

E-ISSN: 2614-8781



JURNAL PORKES

(JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA, KESEHATAN & REKREASI)



Dewan Redaksi:

**Jurnal Porkes, Prodi Penjaskesrek, FIP,
Universitas Hamzanwadi. Lotim - NTB**

EDITORIAL TEAM

MANAGING EDITOR

Suryansah, M.Pd (Univ. Hamzanwadi)

EDITORIAL TEAM

Khairul Azmi, M.Pd (Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah NU Al Mahsuni)

Mochamad Ridwan, M.Pd (Universitas Negeri Surabaya)

Riga Mardhika (UNIPA Surabaya)

Lalu Hulfian, M.Pd (Universitas Pendidikan Mandalika)

Ardiansyah D Kandupi, M.Pd (Universitas Tadulako)

Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd (UNIPA Surabaya)

Sitti Maifa, M.Pd (STIKIP Paris Barantai)

PERSIAPAN MENGHADAPI KEJUARAAN NASIONAL WUSHU TAOLU 2021 KOTA KEDIRI DITINJAU DARI PROFIL KONDISI FISIK ATLET

M. Anis Zawawi¹

email: zawawi1989@gmail.com¹

¹ Universitas Nusantara PGRI Kediri

Abstrak

Dalam perkembangannya, kajian tentang prestasi olahraga selalu erat kaitannya dengan kesiapan fisik para atlet. Disamping faktor penunjang yang lain, seperti status gizi ataupun mental bertanding dan juga penguasaan teknik yang bagus, faktor kondisi fisik masih dianggap mempunyai dampak besar terkait pencapaian prestasi atlet. Terkait data tentang kondisi fisik, pada atlet taolu di kota Kediri masih belumbuat secara sistematis sehingga dalam kaitannya penentuan program latihan masih belum maksimal. Untuk itu dalam penelitian ini, tujuan utama adalah mengetahui tentang keadaan kondisi fisik atlet taolu sebelum terjun dalam kejuaraan nasional yang nantinya dijadikan bahan dasar untuk menentukan program latihan. Dalam penelitian yang dilaksanakan ini, peneliti menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan survey dan juga tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam mengambil data merupakan instrumen tes yang sudah tersusun dalam buku panduan tes dan pengukuran dan sesuai dengan kebutuhan kondisi fisik yang digunakan dicabang olahraga Wushu Taolu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kondisi baik sekali sebanyak 17,32%, pada kategori baik sebanyak 34,70%, kategori cukup sebanyak 23,46%, kategori kurang sebanyak 13,29%, dan pada kategori kurang sekali sebanyak 11,23%. Dari hasil tes yang dilakukan, kondisi fisik atlet Wushu Taolu Kota Kediri dalam kategori baik. Selanjutnya bagi peneliti yang akan mengembangkan penelitian ini bisa mencakup lebih luas lagi, karena penelitian ini hanya terbatas pada atlet wushu taolu di kota Kediri saja.

Kata kunci: Atlet wushu; kondisi fisik.

Abstract

In its development, the study of sports achievement is always closely related to the physical readiness of athletes. In addition to other supporting factors, such as nutritional status or mental competition as well as good technical mastery, the physical condition factor is still considered to have a major impact on athlete achievement. relation to the determination of the exercise program is still not optimal. For this reason, in this study, the main objective was to find out about the physical condition of the taolu athletes before participating in the national championship which would later be used as the basis for determining the training program. In this research, the researcher used a quantitative descriptive method using surveys as well as tests and measurements. The instrument used in taking the data is a test instrument that has been arranged in a test and measurement guide book and is in accordance with the needs of the physical conditions used in the Wushu Taolu sport. The results showed that athletes with very good condition were 17.32%, in the good category as much as 34.70%, in the sufficient category as much as 23.46%, in the less category as much as 13.29%, and in the poor category as much as 11.23%. . From the results of the tests carried out, the physical condition of the Wushu Taolu athletes in Kediri City was in the good category. Furthermore, researchers who will develop this research can cover a wider area, because this research is only limited to wushu taolu athletes in the city of Kediri.

Keywords: Wushu athlete; physical condition.

