

**MANAJEMEN LATIHAN FISIK ATLET WUSHU TAOLU  
DI YAYASAN KUSUMA WUSHU INDONESIA**

Oleh

**Rizky Fachrina Sari<sup>1</sup>, Fajar Apollo Sinaga<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

<sup>2</sup>*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email: [rizkyfachrinasari@gmail.com](mailto:rizkyfachrinasari@gmail.com), [sinaga\\_fajar@yahoo.com](mailto:sinaga_fajar@yahoo.com)

**Abstrak**

Seorang pewushu untuk mencapai prestasi puncak selain kemampuan teknik yang harus dimiliki, maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik sangat diperlukan seorang atlet agar dapat melakukan seluruh teknik yang dilatih dengan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen latihan fisik atlet wushu taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang berisi pernyataan-pernyataan. Hasil pada indikator planning 99,5% (sangat tinggi), indikator organizing 98% (sangat tinggi), indikator actuating 98,13% (sangat tinggi) dan indikator controlling 98,33% (sangat tinggi). Hasil penelitian secara keseluruhan berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai 98,49 %. Kesimpulan manajemen latihan fisik Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia berada pada kategori tinggi sekali. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi manajemen, POAC, Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia berjalan sangat baik, perencanaannya dirancang dengan sedemikian rapi termasuk target pencapaian yang jelas dan terukur, pengorganisasian juga berjalan dengan sangat baik, pembagian tugas yang jelas dan terorganisir, sesuai dengan tupoksi kerja masing-masing, pelaksanaan juga berjalan sesuai jadwal dan Yayasan Kusuma Wushu Indonesia secara rutin melakukan monitoring dan kontrol.

**Kata Kunci: Manajemen Latihan Fisik, Wushu Taolu**

**A. PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini sangat pesat, khususnya pada olahraga beladiri. Wushu merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak mengharumkan nama Indonesia dikancah internasional. Wushu merupakan sebutan beladiri dari daratan China, memiliki 2 nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor Taolu dan Sanda. Khusus untuk nomor Wushu Taolu, beberapa nama atlet Wushu Indonesia yang sudah menjuarai dan mengharumkan nama Indonesia pada pertandingan internasional antara lain Jainab, Lindswell Kwok dan Fredy. Selain kejuaraan SEA Games, ASIAN Games, ketiga nama tersebut juga sudah pernah menjadi juara dunia Wushu pada nomor Wushu Taolu. Hal ini dimulai dari menseleksi pemain Wushu yang

Volume 8, Nomor 1, Maret 2024

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

masih belia, melihat talenta yang ada sesuai dengan nomor Wushu Taolu, sehingga teknik-teknik yang diberikan juga mulai mengarah pada nomor yang akan diikuti pemain Wushu. Seorang juara dilahirkan dari proses panjang pembinaan dan latihan. Pemain Wushu yang memiliki kemampuan, akan mendapat pembinaan khusus dari pelatih teknik atau yang dipanggil 老师 ( *Lǎoshī* ).

*Lǎoshī* akan memberikan teknik-teknik Wushu Taolu sesuai dengan nomor yang akan diikuti atau ditekuni oleh atlet. Semua teknik-teknik Wushu Taolu akan diberikan bertahap meningkat disesuaikan dengan kemampuan atlet. Untuk mencapai prestasi puncak selain kemampuan teknik yang harus dimiliki, maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik sangat diperlukan seorang atlet agar dapat melakukan seluruh teknik yang dilatih dengan maksimal. Kondisi fisik seorang atlet akan dibentuk oleh seorang pelatih fisik. Pelatih fisik akan berkoordinasi dengan *Lǎoshī* untuk menentukan kebutuhan-kebutuhan fisik atlet sesuai dengan nomor Wushu Taolu yang diikuti. Pelatih fisik secara khusus akan menyusun program latihan fisik untuk atlet bersangkutan dan disesuaikan dengan jadwal pertandingan yang akan diikuti. Program latihan fisik yang disusun pelatih fisik dibuat dengan tahapan periodisasi latihan. Latihan fisik adalah suatu aktivitas gerak yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu yang lama, ditingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarah ke dalam ciri-ciri fungsi dan psikologis agar target yang ditentukan tercapai (Bompa 1990).

