

**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET WUSHU KATEGORI SANDA  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah  
satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh**

**ADE MULYANI  
NIM. 15086072**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.**

Nama : **Ade Mulyani**

NIM : 15086072

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2019

Menyetujui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 1988031 003**

Disetujui Oleh,  
Pembimbing



**Drs. Suwirman, M.Pd**  
**NIP. 19611119 198602 1 001**

## 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 Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.**

Nama : **Ade Mulyani**

NIM : **15086072**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Pendidikan Olahraga**

Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Maret 2019

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : **Drs. Suwirman, M.Pd**

1. ....

2. Sekretaris : **Drs. Zainul Johor, M.Pd**

2. ....

3. Anggota : **Drs. Zarwan, M.Kes**

3. ....

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Maret 2019

Yang menyatakan,



Ade Mulyani  
NIM. 15086072

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Allhamdullillahirabbi'alamin...

Ya Allah...Ya Robbi...

Berkat kuasamu Ya Allah aku dapat mewujudkan karya kecil ku ini. Walau masih banyak cobaan dan rintangan dalam perjuangan ini tidak ada usaha yang mengkhianati hasil serta di iringi doa yang terutama doa restu kedua orang tua dan keluarga.

“ Terkhusus terutama kedua orang tua ku”

Dengan ini aku persembahkan untuk kalian dalam perjuangan menyelesaikan kewajiban Akn ku Skripsi. ...

Kini aku sampai waktu pada waktuku!

Ornamen keraguan itu terhapus sudah.....

Terimakasih ketulusanmu...ibuk, ayah .....

Engkau telah sabar memberi kasih sayang

Yang tak ada batasnya untukku..

Kenakalanku, kelalaian, kesalahan, telah sangat banyak aku lakukan

Namun,selalu senyum tulus yang engkau berikan dan lantunan do'a

Malam yang engkau panjatkan , untukku..

Ohhhh. Rasanya beribu maaf dariku tak akan cukup semua khilaf itu

Lembaran-lembaran ini..bagian kecil bakti kasihku untuk engkau-

Otentik! Ini kehebatan dari cahaya dari kasih sayangmu..

Gambaran dari cinta tulusmu yang tak pernah padam...

I LOVE U. ibuk, ayah...

Buat Ayah (Almarhum Mestazar),Ibu (Maiyar) yang sangat ku sayangi kasih dan doa mu yang selalu meridhoi setiap langkah ku untuk mencapai cita-citaku kedepan agar nanti nya bisa membahagia kalian. Yang paling spesial gelar sarjana ini aku persembahkan untuk Ayah Almarhum semua ini berkat dari ayah Ade bisa menyelesaikan Skripsi ini. Terima kasih juga yang tak lepas memberikan semangat, motivasi kepada anak mu ini.

“Untuk Adik ku (Rahmad, Rafi, Rara dan Yuki), yang selalu memberikan semangat dan sehingga berkat doa dari kalian juga lah Ade bisa menyelesaikan Skripsi ini.”.

“Untuk My Love, ( Engki Julio AMd.FT) yang telah memberikan Monyonk semangat dan sehingga berkat doa dari kaling bisa monyonk menyelesaikan Skripsi ini. Walaupun ada rintangan-rintangan yang ada monyonk lalui bersama kaling tapi kita tetap saling menyemangati satu sama lain, insya allah habis wisuda monyonk cari keraja dua tahun dan buat masa depan kita berdua.

Insya allah janji-janji yang kita tepati selama 7 tahun ini dan tahun 2021 kita laksanakan, Amin...

**“Untuk teamn-teman ku (Eci, Robby, Ayu, Gapuak, Yola) yang telah membatu ,mendorong dan memberikan motifasi walaupun saya hampir di ujung selalu mengeluh melakuakann bimbingan di dalam perjuangan menjalankan Skripsi.**

**“Untuk Squad keceku (Eci, Ayu, Yola dan Gapuak) terimakasih sayang-sayang aku yang telah memberikan semangat, dorongan dan motifasi Walaupun di saat bimbingan selalu mengeluh tapi Sguad keceku yang tidak pernah bosan menceramahi aku di dalam menjalankan Skripsi.**

**“Untuk Boy Band ku (Wandi, Rahmad, Fitra, Anggit, Eki, Andes, Soni, Said, Dewa) yang telah membantu maupun memberikan semangat dan motifasi menjalankan Skripsi.**