A. Pendahuluan

Pembinaan olahraga prestasi mestinya harus dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan (Ridwan Sinurat and Muarif Arhas Putra 2020). Pembentukan dan pembinaan prestasi dalam olahraga merupakan bagian kecil dari usaha pemerintah dengan mewujudkan pemusatan latihan. Atlet-atlet yang dipilih untuk pembinaan di Pusat Pelatihan diambil dari tingkat daerah. Dengan adanya Pusat Pelatihan pembinaan maka proses pembinaan menjadi terstruktur dan termonitor dengan baik. Didalam Pusat Pelatihan akan diberikan sebuah pelatihan menurut kecabangan olahraga masing-masing, sehingga ketika suatu saat ingin mengikuti even olahraga, maka seleksi atlet akan lebih terorganisir dengan adanya pusat pelatihan. Faktor Kondisi fisik yang baik bagi atlet merupakan hal yang dibutuhkan demi menunjang penampilannya saat bertanding maupun berlatih (Berrezokhy, Gustian, and Puspitawati 2020). Dalam mempersiapkan atlet perlu dengan memperhatikan faktor kekuatan fisik yang dimiliki atlet (Ruddock et al. 2016). Peningkatan prestasi atlet juga harus diimbangi dengan pola latihan yang terprogram, terencana dan berkesinambungan dengan menganut prinsip latihan yang benar (Rahman, Kumaidah, and Purwoko 2016). Pembinaan kondisi fisik merupakan cara yang harus dilakukan dalam upaya pencaaian kondisi fisik yang baik, mengetahui potensi dan mengembangkannya hingga maksimal (Berrezokhy et al. 2020). Selain daripada itu, olahraga ini juga harus memperhatikan faktor biomekanika ketika latihan maupun dalam penerapan teknik yang ada (Walilko, Viano, and Bir 2005). (Supriyoko and Mahardika 2018) memamparkan bahwa, “kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Faktor fisiologi berperan aktif dalam merancang program olahraga yang diinginkan (Nofa Anggriawan 2015). Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh (Utami 2015), bahwasannya faktor fisiologi sangat berperan dalam mencapai prestasi olahraga, terutama pada kondisi jantung dan paru. Pelatih harus menyiapkan semua aspek yang dibutuhkan semua atlet baik fisik, taktik maupun mental (Ioannis N. Kostikiadis, Spyridon Methenitis, Athanasios Tsoukos, Panagiotis Veligekas 2018). Dalam dunia seni bela diri, dikenal dengan seni olahraga beladiri yang halus dan kasar, pada wushu sendiri ada Tao Lu dan Sanda (Oliver O’Donovan, Jeanette Cheung, Maria Catley 2006). Dalam menyiapkan seorang atlet, yang paling mendasar adalah faktor kondisi fisik atlet. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh (Utami 2015) yang menyebutkan bahwa fisilogis dan kemampuan kondisi fisik merupakan pondasi awal dalam kaitannya dengan prestasi olahraga. Selanjutnya, upaya meningkatkan prestasi oahraga perlu terus dilaksanakan dalam kaitannya dengan pembinaan melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas olahraga (Saiful Ulum, Heny Setyawati 2013).

B. Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan tes pengukuran. Survei digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala itu terjadi. Sampel pada penelitian in berjumlah 14 atlet. Instumen penelitian adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Adapun item tes ini mengacu pada buku tes dan pengukuran (Fenanlampir and Muhyi 2015). Butir-butir tes yang akan digunakan adalah 1) Tes Fleksibilitas Togok (*Sit & Reach*), 2) Tes Kelincahan (*Shuuttle Run*), 3) Tes Power Tungkai (*Vertical Jump*), 4) Tes Daya Tahan (*MFT*).

C. Hasil dan Pembahasan

a. Flesibilitas Togok

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik atlet Wushu Kota Kediri untuk fleksibilitas togok yaitu:

Tabel 1. Data Hasil Tes Fleksibilitas Togok

Norma	Konversi	Hasil	Presentas
Baik Sekali	20,0	1	7,14%
Baik	29,0	3	21,43%
Cukup	18,0	1	7,14%
Kurang	15,5	3	21,43 %
Kurang Sekali	13,5	6	42,86%
Jumlah		14	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa penilaian tes pengukuran fleksibilitas togok terhadap 14 pemain, 1 atlet pada kategori baik sekali dengan persentase 7,14%, 3 atlet pada kategori baik dengan persentase 21,43%, 1 atlet pada kategori cukup dengan persentase 7,14%, 3 atlet pada kategori kurang dengan persentase 21,43%, dan 6 atlet pada kategori kurang sekali dengan persentase 42,86%.

b. Kelincahan

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik atlet Wushu Kota Kediri untuk kelincahan yaitu:

