



Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan

Melta Faulia Azra¹, Masrun^{2*}, Suwirman³, M Ridwan⁴,

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Program Studi Pendidikan Olahraga,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: masrun.fik@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 20 November 2020 Direvisi: 9 Maret 2021 Diterbitkan: 6 Juli 2021

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kondisi fisik yang dimiliki atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian adalah berjumlah 23 orang atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok. Teknik analisis data adalah *presentase*. Hasil penelitian: (1) Daya tahan aerobic pada kategori baik sekali dengan rata-rata 37,5ml/kg.bb/m atau sekitar 12,83%, (2) Kekuatan otot lengan yang dimiliki pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 25 atau sekitar 39%, (3) Kecepatan yang dimiliki pada kategori kurang sekali rata-rata 11,44% atau -59, (4) Kelentukan yang dimiliki pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 46,27% atau sekitar 30%, (5) Kelincahan yang dimiliki pada kategori cukup dengan rata-rata 15 atau sekitar 30,00%, (6) Keseimbangan yang dimiliki pada kategori kurang rata-rata 60 detik atau sekitar 53,61%, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kondisi fisik yang dimiliki atlet wushu kategori taolu chang quan baik dari indikator, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan, masih berada pada kategori kurang dan perlu ditingkatkan untuk menjadi lebih tinggi.

Kata Kunci: Kondisi Fisik; Wushu Kategori Chang Quan.

Level of Physical Condition of Wushu Athletes Category Taolu Chang Quan

ABSTRACT

The problem in this study is that the athlete's physical condition is not good. The purpose of this study was to see how the level of physical condition of Wushu Athletes in the Taolu Chang Quan category in Solok Regency. This type of research is quantitative by using descriptive method. The population in this study amounted to 23 people. The sampling technique used purposive sampling, thus the number of samples in this study amounted to 23 Wushu athletes in the Taolu Chang Quan category, Solok Regency. Data analysis technique is percentage. The results of the study: (1) Aerobic endurance in the very good category with an average of 37.5ml/kg.bb/m or about 12.83%, (2) The arm muscle strength in the category is very poor with an average of 25 or about 39%, (3) The speed in the poor category is on average 11.44% or -59, (4) Flexibility in the very poor category with an average of 46.27% or about 30%, (5) The agility possessed in the sufficient category with an average of 15 or



about 30.00%, (6) The balance possessed in the less than 60 seconds category is an average of about 53.61%, thus it can be concluded that, the physical condition that owned by wushu athletes in the taolu chang quan category in terms of indicators, endurance, strength, speed, agility, flexibility, and balance, are still in the less category and need to be improved to become higher.

Keywords: *Physical Condition; Wushu Category Chang Quan.*

PENDAHULUAN

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam penyampaian sebuah prestasi wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal. olahraga adalah bagian dari sebuah keaktifan yang berguna untuk dalam rangka rohani dan jasmani yang sehat (Al Fakhi,S,. & Berlian, E, 2019). Olahraga juga merupakan lambang bagian dari keaktifan sehari-hari manusia sehingga memrangka rohani dan jasmani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019). Menurut (Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A, 2018), Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga dan seni bela diri sekaligus budaya bangsa Indonesia yang merdeka dahulu hingga sampai sekarang. Aktifitas olahraga dijadikan sebagai sarana aktifitas pengisi waktu luang, juga bisa untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga yang menyehatkan. (Irfano Baira, Alnedral (2019). Olahrag dapat membuat tubuh sehat dan bugar, dan olahraga juga dapat mencegah kita dari macam berbagai penyakit.

Olahraga juga melambangkan salah satu wadah untuk berperforma dalam mengharumkan nama bangsa dan negara (Lesmana, H. S., & Broto, E. P., 2018). Olahraga perfoma ialah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terarah, berjenjang dan berkelanjutan melalui turnamen untuk mencapai perfoma yang lebih baik dan juga dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S, 2018). Dalam perfoma untuk mencapai suatu keberhasilan dalam cabang olahraga tentu sangat diperlukan sekali kerja sama suatu tim terutama pada cabang beladiri Wushu (Maizan, I, 2020). Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, artinya dalam perkembangan teknologi zaman sekarang kita harus mengikuti perkembangan sesuai era sekarang ini, (Ridwan, M., & Irawan, R. 2018).

