

## Evaluasi Prestasi Atlet Wushu Koni Kota Medan Tahun 2014

**Novita**

*(Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan)*

### **Abstrak**

*The purpose of this study was to evaluate the results of Wushu athlete's performance KONI Medan through match-Week Sports Medan and the results of physical tests in 2014. The study was conducted at the Yayasan Kusuma Wushu Indonesia and Faculty of Sport Sciences, State University of Medan. The total population of 13 athletes Wushu, Sampling using purposive sampling technique which has been determined by KONI Medan condition in order to obtain 13 athletes who are the target of Wushu Athletes selection results KONI Medan City Sports Week 2013. This study used a descriptive analysis to analyze research data obtained. The results of this study are: 1) Wushu Athletes KONI Medan has a total test results overall with an average of less well categorized.*

*Kata Kunci : Physical tests and the effect on the athlete's performance*

### **PENDAHULUAN**

*Wushu* di Indonesia yang sebelumnya dikenal dengan nama kuntauw dan di dunia dikenal dengan nama *kungfu* merupakan seni bela diri yang memiliki sejarah ribuan tahun dan merupakan warisan budaya Cina yang sangat berharga. *Wushu* terbagi atas dua kelompok yaitu *Taolu* (seni atau jurus) dan *Sanda* (perkelahian), Sugiarto (1999:6). Kedatangan para ahli *Wushu* tersebut membawa angin segar bagi sistem pengajaran beladiri di Indonesia, dan pada tanggal 10 November 1992 dibentuklah Pengurus Besar *Wushu* Indonesia Oleh IGK Manila di Jakarta, Sugiarto, dkk (1999) Sejalan dengan perkembangannya maka *Wushu* pun resmi di

pertandingan di Dunia, Asian Games, SEA Games dan begitu juga di tingkat Nasional. Seiring perkembangan tersebut maka persaingan untuk menjadi yang terbaik pun semakin ketat. Untuk menjadi yang terbaik tentunya setiap Pengurus Provinsi dituntut untuk terus melakukan pembenahan diri, mulai dari perbaikan tempat latihan sampai kepada para atlet. Prestasi *Wushu* Sumatera Utara merupakan tolak ukur dari perwushuan di Indonesia, sebagai barometer pembinaan olahraga *Wushu* di Indonesia Sumatera utara juga memiliki program untuk menjaring atlet daerah dengan mengadakan kejuaraan daerah setiap tahunnya.

Pengprov Wushu Sumatera Utara memiliki 12 Pengkab/Kota, salah 1 (satu) diantaranya Wushu Pengkot Medan. Kota Medan merupakan penyumbang atlet terbanyak bagi kontingen Sumatera Utara baik di *Multievent* maupun *Single Event*. Untuk mempertahankan prestasi dan tradisi tersebut KONI Kota Medan meluncurkan “**Program Medan Geliat**”. Program yang dilaksanakan secara kontinyu, memakai sistem Promosi dan Degradasi, dan sudah berjalan 3 tahun, pembinaan ini bertujuan untuk menjangkau dan membina atlet-atlet muda yang berbakat dan potensial. Program yang rutin yang dilaksanakan oleh KONI Kota Medan yakni Tes Fisik dan Pekan Olahraga Kota Medan (PORKOT), sehingga hasil tersebut yang dievaluasi baik oleh KONI Kota Medan dan Pengkot Cabang Olahraga. Wushu merupakan salah 1 (satu) cabang olahraga yang dibina oleh KONI Kota Medan. Atlet yang dibina dalam program tersebut sebanyak 13 atlet dengan 3 pelatih. Pola pembinaan dengan sistem promosi dan degradasi merupakan hal yang positif, sehingga atlet dan pelatih terus berusaha meningkatkan fisik, teknik, taktik dan serta performa yang dibutuhkan dan promosi degradasi ini berlaku untuk atlet dan pelatih. Atlet berlatih dengan giat, semangat dan pantang menyerah, sedangkan pelatih membuat program latihan sesuai

dengan metode kepelatihan dan prinsip latihan yang sebenarnya.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik yang terprogram secara sistematis. Hal ini dikemukakan oleh Bempa (2009:9) yakni: “Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi”.