Tabel 2. Data Hasil Tes Kelincahan

Norma	Konversi	Hasil	Presentas
Baik Sekali	< 12,42	5	35,71%
Baik	12,43 – 14,09	7	50%
Cukup	14,10 – 15,74	-	0
Kurang	15,75 – 17,39	2	14,29%
Kurang Sekali	>17,40	-	0
Jumlah		14	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa penilaian tes pengukuran kelincahan terhadap 14 pemain, 5 atlet pada kategori baik sekali dengan persentase 35,71%, 7 atlet pada kategori baik dengan persentase 50%, dan 2 atlet pada kategori kurang dengan persentase 14,29%.

c. Power Tungkai

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik atlet Wushu Kota Kediri untuk power otot tungkai yaitu:

Tabel 3. Data Hasil Tes Power Otot Tungkai

Norma	Konversi	Hasil	Presentas
Baik Sekali	> 43,18	9	64,29

Baik	38,1-43,17	1	7.14
Cukup	33,02-38,0	3	21.43
Kurang	20,32-33,01	1	7.14
Kurang Sekali	7,62 -20,31	-	-
Jumlah		14	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa penilaian tes pengukuran power otot tungkai terhadap 14 pemain, 9 atlet pada kategori baik sekali dengan persentase 64,29%, 1 atlet pada kategori baik dengan persentase 7,14%, 31 atlet pada kategori cukup dengan persentase 21,43%, dan 1 atlet pada kategori kurang dengan persentase 7,14%

d. Daya Tahan

Hasil hasil pengumpulan data kondisi fisik atlet Wushu Kota Kediri untuk daya tahan (Vo2max) yaitu:

Tabel 4. Data Hasil Tes Daya Tahan (Vo2max)

Norma	Konversi	Hasil	Presentas
Baik Sekali	< 51,6	0	
Baik	42,6 – 51,5	1	7,14%
Cukup	33,8 – 42,5	7	50%
Kurang	25,0 – 33,7	6	42,86%
Kurang Sekali	>25	0	
Jumlah		14	100 %

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa penilaian tes pengukuran daya tahan (VO2Max) terhadap 14 pemain, 1 atlet pada kategori baik dengan persentase 7,14%, 7 atlet pada kategori cukup dengan persentase 50%, dan 6 atlet pada kategori kurang dengan persentase 42,86%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kondisi fisik atlet senior Wushu Sanda Kota Kediri yang tergabung dalam Puslatkot Poprov 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang dalam kondisi baik sekali sebesar 15,31 %, pada kategori baik sebesar 35,71%, kategori cukup sebesar 22,45%, kategori kurang sebesar 13,25% dan pada kategori kurang sekali sebesar 12,24%. Maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet senior Wushu Sanda Kota Kediri dalam kategori baik, yaitu dengan presentase sebesar 35,71%. Analisis yang dilakukan dengan presentase dalam perolehan pengambilan data, sehingga didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet senior wushu sanda dalam kategori baik dengan perolehan 35,71%. Artinya kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula, sehingga dalam mencapai tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal. Kajian kondisi fisik dalam penelitian ini jika melihat dari hasil tes sangat jelas keadaan atlet menunjukkan kategori baik. Jadi dalam proses latihan secara terprogram dapat memberikan gambaran jelas, bahwa kondisi fisik atlet tergantung dari proses latihan.

Atlet dengan nilai kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam proses pemulihan maupun saat pertandingan (Ayubi 2017) sehingga akan menjadikan atlet bergerak dan bermain menjadi efektif dan efisien untuk melakukan teknik gerakan yang tepat (Azidman, L., Arwin 2017). Kondisi fisik merupakan sebuah keadaan tubuh yang bisa berubah-ubah tergantung dari penanganan dan komponen-komponen tubuh. Artinya kondisi fisik dapat secara mutlak dilatih

dan ditingkatkan sesuai dengan porsi masing-masing individu dengan latihan yang terstruktur, teratur, dan progresif, sehingga peningkatan dalam masing-masing komponen akan saling melengkapi.

