

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET WUSHU UNP

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh :

YULIA SITI HAJAR

2007/85660

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Yulia Siti Hajar

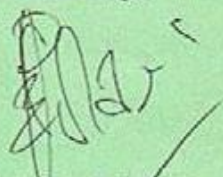
Bp / Nim : 2007/ 85660

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Padang, Agustus 2011

Pembimbing I



Prof. Dr. Eri Berlian, MS
NIP. 196107241987031003

Pembimbing II



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 196005141985031002

Diketahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizaral, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

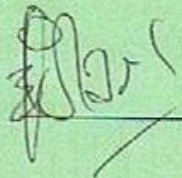
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu UNIVERSITAS NEGERI
PADANG
Nama : Yulia Siti Hajar
Bp / Nim : 2007/ 85660
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Padang, Agustus 2011

TIM PENGUJI

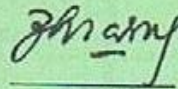
Ketua : Prof. Dr. Eri Berlian, M.S



Sekretaris : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd



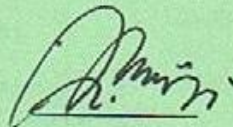
Anggota : Drs. Masrun. Mkes, AIFO



Anggota : Drs. Umar. MS, AIFO



Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd



ABSTRAK

Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu UNP.

OLEH: Yulia Siti Hajar, /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Wushu UNP yang berkenaan dengan kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan daya tahan aerobik.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Wushu yang berjumlah 25 orang, yang terdiri dari 20 orang atlet putra dan 5 orang atlet putri. Sampel diambil dengan cara "*Total Sampling*". Pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing – masing unsur fisik atlet Wushu UNP. Kecepatan diukur dengan tes lari sprint 50 meter, Kelincahan diukur dengan tes lari bolak-balik 6x 10 meter, Daya ledak otot tungkai diukur dengan tes lompat tegak (*vertical jump*), Daya ledak otot lengan diukur dengan *Two Hands Medicine Ball Push*, dan Daya tahan aerobik diukur *VO₂Max* nya yaitu dengan *bleep test*. Sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistik (tabulasi frekuensi). Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Dari 20 orang atlet putra, (10%) memiliki kecepatan baik sekali, (70%) baik dan 4 orang (20%) cukup. Dari 5 orang atlet putri, (40%) baik sekali dan (60%) baik.
2. Dari 20 orang atlet putra, (20%) memiliki kelincahan baik sekali, (50%) baik, (5%) cukup, (25%) kurang. Dari 5 orang atlet putri, (40%) baik sekali, (20%) baik, (40%) cukup.
3. Dari 20 orang atlet putra, (5%) memiliki daya ledak otot tungkai baik sekali, (75%) baik, (20%) cukup. Dari 5 orang atlet putri, (100%) cukup.
4. Dari 20 orang atlet putra, (5%) memiliki daya ledak otot lengan baik sekali, (20%) baik. (60%) cukup, (15%) kurang. Dari 5 orang atlet putri, (80%) baik dan (20%) memiliki cukup.
5. Dari 20 orang atlet putra, (10%) memiliki daya tahan aerobik baik, (65%) sedang, (25%) kurang. Dari 5 orang atlet putri, (40%) baik, (20%) sedang, (40%) kurang.
6. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki atlet wushu UNP perlu ditingkatkan lagi.
- 7.

Tingkat kemampuan fisik atlet putra Wushu yang baik adalah kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot lengan cukup sedangkan untuk komponen daya tahan *aerobic*, tergolong sedang.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu UNP”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, MPd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs. Yendrizar M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Prof. Dr. Eri Berlian, M.S selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II.
5. Bapak Penguji Masrun. MKes, AIFO, Umar. MS, AIFO, Drs. Hermanzoni, MPd.
6. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Mei 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	27

