

Kondisi Fisik Atlet Wushu Taolu HTT Padang

Firman^{1*}, Adnan Fardi², Umar³, Yogi Setiawan⁴, Yendrizal⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: tfirman316@gmail.com¹

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi atlet wushu taolu HTT Padang yang menurun. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya prestasi atlet tersebut diantaranya kondisi fisik. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet wushu taolu HTT Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2021. Populasi dalam penelitian adalah seluruh atlet wushu senior dan junior yang berjumlah 20 orang. Sampel diambil hanya atlet senior putra berjumlah 10 orang dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen sebagai berikut: 1) *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan *aerobic*, 2) Lari 10 Meter untuk mengukur kecepatan, 3) *Hexagonal Obstacle Test* untuk mengukur kelincahan, 4) *Flexiometer Test* untuk mengukur kelenturan, 5) *Two-Hand Medicine Ball Put* untuk mengukur daya ledak otot lengan, 6) *Standing Broad Jump Test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi. Hasil penelitian tingkat kondisi fisik atlet wushu taolu HTT Padang menunjukkan bahwa: 1) Tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet rata - rata 32,44 dikategorikan sedang. 2) Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet rata - rata 2,47 secs dikategorikan sedang. 3) Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet rata - rata 4,67 secs dikategorikan sedang. 4) Tingkat kelenturan yang dimiliki atlet rata - rata 16,3 cm dikategorikan sedang. 5) Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet rata - rata 454,6 cm dikategorikan sedang. 6) Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet rata - rata 242,2 cm dikategorikan sedang.

Kata Kunci : Kondisi Fisik

Physical Condition of Wushu Taolu Athletes HTT Padang

ABSTRACT

The problem in this study is the declining performance of wushu taolu athletes at HTT Padang. Many factors cause the athlete's performance is not good, including physical condition. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of reviewing the physical condition of the wushu taolu athletes at HTT Padang. This type of research is descriptive. This research was conducted in July 2021. The population in the study were all 20 senior and junior wushu athletes. The sample was taken only 10 male senior athletes by purposive sampling. Data collection using tests, with the following instruments: 1) Bleep Test to measure aerobic endurance, 2) 10-meter run to measure speed, 3) Hexagonal Obstacle Test to measure agility, 4) Flexiometer Test to measure flexibility, 5) Two- Hand Medicine Ball Put to measure arm muscle explosive power, 6) Standing Broad Jump Test to measure leg muscle explosive power. The analysis technique used is the frequency distribution technique. The results of the research on the level of physical condition of the wushu taolu athletes at HTT Padang showed that: 1) The level of aerobic endurance possessed by the athletes was on average 32.44 categorized as moderate. 2) The level of

speed that the athlete has on average is 2.47 secs categorized as moderate. 3) The level of agility possessed by athletes is on average 4.67 secs categorized as moderate. 4) The level of flexibility possessed by athletes on average is 16.3 cm categorized as moderate. 5) The level of explosive power of the arm muscles owned by the athlete is 454.6 cm on average, categorized as moderate. 6) The level of explosive power of leg muscles owned by athletes is 242.2 cm on average, categorized as moderate.

Keywords: *Physical Condition*

PENDAHULUAN

Wushu masuk di Indonesia pada tahun 1960-an di Jakarta yang dibawa oleh tim wushu Cina sebagai ajang sosialisasi olahraga beladiri wushu ke Asia. Ketua Pengurus Besar Wushu yang pertama adalah IGK Manila, beliau lah yang mengembangkan wushu sampai sekarang meskipun ketuanya telah bertukar-tukar. Induk olahraga wushu di Indonesia adalah WI (*Wushu* Indonesia). Wushu berkembang pesat di Indonesia dimulai dari perkembangan di Pulau Jawa, Sumatera dan semua Pulau di Indonesia.

