

**PENGARUH METODE ELEMENTER TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN JURUS QUIDDING CHANG QUAN ATLET WUSHU
HBT KOTA PADANG**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

BRIGITA SANJAYA

16089006

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2020

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **PENGARUH METODE ELEMENTER TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS *QUIDDING CHANG*
QUAN ATLET WUSHU HBT KOTA PADANG**

Nama : Brigita Sanjaya

NIM : 16089006

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2020

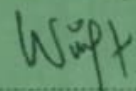
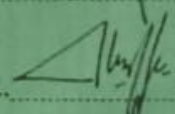
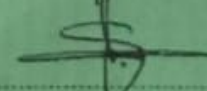
Tim Penguji

TandaTangan

Ketua : Windo Wiria Dinata, M.Pd.

Anggota : Alimuddin, S.Or, M.Or

Anggota : Septri, S.Si, M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus *Quidding Chang Quan* Atelet Wushu HBT Kota Padang", adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2020

Yang membuat pernyataan



Brigita Sanjaya

NIM 16089006

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **PENGARUH METODE ELEMENTER TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS *QUIDDING*
CHANG QUAN ATLET WUSHU HBT KOTA PADANG**

Nama : Brigita Sanjaya

NIM : 16089006

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

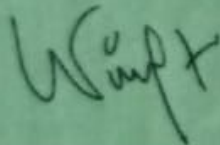
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2020

Disetujui oleh:

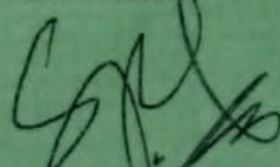
Pembimbing,



Windo Wiria Dinata, M.Pd

NIP: 19900909 201803 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP.19790704 200912 1 004

ABSTRAK

Brigita Sanjaya (2020) Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus *quidding chang quan* Atlet Wushu HBT Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan gerakan jurus *quidding chang quan*. Penulis menduga ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan penguasaan jurus diantaranya metode latihan, motivasi berlatih yang menurun, sarana dan prasarana yang kurang memadai, jumlah pelatih tidak sebanding dengan jumlah atlet.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas metode elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus *quidding chang quan* atlet wushu HBT Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre Test –Post Test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet wushu *quidding* yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, di dapat sampel dari atlet berusia 7-12 tahun sebanyak 10 orang. Pengumpulan data keterampilan jurus menggunakan form penilaian wasit/juri wushu *taolu* yang terdiri dari wasit/juri A dan wasit/juri B sesuai standar IWUF yang dinilai sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan metode elementer memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan jurus *quidding chang quang*. Dimana rata- rata *pre test* hasil jurus *quidding chang quang* sebesar 5,97 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 6,57. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji *t*) sebesar thitung 4,28 sedangkan ttabel sebesar 1,833 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 10$, maka thitung $>$ ttabel ($4,28 > 1,833$), maka dapat disimpulkan bahwa metode elementer dapat meningkatkan keterampilan jurus secara positif pada atlet *quidding chang quan*.

Kata kunci : Elementer, *quidding chang quan*, wushu

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus *Quidding Chang Quan* Atlet Wushu HBT Kota Padang”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih kepada orangtuaku, (Alm) Bapak Arnis Sirwan dan Ibu Asrinawati sebagai tanda bukti kasih sayang yang tulus menyayangi, mendoakan, meluangkan waktu, menjaga dan membimbingku selama ini tanpa kenal lelah. Kakak-kakakku, Bayu Wira Sanjaya dan Boy Indra Sanjaya yang telah memberi semangat dan sebagai motivasiku untuk mendapatkan gelar ini.

Penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Windo Wirio Dinata, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan penulis tekad dalam menulis Skripsi ini.

4. Dosen Penguji bapak Alimuddin, S.Or, M.Or dan Septri, S.Si, M.Pd., yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada penulis.
5. Laoshe Yosi Kamelia selaku Pelatih wushu HBT Kota Padang.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2020

Brigita Sanjaya
NIM. 16089006/2016

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian teori	7
1. Hakikat Wushu	7
2. <i>Qudding Chang Quan</i>	13
3. Metode Elementer.....	23
4. Metode Latihan.....	26
5. Perencanaan program latihan	28
B. Penelitian Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Metode dan Desain Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Definisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data	43
H. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data.....	46
B. Uji Persyaratan Analisi Data.....	51
1. Uji Normalitas	51
2. Pengujian Hipotesis	52
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Populasi Penelitian.....	33
2. Tabel 2. Sampel Penelitian	34
3. Tabel 3. Kriteria Penilaian.....	38
4. Tabel 4. Skala 5A.....	38
5. Tabel 5. Pengurangan Nilai dan Kriteria Untuk Kualitas Gerakan Pilihan Dalam <i>Quidding Chang Quan</i>	39
6. Tabel 6. Pengurangan Nilai dan Kriteria Untuk Kualitas Gerakan Pilihan Dalam kesalahan lain-lain.....	41
7. Tabel 7. Kriteria Penilaian untuk Keseluruhan Penampilan dan Nomor Routine Atau Nomor Pilihan Tanpa Tingkat Kesulitan	42
8. Tabel 8. Statistik Hasil Penelitian Data Pretest Keterampilan Jurus <i>Quidding Chang Quan</i>	46
9. Tabel 9. Distribusi Frekuensi Hasil Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus <i>Quidding Chang Quan</i>	47
10. Tabel 10. Statistik Hasil Penelitian Data Posttest Keterampilan Jurus <i>Quidding Chang Quan</i>	49
11. Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus <i>Quidding Chang Quan</i>	49
12. Tabel 12. Uji Normalitas	51
13. Tabel 13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	52