D. Defenisi Operasional.....	27
E. Jenis dan Sumber Data.....	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Prosedur Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	42
B. Analisis Data.....	57
B. Pembahasan.....	62
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1 : Jumlah populasi penelitian.....	27
2. Tabel 2 : Norma standarisasi untuk tes lari <i>Sprint</i> 50 meter.....	31
3. Tabel 3 : Norma standarisasi untuk <i>Shuttle-Run Test</i> (6x10m)	32
4. Tabel 4 : Norma standarisasi untuk Lompat Tegak	34
5. Tabel 5 : Norma standarisasi <i>Medicine Ball Push</i>	36
6. Tabel 6 : Norma standarisasi untuk daya tahan aerobik	37
7. Tabel 7 : Daftar nama panitia pelaksana tes	39
8. Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putera.....	42
9. Tabel 9 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Putri	43
10. Tabel 10 : Distribusi Frekuensi Kelincahan atlet Putera.....	45
11. Tabel 11 : Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Puteri	46
12. Tabel 12 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putera..	48
13. Tabel 13 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri .	49
14. Tabel 14 : Distribusi Frekuensi daya Ledak Otot Lengan Atlet Putera....	51
15. Tabel 15 : Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri ..	53
16. Tabel 16 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Putera	54
17. Tabel 17 : Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Atlet Puteri.....	56
18. Tabel 18 : Kategori Skor Tes Komponen Fisik Putera	58
19. Tabel 19 : Kategori Skor Tes Komponen Fisik Putera	58
20. Tabel 20 : Kategori Skor Tes Komponen Fisik Puteri.....	58
21. Tabel 21 : Kategori Skor tes Komponen Fisik Puteri	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 : Kerangka Konseptual.....	24
2. Gambar 2 : Lintasan lari <i>Sprint</i> 50 meter.....	37
3. Gambar 3 : Bentuk pelaksanaan <i>Shuttle run Test</i>	38
4. Gambar 4 : <i>Vertical Jump Test</i>	40
5. Gambar 5 : <i>Two - Hand Medicine Ball Push</i>	42
6. Gambar 6 : Bentuk Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	48
7. Gambar 7 : Histogram Tingkat Kecepatan atlet putra	42
8. Gambar 8 : Histogram Tingkat Kecepatan atlet putri	44
9. Gambar 9 : Histogram Tingkat Kelincahan atlet Putra.....	45
10. Gambar 10 : Histogram Tingkat Kelincahan atlet Putri	47
11. Gambar 11: Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai atlet Putra	48
12. Gambar 12: Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Tungkai atlet Putri.....	50
13. Gambar 13: Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet Putra	52
14. Gambar 14: Histogram Tingkat Daya Ledak Otot Lengan atlet Putri	53
15. Gambar 15: Histogram Daya Tahan Aerobik atlet Putra.....	55
16. Gambar 16: Histogram Daya Tahan Aerobik atlet Putri.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dewasa ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun olahraga prestasi dengan berbagai upaya, hal ini seperti yang tertuang dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB VII pasal 27 ayat 1 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga padaa tingkat daerah, nasional dan internasional”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, serta perkumpulan-perkumpulan olahraga yang ada di daerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat maupun daerah untuk memberdayakan dan mengarahkannya agar tercapai prestasi olahraga yang sesungguhnya.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Syafruddin (1999: 22) faktor tersebut dapat di kelompokkan sebagai berikut :

“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga Wushu juga di pengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen tersebut saling keterkaitan satu sama lainnya, dan faktor luar diri (internal) juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah.

Wushu merupakan olahraga yang berasal dari Cina, perkembangan olahraga wushu sangat pesat ini dilihat, sudah diadakanya berbagai macam pertandingan, baik nasional maupun internasional. Wushu dibagi beberapa kategori yaitu; (a). Toulu, (b) San Shou.

Toulu dalam Wushu adalah berupa seni atau peragaan jurus, seadangkan Sanshou dalam Wushu adalah berupa laga atau pertarungan. Di Sumatera Barat, olahraga Wushu baru mulai berkembang. Perkembangan olahraga Wushu ini dapat dilihat dengan berdirinya sasana-sasana di daerah,

dibawah naungan Pengurus Kota (Pengkot), Pengurus daerah (Pengda). Pembinaan olahraga Wushu di Sumatera Barat sudah berjalan dengan baik seperti diadakannya pembinaan calon atlet dari kadet, yunior sampai senior, latihan bersama antar sasana, seleksi antar sasana. Wushu sekarang sudah bisa diterima oleh Komite Olahraga Nasional (KONI), hal ini karena wushu sudah mampu memperlihatkan jati dirinya sebagai olahraga prestasi, bukan lagi olahraga tradisional. Dengan diterimanya Wushu sebagai olahraga prestasi maka Wushu sudah dipertandingkan pada Pekan olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (PON). Di iven olahraga Internasional Wushu sudah di Pertandingkan pada Sea games, Asean Games dan Olimpiade.

Dalam Wushu kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Syafruddin (1999: 36) antara lain; “(1)kekuatan (*strength*), (2)daya tahan (*endurance*), (3)daya ledak (*power*), (4)kecepatan (*speed*), (5)kelentukan (*flexibility*), (6)kelincahan (*agility*), (7)koordinasi (*coordination*), (8)keseimbangan (*balance*), (9)ketepatan (*accuracy*), (10)reaksi (*reaction*)”.