Prestasi merupakan hasil yang maksimal dalam pencapaian dalam olahraga terutama wushu. Prestasi terbaik merupakan hasil pembinaan dari pembinaan latihan-latihan kompetisi terprogram dan terarah. Pencapaian prestasi atlet terbaik di tentukan dan di pengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat di kelompokkan dua faktor, yaitu faktor *Internal* (dalam) dan faktor *Eksternal* (luar), Faktor *internal* adalah faktor yang bersal dari dalam diri atlet tersebut dengan segala potensi yg dimilikinya, kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental nya. sedangkan yang di maksud faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal diluar diri atlet tersebut. Seperti pelatih, pembina, gizi sarana dan prasarana, keluarga penonton dan wasit.

Kemampuan atlet dalam pertandingan atau kompetisi di pengaruhi empat faktor yaitu, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, faktor inilah yang mempengaruhi dalam pertandingan. Menurut Nawawi (2020) Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Menurut Fardi (2018) Untuk meraih dan mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga, perlu dilakukan kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut.

Kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur kemampuan dasar (*basic ability*) harus dimiliki atlet untuk meraih prestasi olahraga. Menurut Setiawan (2018) kondisi fisik yang sangat diperlukan oleh setiap atlet yaitu: kekuatan (*strength*). Pengertian dari kekuatan adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas. Menurut Wati (2019) Latihan adalah jumlah semua rangsangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dan latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau penyesuaian fungsional dan morfologis organisme. Menurut Setiawan (2021) setiap program latihan mempunyai tujuan dan proses yang tersusun dengan demikian tujuan program latihan adalah untuk menambah kemampuan dalam perlombaan atau pertandingan sebuah even olahraga, puncak dari sebuah penampilan olahraga yaitu tidak mengabaikan kondisi fisik.

Wushu adalah salah satu cabang olahraga beladiri. Menurut Dai (2019) Untuk memahami perkembangan sejarah dan praktik seni bela diri Tiongkok, kita tidak dapat menghindari diskusi tentang etimologi. Menurut Gim (1998) wushu telah banyak dimodifikasi dalam hal konten dan metode penjurian. Se jauh menyangkut keterampilan, kekuatan dan bentuk ekspresi, itu hampir sepenuhnya menyimpang dari seni bela diri tradisional. Menurut Yang (2018) wushu kompetitif telah menjadi sistem olahraga yang berkembang sepenuhnya dengan dua disiplin ilmu yang berbeda: *taolu* rutinitas yang telah diatur sebelumnya dilakukan di atas karpet peraturan, dan *sanda* atau *sanshou*, pertarungan gaya bebas antara dua orang di atas panggung. Menurut Theeboom (1999) wushu merupakan olahraga nasional yang terdiri dari rutinitas senjata dan metode pelatihan terkait.

. Menurut Jie (2016) *Wushu* sendiri memiliki ciri budaya nasional dan daerah yang sangat kental sehingga seni bela diri sebagai salah satu manifestasi dari fenomena budaya nasional di Tiongkok menjadi salah satu saluran budaya tradisional Tiongkok, yang sepenuhnya mewujudkan jiwa dasar budaya tersebut. Menurut Zhi (2018) *Wushu* berkembang menjadi salah satu bentuk latihan fisik paling populer diantara semua kelas Pada awal dinasti Han Barat (206 SM – 9M). Menurut Chen (2015) lompatan *Wushu* dilakukan dengan lari diikuti dengan fase berdiri dengan fase eksentrik dan konsentris, yang sering disebut sebagai siklus

peregangan pendek. Menurut Hong (2002) Olahraga modern di China bukanlah produk asli. Menurut Brown (2008) seniman bela diri *Wushu* elit, baik itu konstruksi nyata atau seluloid atau keduanya, harus terus memperbarui daya tarik mereka melalui demonstrasi otoritas karismatik jika kemampuan mereka dianggap sah, dapat dipercaya dan otentik. Menurut Yongzhou (2012) Misalnya, cukup banyak orang yang menyamakan seni bela diri atau *kungfu* kepada (*Wushu*), yang sebenarnya berbeda baik denotasi maupun konotasinya.

Mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, Menurut Hermazoni (2016) Ditinjau dari mental, merupakan aspek psikologis (kejiwaan) manusia. Aspek kejiwaan itu merupakan bagian internal atlet, yang sangat mempengaruhi kinerja atau kemampuan seorang atlet dalam mengambil keputusan. Menurut Rojiun (2021) Pembinaan Olahraga tidak bisa dilakukan secara instan, tetapi harus melalui proses dan tahapan. Menurut Mardela (2016) Kecapakan kemampuan gerak yang tidak memadai bisa berdampak negatif terhadap kelancaran kompetensi fisik dan aktivitas gerak pada kehidupan selanjutnya. Menurut Sandi (2020) Salah satu upaya yang menjadikan seseorang berprestasi dalam pembelajaran adalah melakukan kegiatan yang berkelanjutan. Artinya, setelah seseorang menyadari potensi dirinya disuatu bidang maka ia akan terus menerus berusaha untuk mengembangkannya menjadi kemampuan utama. Menurut Suhesti (2020) Olahraga sangat penting dan sangat bermanfaat bagi manusia karena olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Banyak olahraga yang bisa dilakukan semua manusia baik anak-anak, remaja, ataupun orang tua.

Semenjak wushu HTT Padang di bentuk tahun 1999 sudah banyak prestasi dari tingkat daerah maupun tingkat nasional seperti tahun 2015 mendali emas di raih oleh Alvin pada kejuaraan daerah dan pada tahun 2017 mendali perak diraih oleh Hosnandar hamsyah pada kejuaraan nasional. Namun belakangan ini prestasi wushu HTT Padang mengalami penurunan dibuktikan dalam 3 turnamen yang dilakoni wushu HTT Padang sepanjang tahun 2018 dalam kejuaraan daerah maupun nasional, wushu HTT Padang tidak mampu mendapatkan hasil yang diharapkan oleh pelatih.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet wushu

HTT Padang masih rendah. Rendahnya prestasi tersebut kemungkinan disebabkan oleh kemampuan teknik, kemampuan kondisi fisik, mental, sarana dan prasarana, kualitas pelatih, program latihan, status gizi atlet, dan dukungan pemerintah. Oleh karena cukup banyak faktor-faktor yang memungkinkan bisa mempengaruhi prestasi atlet wushu HTT Padang, maka untuk menentukan faktor yang sebenarnya supaya prestasi bisa meningkat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengungkapkan secara ilmiah dalam bentuk penelitian yang berjudul **“Kondisi Fisik Atlet Wushu Taolu HTT Padang”**.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Barlian (2018:19) Penelitian deskriptif (*descriptive research*) yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian diadakan, atau dengan kata lain, menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Dalam Penelitian ini akan digambarkan bagaimana tentang keadaan kondisi fisik atlet wushu HTT Padang yang meliputi Daya Tahan *Aerobic*, Kecepatan, Kelincahan, Kelenturan, Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gor HTT Padang. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juli.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet *Wushu* putra HTT Padang yang mengikuti pelatihan di Sasana *Wushu* HTT Padang. Populasi yang pada sasana wushu HTT Padang sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Porpositive sampling*. Pada pengambilan data ini di lakukan penelitian ini adalah atlet wushu senior putra berjumlah 10 orang.

Jenis dan Sumber data

Sesuai dengan tujuan dari peneliti hendak dicapai melalui jenis data dalam penelitian ini terdiri dari dua primer dan skunder, data primer yaitu data yang

dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sampel melalui tes. Sedangkan data skunder adalah data yang diperoleh dari biodata atlet Wushu HTT Padang.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan data melalui tes kondisi fisik. Tes kondisi fisik yang mengungkap hasil Kondisi Atlet Wushu Taolu HTT Padang.