Kondisi Fisik ialah “keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Syafruddin (2013). Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga kondisi fisik seorang atlet dapat melaksanakan teknik-teknik gerakan dengan baik dan jelas bahwa kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat perlu diperhatikan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah salah satu keunggulan dari beberapa elemen- elemen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik dalam tingkatan maupun pelestariannya, maka kondisi fisik dilakukan secara terarah dan terencana (Ridwan, M, 2020).

Kondisi fisik yang optimal sangat berpengaruh kepada performa bagi atlet itu sendiri, karena untuk mencapai perstasi yang maksimal (Arizal, Y., & Lesmana, H. S, 2019).kondisi

fisik juga dapat digunakan dalam elemen-elemen dalam wushu yang khusus berakarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik (Mirfen, R. Y. (2019). Melakukan latihan yang bervariasi mampu menjaga atlet tetap termotivasi dan segar (Bompa & Buzzichelli, 2015). Latihan anaerobik didefinisikan oleh *American College of Sports Medicine* (ASCM) dalam jurnal Patel et al., (2017) yaitu aktivitas fisik intensitas tinggi dengan durasi pendek bahan bakarnya berasal dari sumber energi pada otot yang berkontraksi dan oksigen yang dihirup. (Adzalika et al, 2019), Selain durasi dan ketepatan dalam menentukan program latihan, prestasi maksimal atlet dipengaruhi oleh sistem seleksi atlet sehingga perlu mempertimbangkan beberapa hal seperti usia bakat dan kondisi fisik dan mental maka hal-hal tersebut, seorang atlet akan lebih mudah menjadi atlet profesional.

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam peragaan wushu. maka peragaan harus melalui latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, kelincahan dan daya tahan. Syafruddin dalam Erianti (2004) mengemukakan “ persiapan kondisi fisik khusus dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Dengan tuntutan olahraga beladiri adalah memperdalam perkembangan unsur kondisi fisik yang lebih spesifik merupakan tujuan dalam pembinaan kondisi fisik khusus”.

Wushu ialah salah satu cabang olahraga yang masih tergolong baru di Indonesia. Wushu merupakan induk dari organisasi cabang-cabang olahraga beladiri kungfu. Bela diri wushu memakai fungsi dari seluruh tubuh untuk menggerakkan potensi terpendam dari tubuh manusia serta melatih keterampilan dalam menggunakan senjata tradisional China (Yuwono, 2014). Wushu terbagi dua kategori “Sanda dan Taolu”. Taolu terbagi dari beberapa jenis kategori terutama kategori Nama Chang Quan pertama kali ditemukan Qi Jiguang dengan 32 bentuk jurus dari Chang Quan. Semua gerakan dari jurus-jurus Chang Quan tersebut membutuhkan kekuatan, kecepatan dan langkah yang lebar dengan banyak loncatan dan putaran. Daya tahan aerobik ialah dasar dari komponen kondisi fisik lainnya, tanpa adanya daya tahan tubuh maka mustahil seseorang dapat melakukan aktifitas dengan baik dan benar dalam waktu yang relative lama (Julika& Umar, 2019).

Dilihat dari perolehan medali disetiap tahunnya prestasi Atlet Wushu Kabupaten Solok menurun terutama pada atlet kategori Taolu. Ada beberapa unsur kondisi fisik seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan, keseimbangan. Yang ada dalam bela diri wushu. Tujuan kondisi fisik adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet Taolu Chang Quan Kabupaten Solok apakah berada dikategori baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali dan hasil itu dapat di ketahui melalui beberapa tes kondisi fisik.

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut yaitu:

1. Bagaimana tingkat daya tahan atlet wushu kategori taolu *chang quan* Kabupaten Solok.
2. Bagaimana tingkat kekuatan atlet wushu kategori taolu *chang quan* Kabupaten Solok.
3. Bagaimana tingkat kecepatan atlet wushu kategori taolu *chang quan* Kabupaten Solok.
4. Bagaimana tingkat kelentukkan atlet wushu kategori taolu *chang quan* Kabupaten Solok.
5. Bagaimana tingkat kelincahan atlet wushu kategori taolu *chang quan* Kabupaten Solok.
6. Bagaimana tingkat keseimbangan atlet wushu kategori taolu *chang quan* Kabupaten Solok.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. berlokasi di lapangan medeka kota solok, waktu penelitian dilakukan pada tanggal 17-23 Agustus tahun 2020. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang, 12 atlet putra dan 11 atlet putri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah *Bleep test*, *Push up*, *lari sprint*, *shuttle run*, *side split*, *stok stend*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu analisis statistic deskriptif. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah:

Keterangan:

P= Persentase

F= Frekuensi responden (skor yang diperoleh)

N= Jumlah responden

Insrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan enam instrument. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data meliputi:

1. Daya tahan

Tes daya tahan dengan *bleep tes*

Tujuan: untuk mengukur kapasitas daya tahan aerobik

Pelaksanaan:

1. Siapkan tempat datar dan nyaman untuk berlari antara 2 titik berjarak 20 meter.
2. Lintasan dapat diatur secara seri ataupun paralel asalkan setiap peserta mendengar aba-aba dengan jelas.
3. Siapkan cd/tape sesuai dengan format rekaman yang dimiliki & sound system yang memadai sesuai dengan peserta test.
4. Pastikan cd/tape berbunyi sebagaimana mestinya.
5. Siapkan kertas dan alat tulis untuk mencatat nama peserta dan level berlarnya.
6. Pastikan semua peserta mengeti jalannya test.
7. Setiap permulaan level akan berbunyi "beep"beep"beep" 3 kali.
8. Dalam masing-masing levelakan berbunyi "tut".

9. Kedua bunyi tersebut menandakan peserta telah berada pada salah satu titik A atau B dan mulai meninggalkan titik tersebut.
10. Apabila berbunyi salah satu diatas (no8&9) dan peserta belum berada pada salah satu titik A atau B maka peserta tersebut dinyatakan gugur atau berhenti pada level tersebut.
11. Peserta yang masih sanggup mengikuti aba-aba pada rekaman harus terus melanjutkan tes walaupun peserta lain yang start bersamaan sudah berguguran.

2. Kekuatan

Tes kekuatan otot lengan dengan *push up*.

Tujuan untuk mengukur otot lengan dan bahu.

Pelaksanaan tes:

1. Testee dalam posisi tengkurap dilantai
2. Kedua tangan diletakkan didada
3. Kedua kaki lurus rapat dan tubuh simetris
4. Pada aba-aba "ya" Testee melakukan push-up.

3. Kecepatan

Tes kecepatan dengan test *lari sprint*

Tujuan: Untuk mengukur kecepatan seseorang dalam berpindah posisi.

Pelaksanaan tes:

1. Pada aba-aba "bersedia" setiap testi berderi di belakang garis atau garis pertama di tengah lintasan
2. Pada aba-aba "siap" testi dengan start berdiri slap lari, dengan pakai aba-aba "yaak" testi segera lari menuju kegaris kedua dan setelah kedua kaki melewati garis.
3. Lari dari garis start atau garis pertama menuju ke garis finis.
4. Pelaksanaan lari dilakukan dengan menempuh jarak 40 meter.
5. Setelah itu melewati garis finish stopwatch di hentikan.

4. Kelincahan

Tes kelincahan dengan tes *shuttle run*

Tujuan: Untuk mengukur kelincahan tiap atlet

Pelaksanaan tes:

1. Kelompok peserta yang terdiri dari 3-4 orang mengambil posisi start berdiri di balakang garis start disebelah kanan atau kiri masing-masing.
2. Dalam posisi "siap" menunggu aba-aba dari penguji gerakan satu setelah ada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju tiang yang berada di depannya sampai melewati tiang yang berada di depanny.
3. Posisi finish, apabila peserta saat start di sebelah kanan tiang pertama maka putaran ke 3 ketika berada di tiang ke 2 berlari lurus kedepan kea rah sesuai posisi pada waktu start, demikian pula sebaliknya.
4. Peserta tidak diperbolehkan memegang tiang pada saat berlari.

5. Fleksibilitas

Tes kelentukan (*fleksibility*) dengan *side splits test*

Tujuan: Untuk mengukur kelentukan

Pelaksanaan test:

1. Testee berdiri dengan tungkai terpisah.
2. Buka dengan tungkai selebar mungkin hingga membentuk posisi serendah mungkin.
3. Pertahankan tangan boleh dipengang ke lantai.
4. Dalam posisi demikian ukurlah dengan flexiomesures atau pengaris panjang, angka nol pada lantai hingga selengkapnya.
5. Bacalah selisih dari lantai hingga selengkapnya.
6. Lakukan tiga kali pengulangan.