Berdasarkan kutipan mengenai komponen kondisi fisik di atas, jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam olahraga, termasuk olahraga Wushu. Kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan atlet Wushu dilihat dari gerakannya dalam bertanding adalah kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, power otot lengan dan daya tahan aerobik. Dalam cabang Wushu pada saat bertanding atlet harus mempunyai kecepatan dalam

bergerak, dan daya ledak otot yang tinggi pada saat menyerang baik berupa pukulan ataupun tendangan, dan harus memiliki kelincahan pada saat mengelak serta harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik untuk bisa menyelesaikan pertandingan dengan maksimal.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada Atlet Wushu UNP saat mereka melakukan uji coba ataupun kejuaraan-kejuaraan pada beberapa pertandingan, peneliti melihat prestasi atlet Wushu UNP masih kurang baik. Karena pada babak-babak pertama mereka masih dapat mengimbangi jalannya pertandingan. Atlet masih bisa bergerak dengan cepat dan cukup lincah, dapat mengatur jarak serang dengan lawan sehingga kemungkinan untuk memasukkan serangan masih banyak. Namun pada babak kedua, atlet sudah mulai goyang dan kehilangan fokus serangan sehingga memungkinkan lawan mendapatkan nilai lebih banyak. atlet sudah kehabisan tenaga sehingga untuk bertahan menyelesaikan pertandingan saja atlet sudah kepayahan dan akhirnya kemenangan berada di pihak lawan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Oleh sebab itu, perlu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah penelitian dengan judul ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu UNIVERSITAS NEGERI PADANG”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet Wushu UNP ?
2. Bagaimanakah teknik yang dimiliki atlet Wushu UNP ?
3. Bagaimanakah taktik yang dimiliki atlet Wushu UNP ?
4. Bagaimanakah mental atlet Wushu UNP ?
5. Bagaimanakah pembinaan atlet Wushu UNP ?
6. Bagaimanakah sarana prasarana yang dimiliki atlet Wushu UNP ?
7. Bagaimanakah motivasi yang dimiliki atlet Wushu UNP ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas penelitian di batasi pada :

1. Tingkat kecepatan atlet Wushu UNP
2. Tingkat kelincahan atlet Wushu UNP
3. Tingkat daya ledak otot tungkai atlet Wushu UNP
4. Tingkat daya ledak otot lengan atlet Wushu UNP
5. Tingkat daya tahan aerobik atlet Wushu UNP

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut "*Bagaimanakah Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu UNIVERSITAS NEGERI PADANG*", yang berkenaan dengan :

1. Bagaimana tingkat kecepatan atlet Wushu UNP ?
2. Bagaimana tingkat kelincahan atlet Wushu UNP ?
3. Bagaimana tingkat daya ledak otot tungkai atlet Wushu UNP ?
4. Bagaimana tingkat daya ledak otot lengan atlet Wushu UNP ?
5. Bagaimana tingkat daya tahan aerobik atlet Wushu UNP ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Wushu UNP, yang terdiri dari :

1. Untuk mengetahui tingkat kecepatan atlet Wushu UNP
2. Untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet Wushu UNP
3. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot tungkai atlet Wushu UNP
4. Untuk mengetahui tingkat daya ledak otot lengan atlet Wushu UNP
5. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobik atlet Wushu UNP

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah:

1. Untuk Peneliti sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1).
2. Sebagai bahan pertimbangan dalam rangka peningkatan prestasi atlet Wushu UNP .
3. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk menambah bahan bacaan atau referensi di perpustakaan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Wushu

Dalam olahraga Wushu terdapat dua aliran yang berbeda yaitu aliran utara dan selatan yang memiliki karakteristik yang berbeda sehingga pada masa pemberontakan Dinasti Ming dua aliran tersebut pecah dikarenakan adanya perbedaan prinsip antara Shaolin dan Butong. Kemudian aliran utara mengemukakan bahwa yang paling dominan dalam jurus Wushu adalah unsur tendangan dan pukulan panjang dimana banyaknya jurus yang dimainkan mengarah pada gerakan tendangan dan lompatan yang lincah. Namun lain halnya dengan aliran selatan yang lebih mengutamakan unsur kekuatan kuda-kuda bawah dan pukulan, dimana dalam aplikasi jurus yang dimainkan banyak mengandung unsur pukulan pendek dan kuda-kuda rendah yang kokoh.

Didalam aliran selatan banyak menggunakan unsur pertarungan tangan kosong yang membutuhkan teknik dan strategi serta daya tahan tubuh yang tinggi. Lebih banyak diarahkan pada pertarungan antara satu lawan satu yang lebih dikenal dengan sebutan Sanshou atau Sanda. Wushu di kategorikan atas 2 yaitu toulu dan Sanshou.

- **Wushu kategori Sanshou**

Pada tahun 1920 Sanshou digunakan untuk beladiri wajib dalam militer China yang di Akademi Koumintang yang ada di daerah Whampoa. Sanshou yang istilah lainnya Sanda berasal dari bahasa Cina, artinya pertarungan bebas. San shou adalah metode beladiri moderen dan olahraga yang dipengaruhi oleh tinju tradisional cina, metode gulat cina yang disebut Shuai Chiao dan teknik-teknik gulat Cina lainnya seperti Qin na, kesemuanya memiliki semua aspek pertarungan dari Wushu. Sanshou hampir mirip dengan kick boxing atau thai boxing tapi lebih banyak menggunakan teknik gulat.

Pada tanggal 29 Oktober 1992 terbentuklah kepengurusan wushu di Indonesia yang diketuai oleh IGK Manila sebagai Ketua Umum Pertama. Kemudian dalam perkembangannya wushu merambah keseluruh pelosok tanah air. Bergam kejuaraan pun digelar guna mencari bibit-bibit baru sebagai generasi selanjutnya. Kebanyakan dari anggota latihan dan atlet wushu adalah warga Cina keturunan yang telah lama berdomisili di Indonesia. Hanya sebagian kecil saja warga pribumi yang menekuni olahraga ini. Namun, disini terlihat bahwa wushu telah mampu menjadi olahraga andalan untuk prestasi. Sesuai dengan kutipan pidato Presiden Republik Indonesia tahun 2002 menyatakan: "Bahwa setiap warga Indonesia baik itu pribumi maupun warga asing yang telah ada dan menyatu di tanah air, juga telah dapat mengabdikan dan mengangkat nama baik bangsa dan negara, maka individu tersebut dapat dikatakan sebagai warga Indonesia asli yang sebenarnya".

Kita perlu mengembangkan olahraga ini diseluruh pelosok daerah di Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dan Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang RI No. 3 (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa".

Di daerah Sumatera Barat wushu berkembang pesat di kota padang karena banyak warga keturunan yang berada di kota Padang. Di kota Padang terdapat dua perhimpunan kongsi masyarakat Cina yaitu HTT (Himpunan Tjinta Teman) dan HBT (Himpunan Bersatu Teguh). Sasana-sasana Wushu yang ada di Kota Padang saat ini telah banyak menghasilkan atlet-atlet Wushu yang handal baik itu Taolu maupun Sanshou. Para atlet tersebut telah banyak mengikuti kejuaraan di tingkat daerah maupun nasional dan memiliki prestasi yang baik. Atlet-atlet tersebut berasal dari pribumi dan warga keturunan Tionghoa yang berabur dalam satu tim Wushu Kota Padang.

Shansou adalah nomor tarung bebas dalam wushu. Para atlet *sanshou* tidak memakai seragam wushu tradisional, melainkan kaos singlet, celana pendek, pelindung tangan, kepala, badan selangkangan dan kaki, serta menggunakan *gum shield*. Pertandingan berlangsung di arena seluas 800x800 cm dengan ketinggian 80 cm, ditutup matras dan kanvas pada permukaannya, arena dikelilingi garis merah selebar 5 cm, bagian dalam arena selebar 90 cm dikelilingi garis dalam warna kuning selebar 10cm yang berfungsi sebagai

garis peringatan. Matras pelindung selebar 200 cm setinggi 30 cm diletakkan di sekeliling arena.

Bagian yang boleh diserang saat pertandingan adalah kepala, badan, dan paha. Selangkangan, bagian belakang kepala, dan persendian adalah daerah terlarang. Tidak boleh menyerang dengan kepala, dan persendian adalah daerah terlarang. sikut dan lutut. Teknik jatuhan dan bantingan diperbolehkan, selama lawan tidak jatuh ke atas badan penyerang. Setelah menjatuhkan, penyerang harus segera berdiri. Nilai tertinggi didapat jika lawan jatuh dengan telak atau KO.

Pertandingan Wushu pada kategori tarung atau laga berlangsung selama 2 (dua) babak dan masing-masing babak selama 2 (dua) menit, babak ke 3(tiga) terjadi ketika seri dimana pada babak 1(satu) di menangkan oleh sudut hitam dan babak 2(dua) di menangkan oleh sudut merah. Diantara babak diberikan waktu istirahat 1 (satu) menit. Dalam waktu 2 (dua) menit dari masing-masing babak tersebut, atlet harus mampu melakukan setiap serangannya dengan cepat baik dalam melakukan pukulan, tendangan, bantingan maupun mengeluarkan lawan dari ring atau arena pertandingan. Dalam menyerang apabila tidak dilakukan dengan cepat, seperti pada saat menendang, maka tendangan yang dilakukan tersebut akan mudah ditangkap dan kemudian untuk dijatuhkan oleh lawan. Begitu juga pada saat melakukan pukulan, atlet harus bisa cepat memukul agar tidak dapat ditangkis lawan. menangkis ataupun menghindar dari serangan lawan agar serangan lawan tidak mengenai anggota tubuh yang merupakan angka (nilai) untuk lawan.

Dalam melakukan serangan, harus dapat dilakukan dengan baik dan bertenaga atau mempunyai *power* (daya ledak) yang tinggi agar serangan tersebut mendapatkan nilai. Dalam pertandingan Wushu serangan yang bisa mendapatkan nilai adalah serangan yang dilakukan dengan kuat, cepat, tepat pada sasaran dan tidak terhalang oleh salah satu anggota tubuh lawan. Sasaran yang dimaksud adalah kepala, badan, kaki, paha. Dengan demikian, seorang atlet harus memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus agar dapat melakukan tendangan dengan baik dan mendapatkan nilai yang tinggi.