Menurut Sajoto (2003:57) bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) kelincahan, 8) koordinasi, 9) ketepatan, dan 10) reaksi. Pada umumnya para ahli mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi 2 bagian, yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (yaitu nadi, hemoglobin, tinggi badan, berat badan, tekanan darah), dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan gerak (yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi).

Dengan prinsip latihan: intensitas latihan, frekuensi latihan dan volume latihan dengan prinsip *over load*. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan atlet *Wushu* pada tingkat yang lebih baik. Untuk menyandang predikat juara di event-event

nasional maupun internasional diperlukan beberapa faktor pendukung terutama kondisi fisik dan psikis yang baik dari para atlet yang akan bertanding agar siap dengan kondisi pertandingan sebenarnya. Atlet dikatakan baik apabila telah memiliki fisik, teknik, taktik dan mental secara spesifik dan siap bertanding. Atlet dikatakan kurang apabila tidak memenuhi kategori fisik, teknik, taktik dan mental yang baik.

Unsur kondisi fisik yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan oleh para atlet Wushu adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Setelah memperhatikan peningkatan kondisi fisik, maka selanjutnya akan dilihat faktor psikis para atlet Wushu karena faktor psikis juga sangat menentukan dalam memenangkan suatu event. Dari faktor kondisi fisik tersebut, diharapkan atlet Wushu memiliki standard dengan penilaian sangat baik pada norma yang telah ditetapkan oleh KONI Kota Medan dan tidak merasakan faktor psikis yang mengganggu dalam setiap pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengevaluasi Prestasi Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014. Berikut adalah tabel hasil pertandingan Porkot 2 tahun terakhir dan salah satu tabel hasil tes fisik KONI kota Medan sebagai bahan yang akan di evaluasi.

Tabel.1. Prestasi Atlet Wushu Kota Medan

No	Rangking	Nama	Jurus/Kelas	Kecamatan	NilaiPoin 2013	2014
1	1	Kenny Marcus	Pemula 2	Medan Area	6.95	7.45
2	1	Steven	Pemula 3	Medan Barat	7.2	7.9
3	1	Don Marco Sutanto	Junior	Medan Kota	7.8	8.07
4	1	Jericko Therio	Chang Quan	Medan Tembung	7.9	8.1
5	1	Surianto	Nan Quan	Medan Kota	7.5	7.87
6	1	Rio Wimardi	Taiji Jian B Pa	Medan Baru	8.35	8.47
7	3	Rizky Wahyudi	Chang Quan B Pa	Medan Denai	8.1	8.25
8	1	Eurin Evelyne	Chang Quan C Pi	Medan Maimun	8.1	8.12
9	1	Rizky Fachrina Sari	Taiji Quan B Pi	Medan Johor	8.3	8.5
10	2	Medeline Wijaya	Taiji Quan B Pi	Medan Tembung	8.25	8.41
11	1	Samuel Redianto	48 kg	Medan Tembung		
12	1	Albert	56 kg	Medan Kota		
13	1	M.Dayufurahman	52 kg	Medan		

Tabel.2. Hasil Tes Fisik

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN - UNIVERSITAS NEGERI MEDAN			
Alamat: Jl. W. Maimun Iskandar Pasar V Medan Tlp 061 - 8621972			
TES FISIK ATLET KONI MEDAN			
WUSHU SHANSO			
No. Test	:	Lokasi Tes	FIK UNIMED
NAMA	:	Jenis Kelamin	PRIA
NMRK_RLS	:	Usia	17 Tahun
TESTER	:	Pendidikan	SMA
No	ITEM TES	HASILFISIK	K E T
<b>A. LAB FISIK</b>			
1	TB, BB (IMT)	TB: 171 cm BB: 61 kg	Ideal
2	WBR (Visual)	0.317 sec	Baik
	WBR (Audio)	0.429 sec	Sedang
3	Leg Strength	232 kg	Baik Sekali
4	Grip Strength	Ku: 42.1 kg Kv: 37 kg	Baik
5	Shoe Balance Test	32 dg	Kurang
6	Agility (Side Step)	31 Kali/detik	Sedang
<b>B. LAPANGAN</b>			
7	Lari 50 m	4.64 dg	Baik
8	Lari 300 m	10.83 detik	Sedang
9	Sit Ups	Pa: 37 kali	Baik
10	Pull Ups	Pa: 10 kali	Baik
11	Duduk Bida Tembok	Pa: 1.28 Menit	Kurang Sekali
12	Vertical Jump	54 cm	Sedang
13	Trunk Extension	23.2 Cm	Baik Sekali
14	Elep Test	47.1 cc/100bb 10/1	Sedang
Rekomendasi: Kondisi fisik dan kemampuan VO2MAX (Elep Test) secara umum belum memperlihatkan sebagai seorang atlet terlatih, seharusnya berada pada level 9.2 bulkan minimal. Atas kemungkinan atlet tidak serius dalam tes. Kepada Atlet dalam berlatih harus lebih sungguh-sungguh untuk melaksanakan program latihan yang disiplin dan disiplin pelatih. Bagi pelatih bila kondisi fisiknya tidak mengalami peningkatan, maka atlet tersebut tidak dapat berprestasi dengan baik dimasa yang akan datang.			

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam penguasaan jurus dan teknik. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet akan lebih mudah untuk menguasai jurus dan teknik dalam pertandingan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan yang pada akhirnya dapat bersaing dengan atlet-atlet lainnya. Bahkan lebih dari itu diharapkan dapat mencapai prestasi maksimal baik dalam event

nasional maupun dalam internasional sesuai dengan apa yang menjadi tujuan.

Adapun sasaran dan tujuannya antara lain untuk: (a) mengetahui kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) pelatih dapat meningkatkan kualitas dan kemampuan fisik atlet sebelum menghadapi program di tahun 2015.

#### **A. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pertandingan selama dijalankannya program KONI Medan dan tingkat kondisi fisik Atlet Wushu KONI Medan Tahun 2014, serta diharapkan bermanfaat untuk: 1. Para pelatih Wushu sebagai bahan masukan tentang pentingnya kondisi fisik bagi atlet sehingga pelatih perlu meningkatkan kondisi fisik atletnya, dan 2. Bagi para Ilmuwan dan akademisi khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai bahan acuan kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas dalam melakukan penelitian.

#### **B. Pembahasan**

##### **1. Tes Kondisi Fisik**

Tes kesehatan meliputi *resting heart rate* (denyut nadi istirahat), kandungan HB dalam darah, kapasitas vital paru. Sementara untuk tes fisik materi tes yang dilaksanakan *flexibility*, *push-up*, dan *sit-up* masing-masing selama 1

menit, *leg*, *back and grip strenght*, *explosive power*, *speed*, dan *aerobic endurance* yang bermanfaat untuk mengukur kekuatan tubuh menggunakan alat dinamometer, kemudian tes kecepatan meliputi reaksi, tes kelenturan tubuh (alat), VO2 max, serta *power* meliputi kekuatan dan kecepatan berupa *vertical jump* dan *standing jump*.

Atlet yang mengikuti tes tersebut merupakan buah penjarangan dari Porkot yang digelar secara berkesinambungan setiap tahunnya. Meski seorang atlet meraih medali emas di Porkot tetap diwajibkan menjalani program tes fisik dan kesehatan, sebagai syarat wajib yang harus diikuti "Artinya, meski atlet meraih emas di ajang Porkot, itu bukan jaminan untuk lolos menjadi binaan. Ada tahapan-tahapan yang harus mereka jalani dan itu sesuai standar olahraga yang ditetapkan. Bila memenuhi syarat, lolos dan harus dibina. Jadi, belum tentu peraih emas, otomatis dibina tetapi mereka semua harus menjalani tes. Ketua Panitia Pelaksana Tes Bambang Riyanto menjelaskan, tes ini untuk mengetahui kondisi fisik atlet dan dilanjutkan dengan memberikan program latihan fisik umum kepada atlet.

Kedepannya bila kondisi fisik atlet tidak sesuai standar dengan cabang olahraga masing masing akan dilakukan evaluasi terhadap menu latihan atlet. Hal ini tanggung jawab

pengurus cabang masing-masing cabang olahraga.

## 2. Pengukuran Kesegaran Jasmani

### a. Pengertian kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik layak.

Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) Pembentukan gerak, (2) Pembentukan prestasi, (3) Pembentukan social dan (4) Pertumbuhan badan. Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

(*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh, yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Ada juga tingkatan kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat militer dan biasa dikategorikan pada *motor fitness* atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*, pembagian komponen-komponen tersebut seperti dibawah ini:

### 1. Daya tahan jantung paru/ *Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan system jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan keotot yang aktif dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot local. Untuk mengukurnya bisa dilakukan

dengan tes 300 yard bolak balik atau tes lari jauh 1000 m.

## **2. Kekuatan otot/ *Strength***

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu dan tes ini juga dilakukan dengan tes bergantung angkat badan (*pull-up*), tes *Flexed arm hang* (untuk mengukur kekuatan statis). Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

## **3. Kelentukan/ *Fleksibilitas***

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Tes yang di gunakan adalah *forward flexion of trunk* (tes modifikasi duduk dan raih).

## **4. Kecepatan/ *Speed***

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Mengukurnya dengan tes lari cepat 40 meter.

## **5. Daya eksplosif/ *Power***

Daya adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Untuk mengukur gerak eksplosif tubuh (tungkai bawah) dengan tes *Standing broad jump* atau *vertical jump*, *seated medicine ball throw* (daya ledak lengan) .

## **6. Kelincahan/ *Agility***

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Mengukurnya dengan *Right Boomerang Run Test*, *Shuttle run*, *zig-zag run*, *Illinois Agility Run*, *dodging run*.

## **7. Keseimbangan/ *Balance***

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain: visual dan vestibular.

## **8. Ketepatan/ *Accuracy***

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Mengukurnya dengan Tes melempar pada sasaran/target.

## **9. Koordinasi/ *Coordination***

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Mengukurnya dengan tes *Squat Thrust*.

### **C. Pembahasan**

Hasil evaluasi pertandingan menunjukkan kenaikan rangking pada 2 tahun terakhir dan tes fisik kesehatan Atlet Wushu KONI Kota Medan yang dilihat berdasarkan data yang ada dari tes dan pengukuran tingkat kondisi fisik Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014 berupa table dan deskripsi komponen kondisi fisik atlet cabang olahraga Wushu, setiap komponen diketahui bahwa secara umum termasuk dalam kategori kurang baik, namun beberapa komponen fisik ada yang dalam kategori baik sekali, kurang dan kurang sekali. Tetapi untuk setiap individu diberikan rekomendasi untuk perbaikan program latihan bagi atlet yang akan disesuaikan dengan kebutuhan atletnya dan dilakukan oleh pelatih

### **Penutup**

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dibuat kesimpulan bahwa Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014 memiliki tingkat kondisi fisik sebagai berikut :

1. Prestasi Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014 memiliki peningkatan.
2. Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014 memiliki VO2Max (*Bleep Test*) dengan kategori kurang baik.
3. Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014 memiliki kelenturan (*fleksibility*) dengan kategori baik.
4. Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014 memiliki hasil total tes keseluruhan dengan rata-rata berkategori kurang baik. Dengan demikian maka Atlet Wushu KONI Kota Medan Tahun 2014 memiliki tingkat kondisi fisik dengan kategori kurang baik..

#### Saran

1. Kepada Pengurus Provinsi Wushu Indonesia Sumatera Utara agar dapat mengetahui peningkatan prestasi atletnya di tingkat kabupaten/Kota dan dilanjutkan dengan adanya perbaikan-perbaikan yang dibutuhkan demi kemajuan prestasi atlet dan pelatih.
2. Kepada para pelatih dan Atlet Wushu KONI Medan Tahun agar dapat meningkatkan komponen kondisi fisik sesuai karakteristik setiap individu yang mencakup seluruh komponen kondisi fisik.
3. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini diharapkan kepada yang berminat pada masalah ini untuk melakukan penelitian yang

sama dengan lokasi dan sampel yang berbeda

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, Tudor O, *Theory and Methodology of Training*, Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company, 2009.
- \_\_\_\_\_, Tudor O, *Periodization Theory and Methodology of Training, fifth edition* York University : Human Kinetics, 2009.
- \_\_\_\_\_, Tudor O, *Periodization Training for Sport*, York University: Human Kinetics, 2000.
- James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembentukan kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize, 1990.
- Richard W.Bowers and Edward L. Fox, *Sport Physiology*, Third Edition Dubuque ,Iowa: Wm.C.Brown Publishers. 1992.
- Rusell R. Pate dkk, *Dasar-dasar Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Pres. 1993.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011