Untuk dapat membuat program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan atlet maka pelatih fisik harus mampu memanager kebutuhan fisik atlet sesuai dengan apa yang diharapkan pelatih teknik, karakter atlet, karakter nomor yang diikuti atlet dan jadwal pertandingan yang akan diikuti. Manajemen adalah kinerja dalam memahami dan mencapai hasil yang diinginkan melalui upaya kelompok yang terdiri dari pemanfaatan bakat dan sumber daya manusia (George R. Terry 1973). Berarti manajemen latihan fisik adalah bagaimana kinerja pelatih fisik dalam memahami apa yang dibutuhkan atlet dalam mencapai hasil yang diinginkan oleh pelatih teknik. Semua prestasi tersebut tentu tidak terlepas dari manajemen latihan fisik atlet Wushu Taolu yang diterapkan di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia.

## **B. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang berisi 32 pernyataan yang telah divalidasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini 6 pengurus, 3 pelatih teknik, 1 pelatih fisik dan 10 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik analisis statistik deskriptif. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah presentase. Presentase untuk setiap kemungkinan jawaban diperoleh dari membagi frekuensi yang diperoleh dengan jumlah sampel, kemudian dikalikan 100%. Adapun rumusnya menurut Mairing (2017:63) sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f= Frekuensi dari setiap jawaban yang dipilih

n= Jumlah

Selanjutnya persentase yang diperoleh diterjemahkan kedalam kategori sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Persentase

| No | Presentasi Norma | Norma         |
|----|------------------|---------------|
| 1  | >80 %            | Tinggi Sekali |
| 2  | 66 – 79 %        | Tinggi        |
| 3  | 56 _ 65 %        | Sedang        |
| 4  | 46 – 55 %        | Rendah        |
| 5  | <45 %            | Rendah Sekali |

## **C. HASIL DAN PEMBAHAAN PENELITIAN**

### **1. Hasil Penelitian**

Instrumen yang sudah valid disebarkan menggunakan google form kepada sampel yaitu: pengurus 6 orang, pelatih teknik 3 orang, pelatih fisik 1 orang dan atlet 10 orang. Dari hasil perolehan data google form dapat dilihat berdasarkan indikator. Pada indikator

ini diketahui bahwa dari 3 pernyataan mengenai *planning* yang telah diberikan kepada 20 responden, yang memilih jawaban “Ya” berjumlah 199 dengan presentase 99,50 % dan yang menjawab “Tidak” berjumlah 1 dengan presentase 0,50 %.

Tabel 2. Nilai Indikator *Planning* (Pencanaan)

| KATEGORI | NO BUTIR PERNYATAAN |    |    |    |    |    |    |    |    |    | JUMLAH | %   |       |
|----------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-----|-------|
|          | 7                   | 8  | 9  | 10 | 11 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |        |     |       |
| 1        | Ya                  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20     | 199 | 99,50 |
| 2        | Tidak               | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0      | 1   | 0,50  |

Dari data tabel 2 dapat disimpulkan bahwa indikator *planning* memiliki kategori sangat tinggi dengan nilai 99,50 %.

Dari sebaran 2 butir pernyataan pada indikator *Organizing* diperoleh hasil penelitian yang diberikan kepada 20 responden yang memilih jawaban “Ya” berjumlah 98 dengan presentase 98 % dan yang menjawab “Tidak” berjumlah 2 dengan presentase 2 %.

Tabel 3 Nilai Indikator *Organizing* (Pengorganisasian)

| NO | KATEGORI | BUTIR PERNYATAAN |    |    |    |    | JUMLAH | %  |
|----|----------|------------------|----|----|----|----|--------|----|
|    |          | 16               | 22 | 23 | 24 | 25 |        |    |
| 1  | Ya       | 20               | 20 | 20 | 19 | 19 | 98     | 98 |
| 2  | Tidak    | 0                | 0  | 0  | 1  | 1  | 2      | 2  |

Dari data tabel 3 dapat disimpulkan bahwa indikator *organizing* memiliki kategori sangat tinggi dengan nilai 98 %.

Pada indikator *Actuating* ada 3 butir pernyataan yang memperoleh hasil penelitian yang diberikan kepada 20 responden yang memilih jawaban “Ya” berjumlah 157 dengan presentase 98,13 % dan yang menjawab “Tidak” berjumlah 3 dengan presentase 1,88 %.

Tabel 4 Nilai Indikator *Actuating* (Penggerak)

| NO | KATEGORI | BUTIR PERNYATAAN |    |    |    |    |    |    |    | JUMLAH | %     |
|----|----------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|
|    |          | 3                | 4  | 5  | 6  | 26 | 27 | 28 | 29 |        |       |
| 1  | Ya       | 20               | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 20 | 19 | 157    | 98,13 |
| 2  | Tidak    | 0                | 0  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 3      | 1,88  |

Dari data tabel 4 dapat disimpulkan bahwa indikator *actuating* memiliki kategori sangat tinggi dengan nilai 98,13 %.

Diketahui pada indikator *controlling* dari 3 butir pernyataan yang disebarkan kepada 20 responden yang memilih jawaban “Ya” berjumlah 177 dengan presentase 98,33 % dan yang menjawab “Tidak” berjumlah 3 dengan presentase 1,67 %.

Tabel 5 Nilai Indikator *Controlling* ( Pengawasan )

| NO | KATEGORI | BUTIR PERNYATAAN |    |    |    |    |    |    |    |    | JUMLAH | %     |
|----|----------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|
|    |          | 1                | 2  | 12 | 13 | 14 | 15 | 30 | 31 | 32 |        |       |
| 1  | Ya       | 20               | 20 | 20 | 20 | 17 | 20 | 20 | 20 | 20 | 177    | 98,33 |
| 2  | Tidak    | 0                | 0  | 0  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 3      | 1,67  |

Dari data tabel 5 dapat disimpulkan bahwa indikator *controlling* memiliki kategori sangat tinggi dengan nilai 98,33 %.

Dari hasil penelitian secara keseluruhan maka diketahui Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia masuk kedalam kategori “tinggi sekali” dengan nilai 98,49 %.

Tabel 6 Rekapitulasi Kategori Manajemen Latihan Fisik

| No               | Indikator                              | Ya    | Tidak | Kategori      |
|------------------|--|-------|-------|---------------|
| 1                | <i>Planning</i> ( Perencanaan )        | 99,5  | 0,5   | Tinggi Sekali |
| 2                | <i>Organizing</i> ( Pengorganisasian ) | 98    | 2     | Tinggi Sekali |
| 3                | <i>Actuating</i> ( Penggerak )         | 98,13 | 1,88  | Tinggi Sekali |
| 4                | <i>Controlling</i> ( Pengawasan )      | 98,33 | 1,67  | Tinggi Sekali |
| <b>Rata-rata</b> |  | 98,49 | 1,51  | Tinggi Sekali |

## 2. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh data manajemen latihan fisik atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia dalam “kategori tinggi sekali”, ini merupakan dari hasil total secara keseluruhan penilaian *planning*, *organizing*, *actuating* dan *controlling*.

Indikator *planning* memiliki empat sub indikator yaitu rencana, menyusun, strategi dan tujuan. Hasil sebaran kuesioner tentang indikator *planning* masuk ke dalam kategori tinggi sekali. Ini berarti ada fungsi perencanaan yang terdapat didalam Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Dari pengamatan peneliti dilapangan, memang terlihat bahwa program latihan fisik atlet Wushu Taolu dibuat berdasarkan kalender pertandingan yang akan diikuti oleh Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Yayasan Kusuma Wushu Indonesia bisa mengikuti rata-rata dua kali

pertandingan dalam satu tahun, baik dilaksanakan di dalam negeri maupun di luar negeri.

Dengan adanya agenda tersebut maka pelatih teknik dan fisik menyusun perencanaan dan membuat strategi program latihan secara terpadu berdasarkan tujuan pertandingan dan disesuaikan dengan atlet yang akan diberangkatkan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Atmosudirjo (2000) dalam Agus (2016:79) yang menyatakan bahwa *planning* (perencanaan) adalah perhitungan dan penentuan sesuatu (apa) yang akan dijalankan dalam rangka tujuan tertentu, bilamana, oleh siapa, dan bagaimana.

Indikator *organizing* memiliki dua sub indikator yaitu mengawasi dan mengontrol. Hasil penelitian indikator *organizing* menunjukkan kategori tinggi sekali. Ini berarti ada fungsi pengorganisasian, termasuk pembagian tugas siapa yang mengontrol dan siapa yang mengawasi berjalannya proses latihan dalam program latihan fisik yang terdapat di dalam Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Temuan di lapangan peneliti melihat proses latihan di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia berjalan sesuai dengan irama yang sudah dibentuk oleh pelatih. Setiap atlet yang datang untuk latihan, secara langsung akan melaksanakan rutinitas yang sudah dilakukan pada waktu-waktu lalu sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh pelatih. Atlet sudah mengetahui apa yang akan dilakukannya, mulai dari mempersiapkan diri sejak sampai di tempat latihan, melakukan peregangan umum dan khusus secara individu, hingga pelatih dari masing-masing atlet datang untuk memulai proses latihan. Kegiatan ini juga diawasi dan dikontrol oleh pengurus bidang kepelatihan.

Latihan Wushu Taolu dilakukan di dalam satu gedung milik Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Tempat latihan tersebut merupakan pusat kegiatan kepengurusan karena di dalam gedung tersebut ada pengurus yang bertanggung jawab bertugas setiap hari misalnya sekretaris, bidang kepelatihan, bidang keamanan, bidang kebersihan. Selain itu tersedia mess untuk tempat tinggal pelatih dan beberapa atlet. Hal ini menyebabkan segala sesuatu kegiatan dan aktivitas di yayasan tersebut dapat dipantau dan diawasi baik oleh pengurus maupun pelatih.

Pengurus dalam hal ini Ketua Yayasan Kusuma Wushu Indonesia setiap hari berada di tempat latihan. Selain untuk memantau berjalannya ke pengurusan, beliau juga mengawasi dan mengontrol berjalannya proses latihan. Pengurus Bidang Kepelatihan di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia, juga sekaligus merangkap sebagai pelatih teknik

Wushu Taolu. Kondisi ini membuat koordinasi antara Ketua, bidang kepelatihan dan Pelatih dapat terjalin dengan cepat. Karena setiap saat bidang kepelatihan / pelatih dapat bertemu dengan ketua maupun sebaliknya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Firmansyah (2018:3) menyatakan ada tiga pokok penting dalam manajemen yaitu: pertama adanya tujuan yang ingin dicapai; kedua, tujuan dicapai dengan mempergunakan kegiatan-kegiatan orang lain; dan ketiga, kegiatan-kegiatan orang lain tersebut harus dibimbing dan diawasi. Berdasarkan teori ini maka, apabila seseorang mendapat tanggung jawab di dalam suatu organisasi maka dia akan menjalankannya berdasarkan tugas pokok dan fungsi yang sudah ditetapkan dalam kepengurusan.

Indikator *actuating* memiliki empat sub indikator yaitu membimbing, memotivasi, efektif dan efisiensi. Hasil penelitian indikator *actuating* masuk kedalam kategori “tinggi sekali”. Ini berarti ada fungsi penggerakkan didalam proses Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Dari pengamatan di lapangan memang terlihat bahwa pengurus dan pelatih secara intensif memotivasi dan membimbing para atlet dan juga termasuk atlet-atlet muda agar memiliki kemauan dan keinginan yang tinggi untuk terus berlatih. Pelatih-pelatih teknik dan pelatih fisik melakukan bimbingan dengan pendekatan individual sehingga hubungan antara pelatih dan atlet terlihat terjalin dengan baik dan dalam suasana kekeluargaan. Berdasarkan kalender pertandingan yang sudah dijadwalkan, pelatih mengetahui kapan waktunya bagi masing-masing atlet untuk menghadapi event atau pertandingan, sehingga pelatih teknik dan fisik secara terstruktur menyusun program agar latihan dapat berjalan secara efektif dan efisien, sehingga target yang sudah ditetapkan oleh pengurus yayasan dapat dicapai.