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kepalan (<i>chuan</i>).....	17
2. Gambar 2. Telapak (<i>cang</i>)	18
3. Gambar 3. Kaitan (<i>keuw</i>).....	18
4. Gambar 4. Serangan dengan tinju (<i>chung chuan</i>).....	19
5. Gambar 5. Mendorong dengan telapak tangan (<i>thuei chang</i>).....	19
6. Gambar 6. Pukulan memotong (<i>phi chuan</i>).....	20
7. Gambar 7. Pukulan menyodok (<i>liao chuan</i>).....	20
8. Gambar 8. Memukul dengan sikut (<i>ting ceuw</i>).....	21
9. Gambar 9. Memutar lengan (<i>jao huan</i>)	21
10. Gambar 10. Kuda-kuda (<i>gong bu</i>)	21
11. Gambar 11. Kuda-kuda gaya menunggang (<i>ma bu</i>)	22
12. Gambar 12. Kuda-kuda panjang (<i>pu bu</i>)	22
13. Gambar 13. Kuda-kuda kaki bersilang (<i>cha bu</i>).....	23
14. Gambar 14. Tembakan kaki/tendangan snap (<i>tanti</i>)	23
15. Gambar 15. Kerangka Konseptual	31
16. Gambar 16. Rancangan Penelitian	32
17. Gambar 17. Histogram data tes awal dan tes akhir	48

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rancangan program latihan	62
2. Total nilai akhir tes awal dan tes akhir wasit/juri	88
3. Data hasil penelitian	90
4. Uji normalitas <i>Pre test</i>	91
5. Uji normalitas <i>Post test</i>	92
6. Pengujian Hipotesis	93
7. Daftar nilai kritis L untuk Uji Liliefors	95
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z	96
9. Tabel Persentil untuk Distribusi <i>t</i>	97
10. From penilaian wasit/juri wushu <i>Taolu</i>	98
11. Surat keterangan izin penelitian	100
12. Surat keterangan telah selesai melakukan penelitian	101
13. Sertifikat wasit	102
14. Dokumentasi	106

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dalam bidang prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan baik pada negara yang sedang berkembang maupun negara yang telah maju. Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang juga tengah giat-giatnya meningkatkan prestasi setiap cabang olahraga. Hal tersebut diatas dijelaskan dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan yang berbunyi.“ 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 keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan diatas perlu adanya usaha dan upaya dalam peningkatan prestasi olahraga ketingkat yang lebih tinggi dan melakukan pembinaan secara berkesinambungan agar prestasi dapat tercapai. Pada saat ini kegiatan olahraga di tanah air menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, ini dibuktikan dengan adanya pertandingan dan perlombaan diberbagai cabang olahraga ditingkat internasional maupun nasional. Selain itu peningkatan olahraga ditandai juga dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada setiap peringatan pada hari-hari penting dilingkungan dan masyarakat. Salah satunya olahraga Wushu. Wushu dikembangkan selama berabad-abad oleh masyarakat cina seiring dengan upayanya untuk mempertahankan hidup.

Perkembangan dimulai dari masyarakat yang primitif, meskipun pada saat itu bentuk wushu jauh dari indah sebagaimana yang tampak saat sekarang. Pada saat itu wushu muncul dari kebutuhan masyarakat untuk mempertahankan diri dari binatang buas dan dalam rangka mencari makanan. Melalui penyempurnaan yang terus menerus, wushu terbentuk sebagai seni, latihan kesehatan, latihan bela diri praktis, maupun sarana pendisiplinan diri.

Sejak berdirinya Republik Rakyat Cina pada tahun 1949, wushu telah dipelihara, dipelajari dan dikembangkan sebagai bagian warisan budaya Cina yang memungkinkan penyebarannya semakin meluas. Asosiasi wushu telah didirikan pada semua tingkatan untuk mempromosikan dan menggerakkan perkembangannya. Belakangan ini peminat wushu juga telah merebak di Indonesia dengan ini diharapkan wushu akan semakin berkembang popularitasnya, di samping kemampuannya dalam meningkatkan daya tahan maupun kesehatan masyarakat.

Pada tanggal 10 November 1992, pengurus besar wushu Indonesia didirikan oleh Brigjen TNI IGK Manila di Jakarta. Pada tahun itu pula para pelatih wushu di Cina untuk rangkaian gerak yang dipertandingkan secara internasional didatangkan ke Indonesia. Meskipun relatif murah, perkembangan wushu modern di Indonesia boleh dibilang menggembirakan. Banyaknya perolehan medali yang diraih oleh para atlet wushu Indonesia di Dunia. Di Sumatera Barat sendiri para atlet wushu mampu menoreh prestasi di Nasional salah satunya atlet wushu Kota Padang.

Penampilan yang sempurna dalam peragaan wushu ini diperlukan pengembangan otot-otot dan tulang sendi sebagai intensitas peningkatan gerak, wushu terkesan lebih artistik/berseni, halus, dan lemah lembut sehingga terlihat lebih anggun. Penampilan tersebut dibutuhkan kondisi fisik yang bagus terutama kelentukan yang lebih dominan digunakan. Penampilan atau kecakapan dalam melakukan gerakan wushu dapat berkembang melalui perpaduan antara kemampuan dasar dengan latihan yang intensif dan pengalaman. Latihan diisi dengan bermacam-macam gerak sesuai dengan jurus yang dipelajari. Para atlet biasanya melakukan latihan rangkaian jurus dengan beberapa kali pengulangan setiap sesi pada satu titik yang sama. Salah satunya Latihan jurus *quidding chang quan* yang merupakan kategori anak-anak usia 12 tahun kebawah. Melakukan jurus ini anak-anak membutuhkan keterampilan dan konsentrasi karena dalam latihan jurus ini menghubungkan arus gerakan yang berkesinambungan.

Metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan jurus *quidding chang quan* adalah metode elementer, penggunaan metode elementer dalam meningkatkan teknik jurus dalam cabang wushu taolu merupakan latihan teknik dengan membagi gerakan-gerakan kompleks menjadi sederhana, dalam pelaksanaan latihannya teknik tersebut dibagi-bagi menjadi tahapan-tahapan gerak sehingga mempermudah atlet dalam proses peningkatan penguasaan keterampilan gerak. Menurut Syafruddin (2013:141) metode elementer yaitu penguraian atau pengelompokkan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional. Didasarkan metode elementer mengandung satu

pembagian/penguraian atau pengelompokkan suatu gerakan ke dalam elemen-elemen gerakan secara fungsional. Hal ini didasarkan bahwa gerakan-gerakan bagian yang dipelajari dapat disatukan menjadi suatu gerakan yang kompleks (menyeluruh) tanpa kehilangan kualitas gerakan tersebut.

Metode latihan elementer atau bagian yaitu latihan yang mengacu kepada suatu rencana dengan pelaksanaan tugas-tugas secara bertahap. Setiap tahapan harus dilakukan terlebih dahulu sebelum ke tahap berikutnya. Suatu cara pendekatan melatih dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan diajarkan secara bagian demi bagian yang berurutan dengan pengulangan tambahan pada bagian gerakan yang kurang dikuasai. Cara ini memberi peluang kepada para atlet untuk berpindah dari satu bagian gerakan ke bagian gerakan lain, setelah tiap-tiap bagian gerakannya dikuasai sehingga akan membayangkan hasil akhir yang diinginkan dan mempraktekan tiap-tiap bagian hingga keahlian tersebut dikuasai secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan laoshe (pelatih) Wushu Di Kota Padang. Ditemukan kenyataan bahwa prestasi atlet wushu jurus *quidding chang quan* belum maksimal karena rendahnya kemampuan atlet dalam melakukan gerakan jurus *quidding chang quan* disebabkan kurang efesiennya teknik dalam melakukan suatu gerakan . Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya metode latihan yang belum bervariasi , motivasi berlatih yang menurun, sarana dan prasarana yang kurang memadai, jumlah pelatih tidak sebanding dengan jumlah atlet. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberikan metode elementer

untuk meningkatkan keterampilan jurus *Quidding Chang Quan* atlet wushu Taolu Kota Padang.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Metode elementer berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan jurus *quidding chang quan* atlet wushu Kota Padang.
2. Rendahnya motivasi berlatih.
3. Sarana dan prasarana yang kurang memadai.
4. Jumlah pelatih dengan jumlah atlet tidak sebanding
5. Metode latihan yang belum bervariasi

C. Batasan Masalah

Mengingat luas cakupan atau bahasa dalam penelitian ini, maka untuk memperjelas masalah yang dibahas, penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yaitu tentang **metode elementer**.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penelitian merumuskan masalah : apakah terdapat pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus *Quidding chang Quan* atlet Wushu Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus quidding nan quan atlet wushu kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang dicapai, maka hasil penelitian ini berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat kelulusan S.Or Fakultas Ilmu Keolahragaan Unviersitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai pedoman untuk peningkatan keterampilan jurusan *quidding nan quan*.
3. Pelatih, Sebagai bahan acuan dalam merancang program latihan.
4. Pustaka, sebagai bahan bacaan guna penambahan wawasan dan dapat, mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang ilmu keolahragaan.
5. sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
6. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga.