Herywansyah<sup>4</sup>, Bagus Kuncoro<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> FKIP, UTP Surakarta  
Nuruddin.pbs03@gmail.com

### **Abstract**

*Fencing is one of the most popular martial arts. Fencing is included in the game of self-defense, the technique of fencing is that the player must try so that the opponent cannot hit or injure the player's own body. Popda fencing athletes in the city of Surakarta in achieving must have excellent physical fitness. Physical fitness also includes the ability to carry out daily activities or work and adapt to physical loading without causing excessive fatigue and still have energy reserves to enjoy time. Community service activities obtained the results: (1) Athletes were enthusiastic in participating in the material and optimizing physical fitness material with the MFT test, it could be seen that the POPDA City of Suarakarta fencing team had good level of physical fitness.*

**Keywords:** *fencing, mft, physical fitness.*

### **Abstrak**

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup populer. Anggar termasuk dalam permainan bela diri, Teknik pertandingan anggar yaitu pemain harus berusaha agar lawan tidak dapat mengenai atau melukai tubuh pemain itu sendiri. Atlet anggar popda kota surakarta dalam berprestasi harus memiliki kesegaran jasmani yang prima. kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu. kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh hasil: (1) Atlet antusias dalam mengikuti materi dan mengoptimalkan materi kesegaran jasmani dengan tes MFT tersebut dapat diketahui team anggar POPDA Kota Suarakarta.(2) kebugaran jasmani dengan tes MFT tersebut dapat diketahui team anggar POPDA Kota Suarakarta rata rata memiliki tingkat kesegaran jasmani baik.

**Kata Kunci:** anggar, mft, kesegaran jasmani.

Submitted: 2022-07-07

Revised: 2022-07-11

Accepted: 2022-07-27

### **Pendahuluan**

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup populer. Anggar termasuk dalam permainan bela diri, Teknik pertandingan anggar yaitu pemain harus berusaha agar lawan tidak dapat mengenai atau melukai tubuh pemain itu sendiri. Pemain anggar harus bisa menangkis serangan, meluncurkan serangan balik sehingga pemain harus dituntut sigap, cepat, refleks yang bagus mengenai sasaran ditubuh lawan. Anggar adalah ilmu beladiri menggunakan senjata. Tusukan pemain anggar harus dilatih terus menerus sistem pelatihannya tusukan harus tepat mengenai sasaran. Pada senjata foil, bidang sasaran adalah pada tubuh bagian depan dan belakang sebatas bahu, hingga perut. Menurut Roi dan Bianchedi (2008) Anggar adalah jenis olahraga beladiri yang dilakukan didalam ruangan, dimana dua atlit bertarung secara tidak langsung, melainkan dengan menggunakan senjata mereka, dan dilarang melakukan kontak fisik secara langsung. Untuk mencapai teknik latihan yang sesuai maka diperlukan kesegaran jasmani yang optimal, utamanya pada atlet tingkat pelajar daerah diwilayah kota Surakarta.



Gambar 1. Atlet pelajar kota Surakarta Cabang Olahraga Anggar

Kesegaran jasmani sering juga disebut kebugaran jasmani atau physical fitness. Kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Kesegaran jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu. Joko Pekik Irianto (2000:20), dijelaskan bahwa kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fungsi fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan kepada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, obesitas dan kelainan muskuloskeletal. Latihan merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kesegaran jasmani utamanya pada atlet pelajar cabang olahraga anggar kota Surakarta. Aktivitas fisik pada anak dan remaja dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor fisiologis/ perkembangan (misalnya pertumbuhan, kesegaran jasmani, keterbatasan fisik), lingkungan (fasilitas, musim, keamanan) dan faktor psikologis, sosial dan demografi (pengetahuan, sikap, pengaruh orang tua, teman sebaya, status ekonomi, jenis kelamin, usia). Abdulkadir Ateng (1992:68) menyatakan bahwa seseorang akan melakukan aktivitas secara teratur dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik. Usaha peningkatan kesegaran jasmani harus dilaksanakan seseorang minimal 3-4 kali seminggu selama 30-45 menit setiap melakukan aktivitas jasmani.

Aktivitas fisik akan mengubah komposisi tubuh yakni menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan massa tubuh tanpa lemak. Secara khusus dengan latihan akan menurunkan lemak abdominal. Penurunan aktivitas fisik menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan ketrampilan atletik. Latihan merupakan salah satu aktivitas fisik penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Beberapa penelitian mengamati perubahan VO<sub>2</sub> maks selama program latihan jangka panjang.

Paling tidak setengahnya menyatakan bahwa tidak ada perbaikan dalam VO2 maks, namun kebanyakan program latihan ini tidak terlalu buger ataupun jangka waktunya sangat pendek.

