

METODIK MELATIH ANGGAR



Hartono Hadjarati



METODIK
MELATIH ANGGAR

**METODIK
MELATIH ANGGAR**

Hartono Hadjarati

**PENERBIT
FIKK UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2010**

Metodik Melatih Anggar

Penulis
Hartono Hadjarati

Editor
**Ruslan
Marwan Tahala**

Desain Cover & Layout : Fadel Nur

Cetakan Pertama, **September 2010**

Diterbitkan oleh:

FIKK UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Kampus 3 UNG, Jl. Andalas No. 44 Kota Gorontalo
Provinsi Gorontalo
E-mail: jhs.fikkung@gmail.com

All Right Reserved.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)
Hadjarati, Hartono

Metodik Melatih Anggar /Hartono Hadjarati. - Cetakan Pertama.
-Gorontalo: FIKK UNG, 2010.

xvii + 100 hlm; 14 x 20,5 cm
Bibliografi hlm: 97

ISBN: 979-16175-1-4

KATA SAMBUTAN

Gubernur Provinsi Gorontalo

Pertama-tama marilah kita mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayahNya kita senantiasanya dapat berkarya untuk kemajuan daerah, bangsa dan negara.

Saya selaku Gubernur menyambut baik dan penuh apresiasi atas penerbitan buku berjudul **Metodik Melatih Anggar** karya Sdr. Hartono Hadjarati. Buku ini sangat penting dan bermanfaat bagi pengembangan olahraga di daerah sehingga dapat melahirkan athlit-athlit yang berprestasi terutama dalam bidang olahraga Anggar.

Sebagaimana kita ketahui bersama bahwa olahraga Anggar merupakan salah satu bidang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah Provinsi Gorontalo. Dengan harapan, Gorontalo dapat melahirkan athlit-athlit yang memiliki kemampuan dan keunggulan untuk berprestasi di tingkat nasional bahkan internasional.

Akhirnya, atas nama pemerintah dan masyarakat provinsi Gorontalo menyampaikan selamat kepada

penulisnya atas kerja keras, dedikasi dan usahanya untuk memajukan olahraga Anggar di Indonesia khususnya di provinsi Gorontalo.

Gorontalo, Agustus 2010
Gubernur Gorontalo

DR. Hi. Ir. Gusnar Ismail, M.M.

KATA SAMBUTAN

Rektor Universitas Negeri Gorontalo

Puji syukur alhamdulillah, karena atas izin dan hidayah Allah Swt kita masih senantiasa dapat mengabdikan dan berkarya bagi kemajuan peradaban ini.

Saya selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo menyambut dengan penuh apresiasi atas terbitnya buku **Metodik Melatih Anggar** karya Sdr. Hartono Hadjarati, seorang staf pengajar di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan. Buku ini memiliki arti penting bagi pengembangan olahraga khususnya bidang olahraga Anggar.

Buku ini mengemukakan beberapa konsep metode melatih anggar yang diharapkan dapat bermanfaat bagi dosen (guru), pelatih, atlit maupun masyarakat umum yang ingin mengetahui dan mengembangkan olahraga Anggar. Dengan harapan, dapat melahirkan atlit-atlit yang berprestasi, baik pada tingkat nasional maupun internasional. Ini tentu butuh kerja keras dan komitmen

bersama serta sinergi antara pemerintah, lembaga pendidikan (universitas), kalangan pengusaha dan masyarakat luas untuk memajukan dunia olahraga di daerah ini.

Selaku Rektor memberikan apresiasi kepada penulisnya, semoga usaha kreativitas ini dapat diikuti oleh para dosen dan civitas akademika lainnya untuk dapat menerbitkan karya-karyanya di bidang masing-masing.

Gorontalo, September 2010

Rektor

Universitas Negeri Gorontalo

tid

DR. Samsul Qamar Badu, M.Pd.

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas izin dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku berjudul *Metodik Melatih Anggar*. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah menyelenggarakan umat manusia dari alam kebodohan, ke alam yang penuh ilmu Pengetahuan.