D. Simpulan

Dari hasil yang diperoleh, bahwasannya keadaan kondisi fisik atlet yang tergabung dalam Puslatkot Porprov 2019 berada dalam kondisi yang baik, walaupun masih ada beberapa atlet yang dalam keadaan kurang, karena atlet tersebut merupakan atlet yang baru bergabung dengan tim wushu sanda ota kediri. Dengan melihat hasil yang sudah ada, maka perlu diketahui bagi atlet maupun tim pelatih bahwasannya salah satu faktor terpenting dalam olahraga yaitu faktor kondisi fisik, untuk itu maka semua tim harus memperhatikan kondisi fisik para atletnya agar program latihan yang diharapkan bisa berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Ayubi, Al Bakhrudin. 2017. "Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (Uny) Dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Tahun 2017." Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
- Azidman, L., Arwin, &. Syafril. 2017. "Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur." Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 1(1):35–39.
- Berrezokhy, Fakihani, Uray Gustian, and Isti Dwi Puspitawati. 2020. "ANALISIS KEMAMPUAN FISIK ATLET TINJU AMATIR KALIMANTAN BARAT." Jurnal Pendidikan Olahraga.
- Fenanlampir, Albertus, and M. Faru. Muhyi. 2015. Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. I. edited by M. Bendatu. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hanief, Y. N. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 2(1), 1-8.
- Ioannis N. Kostikiadis, Spyridon Methenitis, Athanasios Tsoukos, Panagiotis Veligeas, Gerasimos Terzis and Gregory C. Bogdanis. 2018. "The Effect of Short-Term Sport-Specific Strength and Conditioning Training on Physical Fitness of Well-Trained Mixed Martial Arts Athletes." Journal of Sports Science and Medicine 17:348–58.
- Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju POMNAS 2019. Jurnal Kesehatan Olahraga, 8(1).
- Lestari, I. D., Rizky, M. Y., & Pratama, B. A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov Vii Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Mustakim, M., & Subagio, I. (2021). Standart Kondisi Fisik Puslatda Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai Pasca Training From Home. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(5), 134-141.
- Nofa Anggriawan. 2015. "Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi." Jurnal Olahraga Prestasi.
- Noviani, F. T., & Badri, H. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wuhsu Kabupaten Limapuluh Kota. Jurnal Stamina, 2(12), 83-93.
- Ndaumanu, G. E., & Hariono, A. (2021). Arrangement of Physical Test Instrument for Tarung Derajat in Adult Category. Budapest International Research and Critics in Linguistics and

- Education (BirLE) Journal, 4(4), 1317-1330.
- Oliver O'Donovan, Jeanette Cheung, Maria Catley, Alison H. McGregor and Paul H. Stratton. 2006. "AN INVESTIGATION OF LEG AND TRUNK STRENGTH AND REACTION TIMES OF HARD-STYLE MARTIAL ARTS PRACTITIONERS." *Journal of Sports Science and Medicine* 5–12.
- Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 135-145.
- Rahman, P., E. Kumaidah, and Y. Purwoko. 2016. "PERBANDINGAN PARAMETER FUNGSI PARU ATLET PUTRA CABANG OLAHRAGA TINJU DENGAN TAEKWONDO DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH." *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Reo, P., Dhedhy, Y., & Rizky, M. Y. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Puslatkot Kota Kediri Dalam Rangka Menuju "Kediri Emas" Di Porprov 2019. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 342-353.
- Ridwan Sinurat, and Muarif Arhas Putra. 2020. "PERSEPEKTIF OLAHRAGA TINJU DALAM MENDUKUNG PRESTASI OLAHRAGA KABUPATEN ROKAN HULU." *Penjaskesrek Journal*.
- Ruddock, Alan D., Daniel C. Wilson, Stephen W. Thompson, Dave Hembrough, and Edward M. Winter. 2016. "Strength and Conditioning for Professional Boxing: Recommendations for Physical Preparation." *Strength and Conditioning Journal*.
- Saiful Ulum, Heny Setyawati, Cahyo Yuwono. 2013. "PEMBINAAN OLAHRAGA BELA DIRI WUSHU DI KOTA SALATIGA TAHUN 2013." *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 2(10).
- Supriyoko, Agus, and Wisnu Mahardika. 2018. "Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Setiawan, I., & AllSabah, M. A. H. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 5(4).
- Simanjuntak, V. G., & Yanti, N. (2021). Fitness Of West Kalimantan Martial Arts PON Athletes: Independent Limited Exercise During Covid-19. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 26-39.
- Utami, D. 2015. "Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games." *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Vai, A. (2018). Profile Conditions And Athletes Pshyikis Silat Pon Riau Year 2016. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2(1), 17-29.
- Walilko, T. J., David C. Viano, and C. A. Bir. 2005. "Biomechanics of the Head for Olympic Boxer Punches to the Face." *British Journal of Sports Medicine*.
- Wijaya, M. R. A., & Yusuf, J. (2020). Profil VO2 Max Atlet Tapak Suci Kota Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 5(2), 34-42.
- Zawawi, M. A., & Burstiando, R. (2020). Profil kondisi fisik atlet senior Wushu Sanda Kediri dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 259-271.