Pada ajang Pekan Olahraga Provinsi Daerah (POPDA) khususnya tingkat pelajar, untuk mencapai final atlet pelajar cabang olahraga anggar kota Surakarta tidak bermain hanya sekali saja, melainkan bermain dalam banyak pertandingan. Kondisi fisik merupakan syarat utama bagi atlet untuk memenangkan suatu pertandingan. Dengan demikian atlet harus mempunyai cukup energi untuk menghadapi pertandingan selanjutnya. Tuntutan energi atlet dalam jumlah banyak ini akan diproduksi melalui sistem energi aerobik, yaitu sistem energi yang memerlukan oksigen. Tinggi rendahnya daya tahan atlet tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2 maks. Semakin tinggi nilai kapasitas oksigen maksimal atlet, maka semakin lama daya tahan atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu untuk mempunyai kondisi fisik yang baik atlet harus mempunyai VO2 maks yang tinggi.

### **Metode**

Teknis metode pelaksanaan dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab, Sasaran kegiatan ini adalah Sasaran kegiatan ini adalah kesegaran jasmani atlet pelajar daerah cabang olahraga anggar kota Surakarta. Kegiatan ini akan dilaksanakan selama 1 bulan untuk memfasilitasi sasaran agar lebih maju, berkembang dan sistematis.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi kesegaran jasmani atlet pelajar daerah cabang olahraga anggar kota Surakarta. oleh atlet dan pelatih Surakarta. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah ditetapkan di atas, tahapan kegiatan dan langkah solusi kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini meliputi:

Presentasi dan penyampaian materi Program Program Kemitraan Masyarakat

- 1) Penyempaan Materi Teori kesegaran jasmani atlet pelajar daerah cabang olahraga anggar kota Surakarta.
- 2) Tes kesegaran jasmani atlet pelajar daerah cabang olahraga anggar kota Surakarta





Gambar 2: Senam massal komunitas minggu pagi dikecamatan Weru kabupaten Sukoharjo. untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT (Multistage Fitness Test) untuk mengukur maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO<sub>2</sub>max yang merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani, dipilih MFT karena dianggap dapat mengetahui hasil VO<sub>2</sub>max dengan cepat.

**HASIL TES FISIK MFT  
 ATLET POPDA KOTA SURAKARTA  
 18 MEI 2022**

**CABOR : ANGGAR**

NO	NAMA	LEVEL – BALIKAN	VO <sub>2</sub> Max
1	Sandy Dafa Faradilah	10 - 4	47,8
2	Fasya Misbakhul Anwar	9 - 5	44,7
3	Usman Taufiqur Akbar	10 - 6	48,4
4	Tasya Allisya Sukarno Putri	8 - 8	42,2
5	Firna Ayu Amansa	8 - 5	41,2
6	Maira Faizah Fellahati	8 - 2	40,2
7	Kusuma Jasmine Supraba	4 - 7	29,1
8	Aisyah Nihayah	7 - 3	37,3
9	Stefani Elsa Sholikah	8 - 3	40,5
10	Vitson Bastian Kusuma Negara	10 - 5	48,1
11	Yusuf Azhril Hendratna	10 - 9	49,3
12	Dimas Sindhujati	10 - 1	46,9
13	Affan Egi Ismail	10 - 1	46,9
14	Rayhan Fito Pratama	11 - 2	50,5
15	Katherine Puspa Wardhani	7 - 3	37,3

**Hasil tes MFT POPDA CABOR ANGGAR**

Berdasarkan pemaparan tabel diatas maka dapat diketahui hasil dari test MFT (Multistage Fitness Test) yang dikonversikan dalam bentuk penilaian VO<sub>2</sub>max menurut norma dan kategorinya yaitu atlet popda kota Surakarta cabang olahraga anggar mayoritas mendapatkan kategori baik dari sejumlah 15 atlet pelajar cabang olahraga anggar tetapi ada juga yang mendapat kategori kurang sebanyak 1 atlet pelajar cabang olahraga anggar. Dari hasil data pengabdian masyarakat terhadap tes kondisi fisik melalui kebugaran jasmani dengan tes MFT tersebut dapat diketahui team anggar POPDA Kota Suarakarta rata rata memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan siap untuk melaksanakan event lomba POPDA dikota

Semarang. Akan tetapi dari hasil kebugaran jasmani tersebut bukan satu satunya tolak ukur dalam mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi merupakan penunjang dalam meraih prestasi. Tingkat kondisi fisik yang baik, akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik lebih lanjut.

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Atlet antusias dalam mengikuti materi dan mengoptimalkan materi kebugaran jasmani dengan tes MFT tersebut dapat diketahui team anggar POPDA Kota Suarakarta.
- 2) kebugaran jasmani dengan tes MFT tersebut dapat diketahui team anggar POPDA Kota Suarakarta rata rata memiliki tingkat kebugaran jasmani baik

### **Daftar Pustaka**

- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- M. Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Roi, G. S. and Bianchedi, D. (2008) *Implications for Performance and Injury Prevention This material is original publisher*. Sports Medicine, 38(6), pp. 465–481