Hal ini sejalan dengan teori Terry (1997) bahwa, setiap anggota kelompok bekerja dalam pencapaian tujuan yang ditargetkan oleh organisasi. Fungsi *actuating* ialah membentuk lingkungan yang dinamis dan sehat untuk meningkatkan efisiensi dan aktivitas bekerja. Dimana pengurus dapat membangkitkan dan mendorong semua anggota kelompok agar berkehendak dan berusaha dengan keras untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan oleh yayasan. Jadi secara garis besar fungsi *actuating* adalah menggiatkan dengan memberi instruksi, perintah, dan petunjuk kepada setiap individu atau kelompok.

Indikator *controlling* memiliki empat sub indikator yaitu kinerja, mengevaluasi, *follow up* dan diskusi. Hasil penelitian indikator *controlling* memiliki kategori “tinggi sekali”. Ini berarti, fungsi kontrol dijalankan didalam Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Hasil pengamatan peneliti dilapangan memang terlihat bahwa pengurus secara berkala melakukan pengawasan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kinerja pelatih dan atlet. Hasil pengawasan tersebut kemudian mereka diskusikan dengan pelatih untuk memberikan umpan balik atau mengevaluasi kinerja pelatih dengan melihat capaian prestasi atlet yang dibinanya. Hasil evaluasi di *follow up* oleh pelatih baik pelatih teknik maupun pelatih fisik dengan merevisi kinerja yang sudah dilakukan berpedoman pada hasil diskusi, evaluasi bersama pengurus.

Hal ini sesuai dengan teori Terry (1997) yang menyatakan bahwa, *controlling* dilakukan supaya kegiatan atau program berjalan sesuai visi, misi dan peraturan organisasi. Pada saat *controlling* kinerja akan dinilai apakah sudah sesuai dengan perencanaan, juga mengevaluasi keberhasilan dan efektifitas kinerja, memberikan klarifikasi dan koreksi dan memberikan alternatif dari masalah yang timbul pada saat proses kegiatan berlangsung. Disini dapat dinyatakan bahwa pengawasan merupakan suatu kegiatan untuk mencocokkan apakah kegiatan operasional (*actuating*) dilapangan sesuai dengan *planning* yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan Yayasan Kusuma Wushu Indonesia.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, kategori Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia berada dalam kategori “tinggi sekali”. Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi-fungsi manajemen, POAC, Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia berjalan sangat baik, perencanaannya dirancang dengan sedemikian rapi termasuk target-target pencapaian yang jelas dan terukur, pengorganisasiannya pun berjalan dengan sangat baik, ada pembagian tugas yang jelas dan terorganisir, siapa yang mengerjakan apa, pelaksanaannya berjalan sesuai jadwal dan setiap saat di monitoring dan ada kontrol untuk menjaga kinerja dan performa fisik atlet agar program berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Volume 8, Nomor 1, Maret 2024

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>



## Jurnal Kesehatan dan Olahraga

Diterbitkan Oleh:

Prodi Ilmu Keolahragaan

FIK-UNIMED

ISSN 2599-0128

- Abdi., Usman Rianse. (2012). *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi*, Bandung: Alfabeta
- Arikunto, S. (2018) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agus. (2016) *Manajemen Organisasi*, Nusa Tenggara Barat; UIN Mataram
- Bafirman, Wahyuri S.A. (2018) *Pembentukan Kondisi Fisik*, PT Raja Grafindo Persada, Depok
- Bompa O. Tudor. (1999) *Periodization: Theory and Methodology of Training*. York University, United State: Human Kinetics.
- Budiwanto S. (2017) *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*, Malang; Universitas Negeri Malang
- Firmansyah, Mahardika. (2018) *Pengantar Manajemen CV Budi Utama*, Yogyakarta
- IWUF. (2022). Wushu Taolu. Retrieved December 16, 2022, from International Wushu Federation website: <http://www.iwuf.org/sport-wushu/taolu/>