Teknik Analisis Data

Data yang diukur adalah cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

HASIL

1. Daya Tahan *Aerobic*

Daya tahan *aerobic* menggunakan *Bleep test*. Berdasarkan hasil diperoleh VO_2Max terendah 26,2 dan VO_2Max tertinggi adalah 37,1 dengan rata-rata 32,44 dan standar deviasi 4,23. Untuk lebih jelasnya data hasil ini, dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Daya Tahan *Aerobic* Atlet Wushu Taolu HTT Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>53	Baik Sekali	0	0
43-52	Baik	0	0
34-42	Sedang	5	50
25-33	Kurang	5	50
<24	Kurang Sekali	0	0
	Jumlah	10	100

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet wushu *taolu* HTT Padang, tidak ada yang memiliki daya tahan *aerobic* berada pada kategori kurang sekali, 5 orang memiliki daya tahan *aerobic* berada pada kategori kurang atau sekitar (50%), 5 orang memiliki daya tahan *aerobic* berada pada kategori sedang atau sekitar (50%), tidak ada yang memiliki daya tahan *aerobic* berada pada kategori baik, tidak ada yang memiliki daya tahan *aerobic*

berada pada kategori baik sekali.

2. Kecepatan

Kecepatan diukur dengan menggunakan lari 10 meter. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kecepatan terendah 2,25 detik dan tertinggi adalah 2,73 detik dengan rata-rata 2,47 detik dan standar deviasi 0,17. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Kecepatan Atlet Wushu Taolu HTT Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<2,22	Sangat Baik	0	0
2,22-2,39	Baik	3	30
2,40-2,56	Sedang	3	30
2,57-2,73	Kurang	4	40
>2,73	Sangat Kurang	0	0
	Jumlah	10	100

Berdasarkan Tabel 2, maka dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet wushu *taolu* HTT Padang, tidak ada yang memiliki kecepatan berada pada kategori sangat kurang, 4 orang memiliki kecepatan berada pada kategori kurang atau sekitar (40%), 3 orang memiliki kecepatan berada pada kategori sedang atau sekitar (30%), 3 orang yang memiliki kecepatan berada pada kategori baik atau sekitar (30%), tidak ada yang memiliki kecepatan berada pada kategori sangat baik.

3. Kelincahan

Kelincahan diukur dengan menggunakan *hexagonal obstacle test*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kelincahan terendah 3,92 detik dan tertinggi adalah 5,89 detik dengan rata-rata 4,67 detik dan standar deviasi 0,54. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 3 :

Tabel 3. Kelincahan Atlet Wushu Taolu HTT Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<3,86	Sangat Baik	0	0
3,86 - 4,40	Baik	3	30
4,41 - 4,94	Sedang	5	50
4,95 - 5,48	Kurang	1	10
>5,48	Sangat Kurang	1	10
	Jumlah	10	100

Berdasarkan Tabel 3, maka dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet wushu *taolu* HTT Padang, 1 orang memiliki kelincahan berada pada kategori sangat kurang atau sekitar (10%), 1 orang memiliki kelincahan berada pada kategori kurang atau sekitar (10%), 5 orang memiliki kelincahan berada pada kategori sedang atau sekitar (50%), 3 orang yang memiliki kelincahan berada pada kategori baik atau sekitar (30%), tidak ada yang memiliki kelincahan berada pada kategori sangat baik.

4. Kelenturan

Kelenturan diukur dengan menggunakan *flexiometer test*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh kelenturan terendah 10 cm dan tertinggi adalah 22 cm dengan rata-rata 16,5 cm dan standar deviasi 3,80. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. Kelenturan Atlet Wushu Taolu HTT Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>22	Sangat Baik	0	0
19-22	Baik	4	40
15 -18	Sedang	2	20
11 - 14	Kurang	3	30
<11	Sangat Kurang	1	10
	Jumlah	10	100

Berdasarkan Tabel 4, maka dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet wushu *taolu* HTT Padang, 1 orang memiliki kelenturan berada pada kategori sangat kurang atau sekitar (10%), 3 orang memiliki kelenturan berada pada kategori kurang atau sekitar (30%), 2 orang memiliki kelenturan berada pada

kategori sedang atau sekitar (20%), 4 orang yang memiliki kelenturan berada pada kategori baik atau sekitar (40%), tidak ada yang memiliki kelenturan berada pada kategori sangat baik.

5. Daya Ledak Otot Lengan

Daya ledak otot lengan diukur dengan menggunakan *two-hand medicane ball test*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh daya ledak otot lengan terendah 336 cm dan tertinggi adalah 550 cm dengan rata-rata 454,5 cm dan standar deviasi 79,72. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 5 :

Tabel 5. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Wushu Taolu HTT Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>574	Sangat Baik	0	0
494 - 574	Baik	4	40
415 - 493	Sedang	3	30
335 - 414	Kurang	3	30
<335	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		10	100

Berdasarkan Tabel 5, maka dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet wushu *taolu* HTT Padang, tidak ada yang memiliki daya ledak otot lengan berada pada kategori sangat kurang, 3 orang memiliki daya ledak otot lengan berada pada kategori kurang atau sekitar (30%), 3 orang memiliki daya ledak otot lengan berada pada kategori sedang atau sekitar (30%), 4 orang yang memiliki daya ledak otot lengan berada pada kategori baik atau sekitar (40%), tidak ada yang memiliki daya ledak otot lengan berada pada kategori sangat baik.

6. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan *standing broad jump test*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh daya ledak otot tungkai terendah 206 cm dan tertinggi adalah 278 cm dengan rata-rata 242,2 cm dan standar deviasi 24,31. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini, dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Taolu HTT Padang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>279	Sangat Baik	0	0
254 - 279	Baik	4	40
230- 253	Sedang	3	30
206 - 229	Kurang	3	30
<206	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		10	100

Berdasarkan Tabel 6, maka dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet wushu *taolu* HTT Padang, tidak ada yang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada kategori sangat kurang, 3 orang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada kategori kurang atau sekitar (30%), 3 orang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang atau sekitar (30%), 4 orang yang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada kategori baik atau sekitar (40%), tidak ada yang memiliki daya ledak otot tungkai berada pada kategori sangat baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai “ kondisi fisik atlet wushu *taolu* HTT Padang”, maka pada bab ini akan membahas hasil penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana kondisi fisik atlet wushu *taolu* HTT Padang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai. Untuk lebih jelasnya gambaran dari kondisi fisik dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Daya Tahan *Aerobic* Atlet Wushu *Taolu* HTT Padang

Atlet Wushu *taolu* membutuhkan daya tahan paru jantung yang lumayan tinggi karena permainan atlet wushu memiliki durasi yang lumayan panjang, ketika atlet wushu *taolu* melakukan pertandingan tentunya daya tahan akan sangat membantu atlet untuk menampilkan yang terbaik tanpa kelelahan. Kondisi di sasana Wushu HTT latihan daya tahan sangat kurang dan jarang dilakukan, sehingga kondisi daya tahan atlet Wushu HTT masih kategori sedang bahkan kurang.

2. Kecepatan Atlet Wushu *Taolu* HTT Padang

Atlet Wushu *taolu* sangat membutuhkan kecepatan yang bagus, menampilkan permainan yang cepat dan menambah nilai tinggi untuk atlet wushu *taolu*. Kecepatan mempengaruhi prestasi dalam olahraga beladiri wushu. Rata –rata tingkat kecepatan yang dimiliki atlet wushu *taolu* HTT Padang berada kategori sedang. Kondisi fisik kelincuhan yang masih dalam kategori kurang disebabkan karena kurangnya perhatian atlet dan pelatih untuk membuat latihan kecepatan secara khusus pada atlet wushu. selain itu latihan di wushu HTT Padang tidak memiliki cukup waktu untuk latihan fisik karena atlet sering menganggap latihan hanya untuk latihan teknik dan bermain saja. Oleh karena itu kecepatan perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan kondisi fisik yang mengarah kepada bentuk latihan kecepatan.

3. Kelincuhan Atlet Wushu *Taolu* HTT Padang

Atlet wushu sangat membutuhkan kelincuhan yang tinggi, kemampuan merubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat sangat diperlukan dalam melakukan gerakan selanjutnya. Kelincuhan sangat mempengaruhi prestasi dalam olahraga wushu. Rata-rata tingkat kelincuhan yang dimiliki atlet wushu *taolu* HTT Padang di kategorikan sedang. Kondisi fisik kelincuhan yang masih dalam kategori sedang disebabkan karena kurangnya perhatian pemain dan pelatih untuk membuat latihan kelincuhan secara khusus pada atlet *taolu* wushu HTT Padang. selain itu latihan di wushu HTT Padang tidak memiliki cukup waktu untuk latihan fisik karena atlet sering menganggap latihan hanya untuk latihan teknik dan bermain saja. Oleh karena itu kelincuhan perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan kondisi fisik yang mengarah kepada bentuk latihan kelincuhan.

