

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET WUSHU KABUPATEN KERINCI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.*



Oleh:

**ISTIQH FAR ORADIA LINAS**  
**NIM: 1206702**

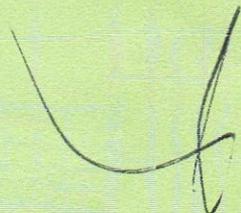
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**  
**2018**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Whusu Kabupaten Kerinci**

Nama : Istiqhfar Oradia Linas  
NIM : 1206702  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

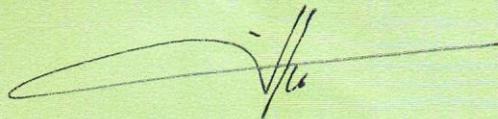
Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP. 19611230 198803 1 003

Padang, Juli 2018

Disetujui Oleh,  
Pembimbing



**Dra. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP. 19591231 198803 1 019

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Whusu Kabupaten Kerinci  
Nama : Istiqhfar Oradia Linas  
NIM : 1206702  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

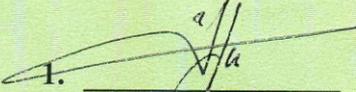
Padang, Juli 2018

### Tim Penguji:

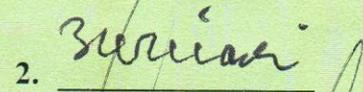
Nama

Tanda Tangan

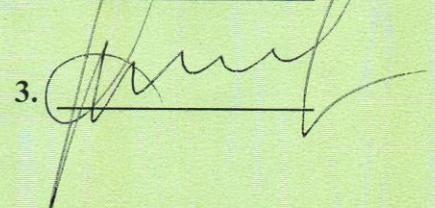
1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M.Kes

1. 

2. Anggota : Dr. Willadi Rasyid, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Istighfar Oradia Linas

NIM : 1206702

Jurusan : Pendidikan olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penciplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



**ISTIGHFAR ORADIA LINAS**  
**NIM: 1206702**

## ABSTRAK

Istighfar Oradia Linas, Nim: 1206702. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci

Masalah dalam penelitian ini adalah seringkali para atlet kalah dikarenakan faktor kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis. Selanjutnya pada baik itu disaat bertanding, para atlet Wushu sering kehilangan kecepatan dalam menyerang atau bertahan, tubuh kurang lincah untuk menghindar dan bahkan pukulan, tendangan dan bantingan kurang bertenaga dan kurang keras.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Populasi adalah seluruh Atlet Wushu di Kabupaten Kerinci tahun 2018. Sampel yang diambil berjumlah sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan “*total Sampling*”. Jenis data terdiri dari data primer dan sekunder. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet wushu Kabupaten Kerinci berada pada kategori Prima dan baik, 2) Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet Wushu Kabupaten Kerinci berada pada kategori baik dengan bukti bahwa sebanyak 7 orang dari 15 orang atlet memperoleh nilai <15,5 yang masuk pada kategori baik sekali, 3) Tingkat kecepatan Atlet Wushu di Kabupaten Kerinci berada pada kategori baik, hal ini ditandai dengan perolehan nilai antara 6,44-7,31 dimiliki oleh 8 orang atlet dengan persentase sebesar 53,33% yang digolongkan pada klasifikasi baik.

**Kata Kunci: Kondisi Fisik, Power, Kelincahan dan Kecepatan**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang paling dalam penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Rasa terima kasih yang tulus dan ikhlas penulis ucapkan kepada Bapak. Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing atas semua perhatian serta bimbingannya sehingga terwujud karya tulis ilmiah ini. Seterusnya, pada kesempatan ini izinkan juga penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua dan Bapak Nurul Ikhsan, S. Pd, M, Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Teristimewa buat kedua orang tuaku, ibunda dan ayahanda tercinta serta adik-adik tersayang yang senantiasa memberikan dorongan moril dan materil serta doa dalam setiap langkahku.

5. Sahabat dan semua rekan-rekan yang senasib seperjuangan dalam menuntut ilmu di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya hasil penelitian ini jauh dari kesempurnaan, terdapat banyak kesalahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun penyajiannya. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang. Penulis berharap penelitian ini bermanfaat dan memberikan tambahan Ilmu bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Atas perhatian dari semua pihak penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Kegunaan Penelitian .....	5
G. Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Beladiri Wushu .....	7
2. Kondisi Fisik.....	10
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Pertanyaan Penelitian .....	19

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel .....	20
D. Jenis dan Sumber Data .....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
F. Instrumen Penelitian.....	23
G. Prosedur Penelitian.....	26
H. Teknik Analisis Data .....	27

### **BAB IV DESKRIPSI DATA DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	29
1. Power Atlet .....	29
2. Kelincahan Atlet .....	31
3. Kecepatan Atlet .....	32
B. Pembahasan .....	34

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Daftar Atlet Wushu .....	21
Tabel 2 Sampel Penelitian.....	22
Tabel 3 Norma Power Otot .....	23
Tabel 4 Norma Kelincahan .....	25
Tabel 5 Norma Kecepatan.....	26
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes Power .....	29
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	31
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	32

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Bentuk Vertical Jumpt Test.....	24
Gambar 2 Bentuk Shuttle run test .....	25
Gambar 3 Bentuk tes lari 60 m .....	26
Gambar 4 Histogram Kondisi Otot Tungkai .....	30
Gambar 5 Histogram Kelincahan.....	32
Gambar 6 Histogram Kecepatan .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Data Penelitian .....	41
Lampiran 2 Distribusi Frekuensi Tes Power.....	42
Lampiran 3 Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	43
Lampiran 4 Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	44
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	45

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga beladiri Wushu Olahraga yang penuh kegiatan, olahraga ini berasal dari tradisional seni bela diri Cina. Olahraga Wushu diciptakan di Republik Rakyat Cina pada tahun 1949, dalam upaya untuk menasionalisasi praktek seni bela diri tradisional Cina. Pada tahun 1979, Komisi Negara Budaya Fisik dan Olahraga menciptakan satuan tugas khusus untuk pengajaran dan praktek Wushu. Wushu telah menjadi olahraga internasional melalui International Wushu Federation (IWUF), yang memegang Dunia Wushu Championships setiap dua tahun, Kejuaraan Dunia pertama diadakan pada tahun 1991 di Beijing dan dimenangkan oleh Yuan Wen Qing. Wushu mengandung aspek seni, olahraga, kesehatan, beladiri dan mental. Seiring perkembangannya wushu juga sebagai cara untuk menanamkan disiplin, ketahanan mental, kecerdikan, kewaspadaan, persaudaraan, jiwa satria, meningkatkan semangat dan sportivitas bertanding untuk pencapaian prestasi.

Perkembangan ini terlihat dengan bertambahnya animo masyarakat dan meningkatnya frekwensi kejuaraan-kejuaraan wushu yang terus aktif diadakan untuk melakukan pembinaan prestasi yang nantinya diharapkan dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU. RI. No. 3 pasal 27 ayat 4 (2008:20) bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga beladiri wushu dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Untuk itu dalam pencapaian prestasi yang baik maka membutuhkan pembinaan yang terarah dan terorganisir, serta terprogram dengan baik. Salah satunya pusat pembinaan atlit olahraga wushu yang ada di daerah Kabupaten Kerinci.

Pembinaan olahraga wushu di Kabupaten Kerinci disayangkan tidak banyak memiliki atlet Wushu yang dapat diandalkan. Terbukti, untuk mengikuti PORPROV Jambi di Muaro Bungo tahun 2016 hanya mengirimkan 3 orang atlet putra tidak pernah mendapatkan prestasi puncak.

Dari hasil pengamatan peneliti dengan teman-teman pelatih Wushu Kabupaten Kerinci (Awang Syujadi selaku pelatih wushu Kabupaten Kerinci) terlihat bahwa disetiap pertandingan seringkali para atlet kalah dikarenakan faktor kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis. Selanjutnya pada baik itu disaat bertanding, para atlet Wushu sering kehilangan kecepatan dalam menyerang atau bertahan, tubuh kurang lincah untuk menghindar dan bahkan pukulan, tendangan dan bantingan kurang bertenaga dan kurang keras.

Dari kejadian dan peristiwa tersebut, diduga karena kurangnya tingkat latihan kondisi fisik yaitu pada aspek *power*, kelincahan dan kecepatan. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi atlet wushu di Kabupaten Kerinci sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melaksanakan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan kegiatannya, baik sewaktu latihan maupun saat berada di lingkungannya.

Untuk menjadi seorang atlet wushu yang berprestasi, maka harus diperhatikan empat faktor pendukung yaitu faktor kondisi fisik seperti power, kekuatan, kecepatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, daya tahan aerobik dan koordinasi. faktor teknik seperti koordinasi gerakan, faktor mental seperti kesiapan mental dalam bertanding dan faktor taktik seperti menyusun serangan dan pertahanan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting bagi atlet wushu dalam beraktifitas maksimal. Faktor kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal dan dapat dilihat serta diukur untuk melihat ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang berbeda. Untuk itu perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet wushu di Kabupaten Kerinci.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah di atas, yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari beberapa masalah yang diidentifikasi di atas dan agar penelitian ini lebih terfokus maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada kondisi fisik atlet wushu kabupaten Kerinci.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu di Kabupaten Kerinci”, yang berkenaan dengan:

1. *Power* yang berkaitan dengan kekuatan otot tungkai diukur dengan *vertical jump test*,
2. Kelincahan diukur dengan *zig-zag run test*,
3. Kecepatan diukur dengan *test of speed reaction*, dan

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet wushu di Kabupaten Kerinci, dapat dilihat dari segi:

1. Mengetahui tingkat *power* otot tungkai yang dimiliki atlet wushu di Kabupaten Kerinci.
2. Mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki atlet wushu di Kabupaten Kerinci.
3. Mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki atlet wushu di Kabupaten Kerinci.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Peneliti sendiri, untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada Pengurus Cabor Wushu Kabupaten Kerinci agar mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet wushu di Kabupaten Kerinci.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, atlet, pembinaan dan organisasi untuk pencapaian prestasi olahraga wushu yang lebih baik nantinya.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada Perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

## G. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Salah Satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam Olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental, Syafruddin (2016:52). Dalam hal ini kondisi fisik atlet wushu di Kabupaten Kerinci yang diukur adalah sebagai berikut:
  - a. *Power* adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi. Dalam penelitian ini *power* yang dominan pada olahraga wushu adalah *power* otot tungkai dan diukur dengan *vertical jump test*.
  - b. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah arah dari satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik (Arsil,2000:60) dalam (Jurnal Ganjar Purnama Sasmita, 2015),diukur dengan *Shuttle-run test (6 x 10 meter)*.
  - c. Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Bompa & Haff,2009:315) dalam (Syafruddin,2016:79), diukur dengan tes lari *Sprint* 40 meter untuk usia 15 tahun kebawah dan tes lari *Sprint* 60 meter untuk usia 16-19 tahun.