Kemudian dalam pertandingan seorang atlet harus memiliki daya tahan aerobik yang baik. Karena pertandingan Wushu dilakukan selama 2 (dua) babak, dan babak ke 3 (tiga) dilakukan ketika seri dan antara babak ke babak ada masa istirahat, dengan memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka masa pemulihan (*recovery*) akan cepat dilakukan oleh tubuh. Sehingga untuk babak berikutnya tubuh masih mampu melakukan berbagai macam serangan dan pembelaan dengan kontraksi yang tinggi. Sebaliknya jika atlet tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik, maka dalam masa pemulihan (*recovery*) akan lambat dilakukan oleh tubuh, sehingga untuk pertandingan pada babak berikutnya kemampuan atlet akan menurun, sehingga prestasi maksimal tidak akan tercapai. Oleh karenanya, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang bagus seperti kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, *power* otot lengan dan daya tahan aerobik, agar dapat bertanding dengan maksimal dan prestasi maksimal pun akan dapat dicapai. Tanpa memiliki tingkat kondisi

fisik yang baik maka seorang atlet tidak akan mampu bertanding dengan maksimal, sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Oleh karenanya, olahraga Wushu sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena dalam pertandingan setiap atlet dituntut untuk bergerak cepat, memukul, menendang, membanting dengan cepat dan kuat, lincah dalam menghindar dan menangkis, dan mampu bertahan dari babak ke babak selama pertandingan. Untuk mencapai suatu keberhasilan, seorang pewushu harus mempunyai faktor-faktor agar dia berprestasi dengan baik, yaitu :

1. Teknik, dimana seorang pewushu harus mempunyai teknik yang baik agar dia bisa melakukan serangan yang tepat sasaran, mendapat poin.
2. Taktik, dimana seorang pewushu harus mempunyai taktik yang tepat, pada saat dimana dia akan melakukan serangan dan bagaimana serangan itu tidak sia-sia.
3. Mental, hal ini sangat diperlukan bagi pewushu, walaupun teknik nya bagus tapi tidak mempunyai mental yang baik dalam pertandingan dia akan mersa tida nyaman dalam bertanding, dan itu dapat mempengaruhi nya melakukan serangan kepada lawan.
4. Daya tahan, pewushu harus mempunyai daya tahan yang bagus dalam pertandingan untuk menyelesaikan pertandingan sampai selesai.

2. Kondisi Fisik

Untuk mewujudkan prestasi yang maksimal kondisi fisik yang baik merupakan suatu hal yang sangat diperlukan, Syafruddin (1999:32) mengatakan, “Kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam

arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan arti luas adalah ketiga faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan, ditambah dengan faktor kelenturan dan koordinasi”.

Sajoto (1988:57) berpendapat kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sarumpaet (1986:34) menjelaskan bahwa, “Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan”.

Selanjutnya Frohner (dalam Syafruddin, 1999:35), bahwa latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beraneka ragam untuk mengembangkan prestasi tubuh dan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan komponen yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Jonath dan krempel (dalam Syafruddin, 1999:36) menyatakan bahwa kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut kondisi fisik khusus. Dalam olahraga Wushu salah satu contoh kondisi fisik khusus adalah kecepatan menendang.

Dalam pertandingan Wushu kondisi fisik merupakan faktor utama dalam mencapai prestasi, karena dalam pertandingan Wushu sangat

dibutuhkan kecepatan untuk menendang, mengelak, daya ledak tendangan, lincah dalam pergerakan, baik serangan maupun elakan serta mempunyai daya tahan yang baik. Untuk itu, tanpa memiliki kondisi fisik yang baik, atlet Wushu akan sulit untuk mencapai prestasi yang membanggakan.

Adapun dari komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam Wushu yaitu :

a. Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh (Syafuruddin, 1992:56).

Dalam bertanding, pewushu harus mampu melakukan setiap gerakannya dengan cepat baik dalam melakukan serangan maupun dalam melakukan pembelaan. Dalam menyerang apabila tidak dilakukan dengan cepat, seperti pada saat menendang, maka tendangan tersebut akan mudah ditangkap dan kemudian untuk dijatuhkan oleh lawan. Begitu juga pada

saat melakukan pembelaan, atlet harus bisa cepat menangkis ataupun menghindar dari serangan lawan agar serangan lawan tidak mengenai anggota tubuh yang merupakan angka (nilai) untuk lawan.

b. Kelincahan

Menurut Poerwadarminto, (1986). Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sedangkan menurut (Suharno, 1985:32) mengatakan bahwa: Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Dalam hal ini Krejci & Peter (1976) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu.

Selanjutnya (Harsono, 1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Kemudian (Soejono, 1984:6) berpendapat bahwa, “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini (Suharno, 1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

- a) Kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- b) Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: Kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Suharno, 1985:33), menyatakan bahwa, “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”.