Isi tulisan buku ini adalah hasil pengembangan dari bahan ajar yang diajarkan pada mata kuliah Anggar di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKLO) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Tulisan ini bertujuan untuk melepas dahaga, mengingat masih langkanya tulisan tentang Anggar. Tulisan sederhana ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa dan Guru, serta pelatih muda dan pengemmar olahraga Anggar.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada yang terhormat, DR. Samsul Qamar Badu, M.Pd. (Rektor

UNGG), Dra. Rama Hiola, M.Kes. (Dekan FIKK), Drs. Aswan Dal, M.Pd, Dra. Lence Boekoese, M.Kes, Drs. Sarjan Mile, MS. Serta rekan-rekan Dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan Prodi Penjaskesrek.

Penghargaan yang tulus penulis tujukan kepada istri tercinta dan anak-anaku tersayang Noerja Fadyillah Hadjarati, Alief Prasetyo Hadjarati, yang telah mendukung proses penyelesaian buku ini. Begitupula kepada sahabat serta teman Ruslan, M.Pd yang telah bersedia jadi editor buku ini, Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Dra. Hj. Aisa Pomatahu, Sekjur Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Ueok Hs Refeifer, M.Pd, serta Marwan Tahala, S.Pd. yang telah banyak membantu dokumentasi dan arsip-arsip.

Gorontalo, September 2010
Penulis

Hartono Hadjarati

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	v
KATA PENGANTAR	vii
PENGANTAR PENULIS	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I	
Prinsip Dasar Latihan Anggar	1
Persiapan Kondisi Fisik	1
Kekuatan	4
Ketepatan (<i>accuracy</i>)	12
Daya Tahan/ <i>Endurance</i>	13
Daya ledak otot/ <i>Power</i>	22
Kelenturan/ <i>flexibility</i>	24
Kecepatan (<i>Speed</i>)	27
Kelincahan (<i>agility</i>)	30
Koordinasi	32
Keseimbangan	32
Reaksi (<i>reaction</i>)	33
Prinsip-prinsip Latihan	34
Prinsip Dasar Pelatihan Fisik	38
Prinsip Beban Berlembah (<i>Overload</i>)	41
Prinsip Beban Bertambah (<i>Progressif</i>)	43
Prinsip Pelatihan Beraturan (<i>Arrangement</i>)	44
Prinsip Khusususan (<i>Spesifisitas</i>) Pelatihan.....	45
Prinsip Individu (<i>Individuality</i>)	46
Prinsip Pulih Asal (<i>Recovery</i>).....	46
Prinsip Kembali Asal (<i>Reversibility</i>)	47

Prinsip Beragam (Variety)	47
Prinsip Adaptasi	48
Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan	49
Apakah Fisiologi Olahraga ?	52
Aspek-Aspek Mekanisme dalam Fisiologi Olahraga..	54
Ilmu Pengetahuan Latihan.....	58
Kesehatan Olahraga	59
BAB II	
SEJARAH PERKEMBANGAN ANGGAR	63
Asal Mula Olahraga Anggar	63
Perkembangan Anggar Di Indonesia	68
BAB III	
PERLENGKAPAN ANGGAR	71
Lo p e r	71
Jenis Senjata	72
Pakaian Anggar	74
BAB IV	
TEKNIK-TEKNIK DASAR	
DALAM PERMAINAN ANGGAR	77
Gerakan Dasar Anggar	78
Jenis Tangkisan	83
Metode Beranggar	89
Tugas Wasit	91
Bentuk-Bentuk Pelanggaran	92
Jenis-Jenis Kartu	94
Istilah-Istilah	94
DAFTAR PUSTAKA	97
BIODATA PENULIS	98

BAB I

PRINSIP DASAR LATIHAN ANGGAR

Persiapan Kondisi Fisik

Anggar adalah salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Baik dari anak-anak, remaja, baik putra maupun putri, ikut menggemari olahraga Anggar, selain menyehatkan badan, olahraga anggar juga menjadi sarana rekreasi dan menghilangkan kejenuhan aktivitas sehari-hari. Anggar merupakan olahraga yang kompleks, dan memerlukan teknik dan taktik khusus untuk Anggar, juga dalam hal kondisi fisik memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga Anggar adalah daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu relatif cepat.

Sebagaimana yang tersebut di atas olahraga Anggar menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang olahragawan. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat