

**HUBUNGAN PROGRAM LATIHAN DENGAN KETEGUHAN
MENTAL TANDING ATLET ANGGAR ACEH BESAR**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

PUTRI KINANTI

NIM. 1911040020



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Putri Kinanti
NIM : 1911040020
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Program Latihan dengan Keteguhan Mental Tanding Atlet Anggar Kabupaten Aceh Besar

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I


Irwandi, M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Banda Aceh, November 2023
Pembimbing II


Novia Rozalini, M.Pd
NIDN. 1308119101

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Irwandi, M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Penelitian	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Hipotesis Penelitian	8
BAB II	9
LANDASAN TEORI	9
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Hakikat Program Latihan	9
2.1.2 Hakikat Keteguhan Mental Tanding	11
2.1.3 Hakikat Olahraga Anggar	20
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Berpikir	30
BAB III	33
PROSEDUR PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Latar Penelitian.....	34
3.3 Data dan Sumber Data Penelitian.....	35
3.3.1 Data Penelitian	35
3.3.2 Sumber Data Penelitian.....	36

3.4	Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1	Program Latihan.....	37
3.4.2	Kuisisioner Keteguhan Mental Tanding	38
3.5	Teknik Analisi Data.....	39
3.5.1	Butir Pertanyaan Wawancara.....	39
3.5.2	Kuisisioner Keteguhan Mental Tanding	41
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1	Data dan Temuan Penelitian.....	45
4.1.1	Data Penelitian	45
4.1.2	Temuan Penelitian.....	46
4.2	Pembahasan	60
BAB V	64
SIMPULAN DAN SARAN	64
5.1	Simpulan.....	64
5.1	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara umum olahraga anggar adalah ilmu beladiri menggunakan senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti memotong, menusuk, dan menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan.

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan hingga ke *event* Internasional seperti *World Championship* hingga Olimpiade. Dahulu sebelum ada senjata anggar seperti sekarang, setiap bangsa sudah beranggar untuk membela diri dengan menangkis ataupun menyerang. Yang dipergunakan adalah barang apapun juga, baik dari kayu maupun dari besi untuk menangkis bila mendapat serangan (Kurniawan, 2010). Anggar merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik penekanan pada ketangkasan dengan senjata. Selain itu, cabang olahraga anggar menuntut pemainnya untuk memiliki kelincahan tangan. Ada 3 jenis senjata digunakan dalam olahraga anggar, yaitu floret (*foil*), degen (*efee*), dan sabel (*sabre*). Selain menggunakan senjata, dalam cabang olahraga anggar juga menggunakan seperangkat alat untuk latihan dan bertanding seperti asker untuk pelindung kepala, pakaian lengkap anggar, seperti jaket, baju metalik untuk nomor senjata floret dan sabel, celana khusus anggar, flastron dan *body protection* (pelindung dada), *glove* (sarung tangan), kaos kaki, sepatu, *wayer* (kabel untuk menghubungkan senjata dengan *rolling recording* yang bertujuan agar mengetahui jika mendapatkan poin.

Pada zaman purbakala sebelum ada senjata modern, setiap bangsa sudah beranggar untuk membela diri dengan menangkis ataupun menyerang. Yang dipergunakan adalah barang apapun juga, baik dari kayu maupun dari besi untuk menangkis bila mendapat serangan. Seiring dengan perkembangannya dalam permainan pedang, permainan pedang juga sudah menggunakan pelindung muka dan juga pelindung pada ujung pedang agar tidak mencelakakan orang. Pada abad ke-14 berdirinya perkumpulan anggar di Frunkfurt, Bangsa Jerman adalah Bangsa yang pertama kali menjadikan anggar sebagai salah satu olahraga. Hingga pada abad ke-15, munculnya sekolah dan perkembangan anggar di Eropa melahirkan atlet hebat. Dan pada tahun 1896 olahraga anggar mulai dipertandingkan dalam olimpiade sampai saat ini. Di Indonesia anggar telah lama dikenal sebagai upaya membela diri dengan menggunakan pedang, keris, dan tombak yang menjadi hal biasa sejak zaman Majapahit. Saat masa penjajahan Pemerintahan Belanda, bagi tiap militer Belanda menjadi kewajiban untuk mempelajari anggar, hingga Pemerintahan Hindia Belanda membuka sekolah anggar untuk menjadikan guru-guru anggar, sampai tokoh-tokoh militer Bangsa Indonesia memiliki keahlian dalam bermain anggar. Pada tahun 1948 di Solo, olahraga anggar memiliki organisasi pertama yang disebut IPADI (Ikatan Pendekar Anggar Indonesia). Pada PON (Pekan Olahraga Nasional) II di Jakarta tahun 1951, olahraga anggar mulai dipertandingkan secara resmi dan mengalami perubahan organisasi menjadi IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia). Perkembangan olahraga anggar di Aceh sudah cukup lama, bahkan sejak era tahun 1970-an hingga tahun 2000-an, Aceh memiliki generasi emas yang berlangganan meraih medali emas pada beberapa *event*, salah

satunya PON. Bahkan atlet asal Aceh pernah membawa nama Indonesia pada *event* bergengsi di dunia, yaitu Olimpiade Seoul tahun 1988, sekaligus menjadi atlet asal Aceh pertama yang lolos ke olimpiade. Hingga terjadinya bencana tsunami yang melanda Aceh pada 26 Desember 2004, yang memberikan dampak besar bagi perkembangan olahraga anggar di Aceh, banyak atlet-atlet anggar berprestasi asal Aceh yang menjadi korban, diantaranya Hendra Adi Lesmana atlet Pelatnas Sea Games nomor floret putra, Marlina Dewi Okvita atlet Pelatnas Sea Games di Hanoi Vietnam nomor floret putri, Havli atlet peraih medali emas pada PON tahun 200 nomor degen putra, dan juga beberapa atlet lainnya. Namun seiring waktu, perkembangan olahraga anggar di Aceh mulai membaik, bahkan atlet-atlet anggar asal Aceh mulai mengukir prestasi, salah satunya pada *event* PON XX di Papua pada tahun 2021 yang berhasil membawa pulang 1 medali emas, 1 medali perak, dan 2 medali perunggu. Hal ini menjadi tanda bahwa olahraga anggar di Aceh mulai berkembang dan menciptakan prestasi-prestasi yang membanggakan. Namun di Aceh, atlet-atlet yang berprestasi belum merata, disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya motivasi latihan yang kurang, keadaan kondisi latihan yang tidak mendukung, kondisi lapangan yang tidak memadai, dan juga kurangnya mental tanding/ketangguhan mental yang dimiliki oleh seorang atlet tersebut.

Tim Anggar Aceh Besar merupakan salah satu wadah untuk membina atlet-atlet, dalam meraih prestasi, terkhusus atlet anggar yang berdomisili di Aceh Besar. Didukung dengan pelatih yang baik dalam teknik-teknik anggar dan dulunya menjadi atlet yang berprestasi pada masanya, sehingga menjadi motivasi tersendiri untuk atlet anggar Aceh Besar, dan juga lokasi tempat latihannya yang strategis.

Adapun tempat latihan merupakan tempat latihan bersama dengan atlet pelatda anggar Aceh yang dipersiapkan untuk PON, dengan demikian tidak jarang atlet anggar Aceh Besar dan atlet anggar Banda Aceh melakukan latihan bersama. Namun dengan adanya latihan yang berdekatan bahkan tak jarang melakukan latihan bersama, peraih prestasi yang diraih dirasa belum mampu menyeimbangi para atlet Anggar Banda Aceh. Hal ini dapat dilihat dari hasil pertandingan anggar pada *event* Pra PORA tahun 2021 yang dilaksanakan di gedung GOR KONI Aceh yang bertempat di Banda Aceh. Tim anggar Banda Aceh berhasil meraih juara umum dan tim anggar Aceh Besar berada di peringkat 11.