Pada cabang olahraga Wushu kelincuhan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik elakan/tangkisan ataupun menghindari serangan lawan efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincuhan mempermudah orientasi lingkungan dan pergerakan diri serta gerak dalam menyerang ataupun bertahan. Melakukan gerak tipu atau melakukan gerakan yang dapat mematikan serangan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincuhan dalam olahraga Wushu sering membantu atlet dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diserang oleh lawan. Sedikit saja lengah dari tendangan lawan akan mengakibatkan lawan mendapatkan penambahan angka (nilai).

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincuhan, maka dapat dikatakan bahwa kelincuhan merupakan satu komponen yang sangat penting dalam olahraga Wushu.

Berdasarkan uraian diatas sangat perlu sekali perhatian khusus dalam pengembangan unsur kelincuhan. Atlet yang memiliki kelincuhan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan atau tendangan kearah lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan dalam olahraga Wushu. Adapun beberapa contoh latihan kelincuhan antara lain adalah; *zig zag run*, *shuttle run*, *squat thrust* dan lain-lain sebagainya.

c. Daya Leda Otot Tungkai

Daya ledak sering disebut juga power, karena proses kerjanya an aerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat. Kemampuan ini merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Menurut Bafirman (1999:59) tentang daya ledak mengemukakan bahwa :

“Daya ledak sangat penting bagi penampilan sebab dapat menentukan berapa keras seseorang dapat memukul/menendang, berapa jauh seorang dapat melempar, berapa tingginya seorang dapat melompat dan memperjauh lompatannya, berapa cepat seorang dapat berlari dan berenang. Semuanya dalam keadaan sewaktu-waktu dapat meledak secara maksimal dalam upaya memperoleh kekuatan secara baik dan benar. Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk menampilkan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum secara eksplisif dalam waktu cepat dan singkat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga otot yang menampilkan gerakan eksplosif sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi.

Kalau ada dua orang masing-masing dapat mengangkat beban beratnya 50 kg, akan tetapi yang seorang dapat mengangkatnya lebih cepat, maka dikatakan orang tersebut mempunyai power yang lebih baik. Dari pada orang yang mengangkat lebih lambat. jika bicara mengenai daya ledak maka kita mengacu kepada kondisi otot selain kuat juga cepat, atau otot mampu mengarahkan kekuatan secara maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Dalam melakukan teknik-teknik yang baik dalam cabang olahraga tertentu, sangat dibutuhkan sekali daya ledak otot tungkai seperti : atletik

(lari 100 meter). Daya ledak otot tungkai digunakan untuk tolakan kaki pada saat start. Pada cabang olahraga Wushu daya ledak otot tungkai digunakan saat melakukan tendangan.

Dalam melakukan serangan dalam bertanding, harus dapat dilakukan dengan baik dan bertenaga atau mempunyai *power* (daya ledak) yang tinggi agar serangan tersebut mendapatkan nilai. Serangan dalam Wushu ada pukulan, tendangan dan ada bantingan. Serangan yang tinggi nilainya adalah tendangan, bantingan yaitu 2 (dua), sementara pukulan nilainya 1 (satu). Dalam pertandingan wushu serangan yang bisa mendapatkan nilai adalah serangan yang dilakukan dengan kuat, cepat, tepat pada sasaran dan tidak terhalang oleh salah satu anggota tubuh lawan. Dengan demikian, seorang atlet harus memiliki daya ledak otot tungkai yang bagus agar dapat melakukan tendangan dengan baik dan mendapatkan nilai yang tinggi.

d. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Menurut Bompal dalam Syahara (2004: 20) :

“Daya ledak (*power*) merupakan hasil dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan dan dipertimbangkan sebagai suatu kemampuan untuk menampilkan kekuatan yang maksimum dalam waktu yang paling pendek.

Daya ledak merupakan perpaduan antara unsur kekuatan dengan kecepatan. Menurut herre dalam Arsil (1999: 71), "daya ledak yaitu kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi". Masih menurut Arsil (1999: 73) "kontraksi tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi". Menurut Jansen dalam Arsil (1999:71), "daya ledak adalah semua gerakan *explosive* yang maksimum secara langsung tergantung pada daya".

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *explosive power* (daya ledak) adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Dalam olahraga Wushu daya ledak sangat dibutuhkan, daya ledak otot tangan digunakan dalam melakukan pukulan dan memblok pukulan lawan. Apabila daya ledak tidak dimiliki maka pukulan yang dilakukan akan lambat dan tentunya bisa ditangkis lawan dan dipotong oleh lawan, saat melakukan pukulan Seperti *straig*, *jepp*, *hockh*, *aperkat* apabila tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik maka lawan akan lebih mudah untuk memblok sebelum pukulan dikeluarkan/ diarahkan ke lawan. Untuk itu diperlukan latihan yang baik untuk meningkatkan dan mempertahankan daya ledak atlet guna pencapaian prestasi yang optimal.

e. Daya Tahan Aerobik

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun, secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Weineck dalam Syafruddin, (1992: 67) mengartikan “Daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental)”. Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban latihan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Secara fisiologis, daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume semenit (*cardiac out put*) untuk transport oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolik.

Menurut Fox dalam Bafirman (2006: 22) “Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluannya”.

Menurut Nawawi (2006: 38)

“Tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya VO_2max seseorang. VO_2max adalah volume oksigen maksimal disebut juga sebagai kapasitas aerobik, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal permenit. VO_2max ditunjang oleh kemampuan paru-paru sebagai organ yang menyediakan oksigen, kualitas darah (*hemoglobin*) yang akan mengikat dan membawa oksigen ke seluruh tubuh, jantung sebagai organ yang memompa darah ke seluruh tubuh,

pembuluh darah (*sirkulasi*) yang akan menyalurkan darah ke seluruh tubuh dan otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oksigen untuk proses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat kita analisa bahwa apabila salah satu komponen tersebut kapasitasnya rendah, maka akan mempengaruhi tingkat VO_2max , karena masing-masing organ tersebut saling mempengaruhi. VO_2max secara umum menunjukkan kemampuan menahan kelelahan dari organ-organ tubuh manusia. Tujuan utama dari latihan VO_2max adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistim peredaran darah. Secara umum kemampuan VO_2max yang tinggi dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Walaupun masih ada yang menganggap bahwa VO_2max kurang penting, namun para ahli fisiologi berpendapat bahwa VO_2max adalah sangat penting bagi semua cabang olahraga. Karena dengan tingkat VO_2max yang tinggi, kualitas aktivitas yang berat seperti melakukan tendangan sambil melompat dan berputar, akan dapat dipertahankan dalam tempo tetap tinggi selama pertandingan berlangsung dan atlet dituntut bergerak aktif selama pertandingan berlangsung. Dilain pihak, VO_2max yang tinggi akan mempercepat proses pemulihan (*recovery*).

Dalam suatu pertandingan, seorang atlet dituntut mampu bergerak lebih lama selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik yang ada pada olahraga Wushu. Pada pertandingan berlangsung dimana penyerangan dan

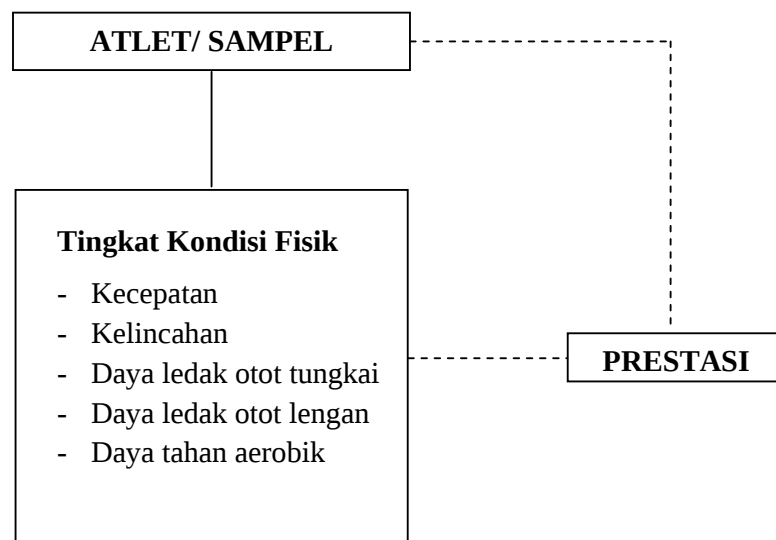
pembelaan harus dapat dilakukan oleh atlet dan harus selalu bergerak dinamis serta agresif untuk mencari keuntungan dalam setiap momen yang ada. Jika seorang atlet Wushu tidak memiliki VO_2max yang baik, maka dia akan kesulitan untuk mengikuti latihan maupun suatu pertandingan, walaupun atlet tersebut memiliki kemampuan teknik yang baik.

Dari uraian-uraian di atas, terlihat bahwa sangat penting volume oksigen maksimal (VO_2max) bagi tubuh manusia, terutama untuk kesegajaran jasmani dan ketahanan jantung, otot-otot dan persendian. Dalam pertandingan seorang atlet harus memiliki VO_2max yang baik. Karena pertandingan Wushu dilakukan selama 2 (dua) babak antara babak ke babak ada masa istirahat. Dengan memiliki VO_2max yang baik, maka masa pemulihan (*recovery*) akan cepat dilakukan oleh tubuh sehingga untuk babak berikutnya tubuh masih mampu melakukan berbagai macam serangan dan pembelaan dengan kontraksi yang tinggi. Sebaliknya jika pewushu tidak memiliki VO_2max yang baik, maka dalam masa pemulihan (*recovery*) akan lambat dilakukan oleh tubuh, sehingga untuk pertandingan pada babak berikutnya kemampuan atlet akan menurun, sehingga prestasi maksimal tidak akan tercapai.