**“Untuk taman seperjuanganku atau teman tergokil (Mak Dut), di awal perkuliahan yang kita jalani selama ini sampai sekarang tidak pernah terlupakan, canda tawa, susah waupun senang yang sudah kita lewati bersama yang tidak akan terlupakan, dan di sana lah saya tempat mengadu tentang kuliah maupun tentang pribadi selama ini. Mungkin jalan kita untuk wisuda bareng berbeda tapi mak dut selalu memberikan saya dorongan untuk menyelesaikan Skripsi..Semoga persahabatan kita menjadi persaudaraan abadi dan mendapatkan perkerjaan yang terbaik. Amin..... I LOVE U Mak Dut.**

**“Untuk sayang akuh Ade kurnia dan Riska kawan kuliah dari semester awal yang selalu berangkat bareng-bareng kuliah maupun makan bareng pulang kuliah yang kita kita lalui bersama dan memberikan saya dorongan untuk mengerjakan Skripsi I love you .**

**“Untuk lokal B Pendidikan Olahraga 2015 (Ayu, Eci, Yola, Gapuak, Robby, Bobby, Anang, Genta, Aprinico, Ivan, Rendra, Nandi dan Ujang) terimakasih kepada keluarga 15 yang telah membantu untuk lancarnya skripsi saya, memberikan semangat, motifasi maupun membatu saya didalam melaksanakan ujian akhir sehingga saya lancar alhamdulillah lancar dalam menyelesaikan Skripsi saya ini. Beribu-ribu terimakasih banyak buat keluarga yang selalu ada di samping saya di awal perkuliahan samapi sekarang .... Ade sayang kalian semuanya,**

**Untuk Rekan-rekan PLK SMPN 5 KOTA SOLOK, Bima, Wandu, Caca, Rida, Isil, Silvia, Yola, Geby, Dilla dan Jeje yang telah membrikan saya semagat dalam menjalankan Skripsi,**

**“Untuk Keluarga Besar ku, Terima kasih banyak untuk doa dan semangat memotivasi selama ini dengan Ade”.**

**“Terima kasih juga kepada Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing saya yang selalu sabar telah membimbing saya dan banyak memberikan nasihat sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya ini I Love You. Dan tak lupa juga kepada Bapak Dr. Zainul Johor M.Pd dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku penguji saya yang telah banyak memberikan masukan, kritikan serta saran sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi saya ini, terimakasih kepada bapak ibuk dosen Pendidikan Olahraga UNP, semoga UNP makin jaya...”**

**Untuk Rekan-rekan seperjuangan senasib sepenanggungan di Pendidikan Olahraga 2015, Jangan selalu menyerah dan tetap semangat berjuang dalam menghadapi yang akhir-akhir ini serta semoga cepat nyusul wisuda nya !!!**

**ORANG TUAKU SAAT AKU DI FASE KEBERHASILAN SEMOGA KALIAN ADA DI SAMPING KU AMIN YA ALLAH.....**

**SEMOGA KENANGAN INI MENJADI CERITA ADE UNTUK DIMASA DEPAN, AMIIN YA ALLAH.....**



## **ABSTRAK**

### **Ade Mulyani. 2019. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok**

Masalah dalam penelitian ini adalah berawal dari melihat prestasi yang diperoleh atlet wushu Kabupaten Solok sangat menurun diduga di pengaruhi oleh kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet wushu kategori sanda Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok, sebanyak 20 orang atlet wushu semua anggota populasi dijadikan sampel. Terdiri dari 10 orang putra dan 10 orang putri. Pengambilan data ini di lakukan dengan cara tes kondisi fisik yang terdiri dari, daya ledak otot tungkai (*Standing Board Jump*), kekuatan otot lengan (*Push Up*), kelincahan (*Shuttle-Ran*), kelentukan (*Side Splits Test*), daya tahan (*Bleep Test*). Analisis data penelitian menggunakan teknik statistik deskriptif dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ .

Berdasarkan analisis yang di peroleh hasil rata-rata tingkat kondisi fisik atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok berada pada kategori cukup.