4. Kelenturan Atlet Wushu *Taolu* HTT Padang

Dalam olahraga wushu *taolu* kelenturan pinggang sangat dipengaruhi gerakan saat melakukan gerakan, kondisi fisik kelenturan pinggang atlet wushu *taolu* berada pada kategori cukup. Sehingga lebih baik komponen dari komponen kondisi fisik lainnya, hal tersebut

mungkin karena saat awal dan selesai latihan biasanya atlet wushu *taolu* HTT Padang sudah sadar melakukan peregangan yang pastinya meningkatkan kelenturan pinggang. Namun kelenturan para atlet perlu ditingkatkan lagi karena kelenturan pinggang sangat diperlukan saat melakukan tendangan dan lompatan.

5. Daya Ledak Otot Lengan Atlet Wushu *Taolu* HTT Padang

Apabila atlet wushu *taolu* memiliki daya ledak otot lengan yang bagus akan mampu menampilkan gerakan tangan yang kuat. Oleh karena itu di dalam pertandingan wushu sangat dibutuhkan daya ledak otot lengan. Apabila daya ledak otot lengan atlet wushu rendah ini akan mempengaruhi penampilan gerakan saat bertanding. Sementara daya ledak otot lengan atlet wushu *taolu* HTT Padang dikategorikan sedang. Tentunya hasil ini perlu ditingkatkan melalui proses latihan yang kontinu agar menjadi lebih baik.

6. Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu *Taolu* HTT Padang

Daya ledak otot tungkai di perlukan dalam olahraga wushu agar dapat melakukan lompatan yang tinggi dan gerakan yang sangat cepat. Disamping itu dalam olahraga wushu daya ledak otot tungkai sangat penting karena hampir semua teknik wushu selalu mengandalkan kerja otot tungkai. Dengan kondisi kerjayang cukup tinggi daya ledak otot tungkai yang kurang juga akan meningkatkan resiko cedera. Oleh Karena itu di dalam olahraga wushu sangat dibutuhkan daya ledak otot tungkai terutama dalam waktu bertanding. Rata – rata daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet wushu HTT Padang yaitu di kategorikan sedang. Untuk itu daya ledak otot tungkai perlu ditingkatkan lagi melalui program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diperoleh hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet wushu *taolu* HTT Padang memiliki tingkat kondisi fisik rata – rata pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D., & Fardi, A. (2020). PENGARUH LATIHAN HIGHER RALLY FOREHAND DAN LATIHAN FEEDING FOREHAND TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND DRIVE TENIS LAPANGAN ATLET KOTA PARIAMAN TENIS CLUB. *Jurnal Patriot*, 2(2), 434-445.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.581>
- Arrikunto. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press.
- Brown, D., Jennings, G., & Leledaki, A. (2008). *The changing charismatic status of the performing male body in Asian martial arts films*. *Sport in Society*, 11(2-3), 174–194. doi:10.1080/17430430701823414
- Chen, H. (2015). *The Benji jing and the Anle jing: Reflections on two Daoist and Christian manuscripts from Turfan and Dunhuang*. *Studies in Chinese Religions*, 1(3), 209–228. doi:10.1080/23729988.2015.1087515
- Cifero, A., Yenes, R., Soniawan, V., & Setiawan, Y. (2021). PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET TAEKWONDO. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 91-96. <https://doi.org/10.24036/jpo149019>
- Dai, G.-B., & Lu, A. (2019). *Wushu: a culture of adversaries*. *Journal of the Philosophy of Sport*, 1–18. doi:10.1080/00948705.2019.1649599
- Gim, J. (1998). *LEISURE IN FIGHTING ARTS: AMERICAN ADAPTATION OF EASTERN MARTIAL ARTS*. *World Leisure & Recreation*, 40(4), 11–16. doi:10.1080/10261133.1998.9674125
- Hermanzoni, hermanzoni. (2016). TINJAUAN IQ DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET BOLAVOLI PRA-PON SUMATERA BARAT. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 13-26.
<https://doi.org/10.24036/jpo73019>
- Hong, F., & Hua, T. (2002). *Sport in China: Conflict between Tradition and Modernity, 1840s to 1930s*. *The International Journal of the History of Sport*, 19(2-3), 189–212. doi:10.1080/714001756 <https://doi.org/10.24036/jpo102019>
- Irawadi, H. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK UNP.
- Jaya, P., & Fardi, A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting. *Jurnal Patriot*, 220-226.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.35>
- Jie Song & Hongli Yue (2016): Considerations on Wushu's national culture characteristics, *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, DOI: 10.1080/21640599.2016.1145940
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145-154.
- Mardela, R. (2016). KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA PAUD KOTA PADANG. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 206-222.
<https://doi.org/10.24036/jpo87019>