Dengan demikian komponen kondisi fisik yang telah diuraikan diatas perlu ditingkatkan dan harus dilakukan dengan latihan fisik, yang terarah, terorganisir, dan terprogram. Disamping itu juga harus didukung dengan gizi yang baik, terutama makanan sumber zat besi untuk pembentukan Hb.

B. Kerangka Konseptual

Prestasi olahraga merupakan masalah yang majemuk, maksudnya terdapat banyak faktor dan hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet Wushu, kesemua faktor itu saling berkaitan antara satu sama lain. Salah satu faktor utama yang sangat menentukan tercapainya prestasi Wushu adalah kondisi fisik, karena dalam pertandingan Wushu akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan kondisi fisik seperti menendang, memukul, mengelak, menangkis, membanting, berputar. Untuk dapat tampil maksimal dalam suatu pertandingan Wushu dibutuhkan kondisi fisik yang baik, adapun kondisi fisik yang dibutuhkan tersebut antara lain : kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, serta daya tahan aerobik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka pertanyaan penelitian adalah :

1. Bagaimana kecepatan yang dimiliki atlet Wushu UNP ?
2. Bagaimana kelincahan yang dimiliki atlet Wushu UNP ?
2. Bagaimana daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet Wushu UNP ?
3. Bagaimana daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet Wushu UNP ?
4. Bagaimana daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Wushu UNP ?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

1. Rata – rata tingkat kecepatan putra yang dimiliki oleh atlet Wushu UNP = 6,30 detik tergolong kategori BAIK, dan rata-rata tingkat kecepatan putri yang dimiliki oleh atlet Wushu UNP = 7,58 detik tergolong BAIK.
2. Rata-rata tingkat kelincahan putra yang dimiliki atlet Wushu UNP = 16,49 detik tergolong kategori BAIK, dan rata-rata tingkat kelincahan putri yang dimiliki atlet Wushu UNP = 7.98 detik tergolong BAIK.
3. Rata – rata tingkat daya ledak otot tungkai putra yang dimiliki oleh altet wushu UNP = 88,25 kg-m/s tergolong BAIK, dan rata-rata tingkat daya ledak otot tungkai putri yang dimiliki atlet wushu UNP = 58,95 kg-m/s tergolong kategori CUKUP.
4. Rata-rata tingkat daya ledak otot lengan putra yang dimiliki atlet Wushu UNP = 4,14 m tergolong kategori CUKUP, dan rata-rata tingkat *power* otot lengan putri yang dimiliki atlet Wushu UNP = 3,16 m tergolong kategori BAIK
5. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik putra yang dimiliki atlet Wushu UNP = $50,9 \text{ cc/kg BB/ max}$ dikategorikan KURANG, dan rata-rata tingkat daya

tahan aerobik putri yang dimiliki atlet Wushu UNP = $41,7 \text{ cc/kg BB/ max}$ dikategorikan SEDANG.

6. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Wushu UNP perlu ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian ***“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu UNP”*** yaitu sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada dan agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.
2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *aerobik* melalui latihan lari jarak jauh dan jalan jarak jauh, meningkatkan kekuatan dengan lari naik turun tangga dan mempertahankan serta meningkatkan kecepatan melalui latihan *sprint*.
3. Diharapkan kepada atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan kelincahan melalui latihan lari *dodging run* dan lari maju mundur dan lebih meningkatkan lagi *power* otot lengan dengan latihan lempar bola *medicine/ mukul samsak*.
4. Penelitian ini hanya melihat kondisi fisik atlet putra dan putri Wushu UNP, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada kondisi yang lain yaitu pada teknik, taktik dan mental dari atlet Wushu UNP.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Asril B. (1987). “ **Pembinaan Sepak Takraw di Kotamadya Padang**”. Tesis. FPOK IKIP Padang.
- Bafirman. (1999). *Sport Medicine*. Padang:FIK UNP.
- Guide Book *Kejurnas Nasional Wushu 2007*. Medan : Lumut Production.
- Gunawan, Gugun Arief. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta:PIO-KONI pusat.
(1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta:KONI Pusat.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Kiram, Phil Yanuar.(2007). “ **Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/skripsi**”.Padang:FIK UNP
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Nurhasan. (1984). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP>
- Poerwadarminta(1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto, Mochmad.(1988).*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Suharno.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Supandi Kusuma, 2002. *Wushu sarana Pemersatu Bangsa*. Medan : Yayasan Kusuma Wushu Indonesia.
- Syafruddin.(1996).*Pengantar Ilmu Melatih*.Padang:FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan olahraga*.Padang:FIK UNP.