Dalam meraih prestasi, perlu adanya keteguhan mental tanding yang baik untuk mengontrol dirinya dari tekanan internal dan eksternal pada saat pertandingan. Atlet sendiri memiliki definisi seseorang yang menekuni satu cabang olahraga yang diatih secara professional guna meraih juara pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional (Nurhuda dan Jannah, 2018). Pada kali ini mental tanding atau bisa juga disebut dengan ketangguhan mental (*mental toughness*) merupakan suatu sikap atau penilaian diri terhadap reaksi emosi positif khususnya atlet untuk mengatasi kendala, kesulitan, bahkan tekanan, agar tetap menjaga konsentrasi dan motivasi yang merupakan ketetapan hati dari energi positif untuk mencapai suatu tujuan dalam bertahan disepanjang pertandingan. Keteguhan mental (*mental toughness*) menjadi hal penting untuk keunggulan dalam beprestasi. Secara garis besar seorang atlet yang memiliki *mental toughness* yang tinggi akan mampu meredam rasa cemas, dan mampu mengontrol diri meskipun dalam tekanan. Terbukti semakin tinggi keterampilan seseorang semakin tinggi pula *mental toughness* yang

dimiliki. (Jones dkk, 2007). Setelah diketahui, seorang atlet perlu memiliki keadaan mental yang baik agar mampu mempengaruhi performa atlet dalam menggapai sebuah prestasi (Efendi, 2016). Tidak hanya saat bertanding, atlet perlu diperhatikan keadaan mentalnya, mulai dari kegiatan latihan, keadaan mental yang terlihat pada waktu latihan akan mempengaruhi keadaan performa kedepannya (Khan dan Patil, 2017). Dengan adanya hal ini harus didukung dengan program latihan yang baik agar atlet dapat memiliki keteguhan mental tanding yang baik pada saat pertandingan.

Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya bertambah. Melalui program latihan yang dirancang dengan baik, pelatih dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama (Purnomo, Edi, Urai Gustian, dan Isti Dwi Puspita, 2019:30).

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian bermaksud untuk mengetahui mengenai "**Hubungan Program Latihan dengan Mental Atlet Anggar Aceh Besar Tahun 2023**".

1.2 Fokus Penelitian

Dengan bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas yang menjadi fokus penelitian dalam penelitian ini ialah :

1. Apakah ada hubungan keteguhan mental tanding atlet dengan program latihan untuk meraih prestasi yang diinginkan.
2. Apakah ada hubungan atau keterkaitan program latihan yang diterapkan dengan keteguhan mental saat menghadapi pertandingan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini ialah :

1. Bagaimana program latihan atlet anggar Kabupaten Aceh Besar ?
2. Bagaimana keteguhan mental tanding atlet anggar Kabupaten Aceh Besar ?
3. Bagaimana hubungan program latihan dengan keteguhan mental tanding atlet anggar Kabupaten Aceh Besar ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dalam penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui bagaimana program latihan atlet anggar Kabupaten Aceh Besar ?
2. Untuk mengetahui bagaimana keteguhan mental tanding atlet anggar Kabupaten Aceh Besar ?
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan program latihan dengan keteguhan mental tanding atlet anggar Kabupaten Aceh Besar ?

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, sebagai berikut :

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menambah wawasan pada bidang ilmu pengetahuan, terutama pada bidang ilmu keolahragaan maupun kesehatan yang terkait dengan hubungan program latihan dengan mental atlet, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

1.5.2 Secara Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat sarjana pendidikan dan juga menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk lebih mengetahui hubungan program latihan dengan mental atlet agar mendapatkan hasil yang optimal dalam meraih prestasi pada pertandingan.

3. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan sebagai kajian dan rekomendasi umumnya bagi atlet anggar dan khususnya atlet anggar Aceh Besar dalam menyadari pentingnya mengikuti program latihan dengan baik sehingga mendapatkan

mental tanding atau keteguhan mental (*mental toughness*) pada saat bertanding sehingga dapat meraih prestasi yang diinginkan.

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dapat juga didefinisikan sebagai jawaban sementara atas rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian (Sugiyono, 2017:63).

Hipotesis pada penelitian ini menggunakan hipotesis alternatif. Hipotesis alternatif, yaitu terdapat hubungan antara program latihan dengan keteguhan mental tanding atlet anggar Kabupaten Aceh Besar.