- Pratama, T., & Nawawi, U. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549-564. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- Qudsi, D., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Waist Flexibility to the Accuracy of Volleyball Smashes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 48-62. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i1.721>
- Rojiun, m, -, D., -, Y., & Komaini, A. (2021). MINAT REMAJA DI DESA PASIE LAWEH KECAMATAN LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN TERHADAP OLAHRAGA ARUNG JERAM. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 97-111. <https://doi.org/10.24036/jpo158019>
- Sandi, I., & Maidarman, M. (2020). Minat Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Terhadap Cabang Olahraga Kriket. *Jurnal Patriot*, 2(2), 345-356. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.579>
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.
- Seprinaldi. (2011). *Perbedaan Pengaruh Latihan Lateral Box Push Offs dan Split Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Cechuitui Atlet Wushu FIK UNP*. Padang: Tesis Pasca Sarjana UNP.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15. <https://doi.org/10.24036/jpo39019>
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179-191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.703>
- Siswantoyo. (2019). Pencak Silat *Physical Test Assesment Method For Indonesian Martial Art. Man in India*, 98(1), 167-174.
- Sugiono, P. (2009). *Perbedaan Pengaruh Latihan Split Jump dengan Latihan Squat Jump Terhadap Keterampilan Tgong Bali/Cechuitui Atlet Wushu Naga Sakti Pematang Siantar*. Semarang: Lembaga Penelitian Tesis UNNES.
- Suhesti, H., & Maidarman, M. (2020). Studi Minat Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Terhadap Senam Aerobik. *Jurnal Patriot*, 2(1), 278-290. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.520>
- Theeboom, M., & Knop, P. D. (1999). *Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. European Journal of Physical Education*, 4(2), 146-161. doi:10.1080/1740898990040204
- Tracey Wai Man Tsang , Michael Kohn , Chin Moi Chow & Maria Fiatarone Singh (2008) Health benefits of Kung Fu: A systematic review, *Journal of Sports Sciences*, 26:12, 1249-1267, DOI: 10.1080/02640410802155146
- Umar, U., & Fadillah, N. (2019). Pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 92-100.

- Undang-undang RI No. 03 2005. *SistemKeolahragaanNasional*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Wang Yuanyuan & Lin Wushu (2018) Discovery of an Incantation of St. George in Ritual Manuscripts of A Chinese Folk Society, *Monumenta Serica*, 66:1, 115-130, DOI: 10.1080/02549948.2018.1467102
- Wati, Widya, & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114-1123. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.236>
- Yang Zhang, Jessica W. Chin & Shirley H. M. Reekie (2018): Education in the Chinese national sport system: experiences of professional wushu athletes, *Sport in Society*, DOI:10.1080/17430437.2018.1529168
- Yongzhou Luo (2012) Chinese wushu texts: function and translation, *Perspectives: Studies in Translatology*, 20:2, 189-198, DOI: 10.1080/0907676X.2011.590593
- Zhi-Yang Han (2018) The Wushu action design based on computer threedimensional auxiliary system, *Journal of Discrete Mathematical Sciences and Cryptography*, 21:2, 601-605, DOI: 10.1080/09720529.2018.1453663