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: *“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Sanda Kabupeten Solok”*.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M. kes, AIFO selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Zainul Johor, M.Pd dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua saya, armahum ayahanda Mestazar dan ibunda Maiyar yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Atlet Wushu kategori sanda yang telah meluangkan waktu dalam proses penelitian.
9. Dan kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu, yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan dukungan baik secara moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2019

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 .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	9
1. Wushu.....	9
2. Hakekat Kondisi Fisik .....	11
3. Komponen-komponen Kondisi Fisik .....	13
4. Kondisi Fisik Atlet Wushu .....	30
B. Kerangka Konseptual .....	46
C. Pertanyaan Penelitian .....	48
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	49
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	49
C. Populasi dan Sampel .....	49
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data .....	51
F. Instrumen Penelitian.....	57

G. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	56
B. Pembahasan.....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kelas pertandingan Wushu Kategori Sanda .....	10
Tabel 2. Populasi dan Sampel penelitian .....	50
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Tungkai Atlet Putra .....	60
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Tungkai Atlet Putri.....	61
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra .....	62
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri.....	64
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra .....	65
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri .....	66
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra .....	68
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri .....	69
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra .....	71
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri.....	72
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra .....	73
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri.....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	47
Gambar 2. Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	51
Gambar 3. Push up Test .....	52
Gambar 4. Shuttle-Run.....	53
Gambar 5. Side Splits Test.....	55
Gambar 6. Tes Daya Tahan (VO2MAX).....	56
Gambar 7. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putra Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.....	60
Gambar 8. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putri Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.....	61
Gambar 9. Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putra Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	63
Gambar 10. Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Atlet Putri Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	64
Gambar 11. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putra Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	65
Gambar 12. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Putri Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	67
Gambar 13. Histogram Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putra Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	68
Gambar 14. Histogram Distribusi Frekuensi Kelentukan Atlet Putri Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	69
Gambar 15. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putra Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	71
Gambar 16. Histogram Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Putri Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	72
Gambar 17. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putra Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	74
Gambar 18. Histogram Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Putri Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Penilaian VO2MAX .....	87
Lampiran 2. Formulir Penghitungan MFT .....	90
Lampiran 3. Formulir Tes .....	91
Lampiran 4. Distribusi Data Mentah Hasil Kondisi Fisik Putra Atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.....	92
Lampiran 5. Distribusi Data Mentah Hasil Kondisi Fisik Putri Atlet Wushu Kategori Sanda .....	93
Lampiran 6. Distribusi Data Yang Sudah Di Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Putra Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.....	94
Lampiran 7. Distribusi Data Yang Sudah Di Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Putri Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.....	95
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian .....	101

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang di butuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, segar pemikiran dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain, olahraga juga dapat di jadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam penyampaiaan sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

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

Berdasarkan kutipan di atas dapat di jelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, serta perkumpulan- perkumpulan olahraga yang ada didaerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat maupun daerah untuk memperdayakan dan mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang diharapkan.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada

cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai tingkat kondisi fisik dan harus mempunyai keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya. Seperti yang tercantum pada Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi dengan adanya persiapan yang matang, terencana dan terorganisir dengan baik. Pembinaan olahraga ditujukan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang rendah ke tingkat internasional. Salah satu olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah Wushu

Wushu adalah salah satu cabang olahraga berdiri masih tergolong baru di Indonesia. Wushu merupakan induk dari organisasi cabang-cabang olahraga beladiri Kungfu. Kungfu merupakan keahlian yang dimiliki seseorang bukan sebatas ilmu beladiri sedangkan wushu termasuk seni berperang atau seni beladiri.

Demikian halnya dengan kungfu yang memasuki beladiri indonesia pada tahun 1990-an. Mulai tahun 1990-an sampai dengan sekarang beladiri kungfu banyak mengalami perkembangan. Saat ini banyak sekali ragam-ragam dari beladiri kungfu yang terdapat indonesia, salah satu adalah beladiri kungfu shunsikun sakti **shaolin she** yang berpusat di bukittinggi. Seluruh beladiri yang terdapat di Indonesia tergabung dalam satu wadah yang bernama wushu indonesia. Di Kabupaten Solok Wushu masih tergolong baru, Wushu Kabupaten Solok di bawah naungan Riko Fernanda yang di bentuk semenjak tahun 2009 yang mempunyai aliran Kungfu Sholinshe Indonesia ( KSI ). Wushu KSI Kab. Solok juga mempunyai dua Kategori yaitu Kategori Toulu dan kategori sanda. Dalam event wushu yang paling dominan adalah wushu kategori sanda. Wushu Kabupaten Solok telah beberapa kali mengikuti pertandingan-pertandingan di daerah maupun nasional yaitu KEJURDA, KEJURNAS dan PORPROV.

Dari hasil pertandingan tersebut prestasi yang di peroleh atlet wushu Kabupaten Solok sangat menurun. Maka atlet Wushu Kabupaten Solok belum memperoleh hasil yang maksimal, hal ini ditandai dengan kejuaraan-kejuaraan yang sering diikuti, sebagai contoh pada kejuaraan daerah (KEJURDA) tahun 2015 Atlet Wushu Kabupaten Solok membawa 8 medali emas, 7 medali perak dan 10 medali perunggu. Serta pada PORPROV XIV di Padang tahun 2016 atlet Wushu Kabupaten Solok membawa 7 medali emas, 8 medali perak dan 9 medali perunggu, dan pada ajang PORPROV XV di Padang Pariaman tahun 2018 atlet Wushu Kabupaten Solok membawa 5 medali emas, 7 medali perak

dan 7 medali perunggu. Dilihat dari perolehan medali disetiap tahunnya prestasi atlet Wushu Kabuten Solok menurun terutama pada atlet Kategori Sanda.

Berdasarkan hal tersebut peneliti melihat bahwa kondisi atlet diduga tidak sesuai dengan yang diinginkan bahwasanya kurang mampunya atlet mempertahankan kondisi fisiknya untuk bertahan selama waktu bertanding, itu dilihat dari ronde pertama atlet sanggup melakukan pertandingan dengan penampilan serangan yang maksimal baik dari segi pukulan, tendangan, tangkapan, bantingan atau pola serangan yang baik dan berkualitas tinggi. Kemudian pada ronde kedua atlet mulai mengalami kelelahan dan pada ronde ketiga atlet kurang maksimal dalam melakukan pukulan, tendangan, tangkapan, bantingan dan ketika melakukan pola serangan dengan kecepatan tinggi namun tidak bisa dipertahankan ketika lawan melakukan serangan balik.

Dalam wushu kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan seseorang atlet, bahkan dapat di katakan sebagai dasar olahraga prestasi. Prestasi atlet dalam mengikuti suatu permainan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, yaitu segala yang berbentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat memengaruhi prestasinya seperti pelatih, sarana dan prasarana, program latihan, motivasi dan faktor eksternal lainnya. Dan juga lebih mempengaruhi oleh prestasi pada gizi atlet tersebut.

Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga wushu kategori sanda merupakan suatu hal yang selalu diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah seperti yang dipikirkan banyak orang. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011) bahwa ada empat unsur atau komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sedangkan komponen kondisi fisik pada cabang olahraga wushu yaitu, “(1) Kekuatan ,(2) Daya tahan, (3) Kelincahan, (4) kecepatan,(5) daya ledak, (6)kelentukan, (7)Koordinasi, (8)keseimbangan.

Mempedomani argumentasi di atas, jelas bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga, termasuk olahraga wushu. Dalam olahraga wushu kondisi fisik yang sangat dominan dibutuhkan dilihat dari gerakannya dalam bertanding seperti daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelincahan, kelentukan, daya tahan.

Bila diperhatikan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang dijelaskan di atas, maka terlihat peranan kondisi fisik sangat mempengaruhi pencapaian prestasi dalam Wushu Kategori Sanda. Selanjutnya bila diperhatikan pengalaman sebelumnya, dimana salah satu indikasi penyebab kegagalan atlet Wushu adalah kondisi fisik yang kurang, maka sudah sewajarnya apabila kondisi fisik atlet harus diperhatikan sedemikian rupa.

Dan oleh karena itu dirasakan perlu untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut penelitian menduga kondisi fisik yang di miliki oleh atlet belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, namun belum ada data yang bisa menjelaskan. Untuk itu, perlu di buktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diatas banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet wushu kategori sanda Kabupaten Solok diantaranya:

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental
5. Sarana dan Prasarana
6. Gizi

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena yang peneliti temukan dilapangan, maka rasanya perlu dibatasi masalah dalam penelitian ini karena mengingat waktu, dan kemampuan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi masalah yang mencakup tentang komponen kondisi fisik yang

meliputi: Daya ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan, Kelentukan, dan Daya Tahan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Tingkat kondisi fisik atlet Wushu Kategori Sanda Kabupaten Solok.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu:

1. Bagi penulis peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pelatih Wushu kategori Sanda Kabupaten Solok sebagai bahan masukan.
3. Bagi atlet Wushu kategori Sanda Kabupaten Solok sebagai pedoman untuk meningkatkan kondisi fisik agar meraih prestasi maksimal.
4. Bagi Pengurus Wushu Kabupaten Solok mengenai pentingnya meningkatkan kondisi fisik bagi atlet.

5. Bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan dan referensi untuk meneliti kajian yang sama secara mendalam.