6. Keseimbangan (*strok stand test*)

Tujuan: untuk mengukur keseimbangan

Palaksanaan tes:

1. Testee berdiri di atas satu kaki, kaki yang lain diletakkan di samping lutut, tangan berada di pinggang.
2. Dengan diberi aba-aba"ya" testee mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa ada gerakan apapun atau meletakkan tumitnya menyentuh lantai.
3. Saat menangkat tumit dan memepertahankan dengan tangan tidak boleh lepas dari pinggang.
4. Dilakukan tiga kali ulang

HASIL

Data yang diperoleh terdiri dari 6 indikator kondisi fisik, yaitu tes *bleep test* untuk mengukur daya tahan, *pus-up* untuk mengukur otot lengan, *lari sprint*, untuk mengukur kecepatan, *shuttle run* untuk mengukur kelincahan, *fleksibility* untuk mengukur kelentukan, *side split* untuk mengukur keseimbangan.

1. Daya tahan atlet Taolu kategori Chang Quan

Hasil analisis deskripsi daya tahan aerobik

Tabel 1. Daya Tahan Atlet Putra dan Putri

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Relatif
1	>238,87	Baik Sekali	8	35%
2	204,40-238,87	Baik	5	22%
3	169,93-204,40	Cukup	2	9%
4	135,46-169,93	Kurang	1	4%
5	<135,46	Kurang Sekali	7	30%
	Jumlah		23	100%

Dari 23 Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok, ada sebanyak 8 orang yang tergolong baik sekali (35%), 5 orang tergolong baik (22%), 2 orang tergolong cukup (9%), 1 orang tergolong kurang (4%), dan 7 orang tergolong kurang sekali (30%).

2. Hasil analisis deskripsi Kekuatan.

Tabel 2. Kekuatan Atlet Putra dan putri

No	Pus-up	Klasifikasi	Frekuensi	Relatif
1	>46,49	Baik Sekali	3	13%
2	42,73-46,49	Baik	3	13%
3	44,68-42,73	Cukup	5	22%
4	43,67-44,68	Kurang	3	13%
5	<43,67	Kurang Sekali	9	39%
Jumlah			23	100%

Dari 23 Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok, ada 3 orang atlet yang tergolong baik sekali (13%), 3 orang tergolong baik (13%), 5 orang tergolong cukup (22%), 3 orang tergolong kurang (13%), dan 9 orang tergolong kurang sekali (39%).

3. Hasil analisis deskripsi kecepatan

Tabel 3. Kecepatan Atlet Putra dan Putri

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Relatif
1	>79,12	Baik Sekali	1	4%
2	78,12-79,12	Baik	1	4%
3	77,12-78,12	Cukup	8	35%
4	76,12-77,12	Kurang	4	17%
5	<76,12	Kurang Sekali	9	39%
Jumlah			23	100%

Berdasarkan dari 23 Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok, ada 1 orang atlet kategori baik sekali (4%), 1 orang kategori baik (4%), 8 orang kategori cukup (35%), 4 orang kategori kurang (17%), 9 orang kategori kurang sekali (39%).

4. Hasil analisis deskripsi kelentukan.

Tabel 4. Kelentukan Atlet Putra dan putri

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Relatif
1	>49,24	Baik Sekali	3	13%
2	48,21-49,24	Baik	3	13%
3	47,18-48,21	Cukup	4	17%
4	46,15-47,18	Kurang	6	26%
5	<46,15	Kurang Sekali	7	30%
Jumlah			23	100%

Dari 23 Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok, ada 3 orang kategori baik sekali (13%), 3 orang kategori baik (13%), 4 orang kategori cukup (17%), 6 orang kategori kurang (26%), 7 orang kategori kurang sekali (30%).

5. Hasil analisis deskripsi Kelincahan

Tabel 5. Kelincahan Atlet Putra dan Putri

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Relatif
1	>706,41	Baik Sekali	2	9%
2	644,28-706,41	Baik	4	17%
3	582,12-644,28	Cukup	7	30%
4	520,02-582,12	Kurang	4	17%
5	<520,02	Kurang Sekali	6	26%
Jumlah			23	100%

Dari 23 Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok, ada 2 orang kategori baik sekali (9%), 4 orang kategori baik (17%), 7 orang kategori cukup (30%), 4 orang kategori kurang (17%), dan 6 orang kategori kurang sekali (26%).

6. Hasil analisis deskripsi Keseimbangan

Tabel 6. Keseimbangan Atlet Putra dan Putri

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Relatif
1	>55,05	Baik Sekali	5	22%
2	54,04-55,05	Baik	2	9%
3	53,03-54,05	Cukup	2	9%
4	52,02-53,03	Kurang	10	43%
5	<52,02	Kurang Sekali	4	17%
Jumlah			23	100%

Dari 23 Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupaten Solok, ada 5 orang kategori baik (22%), sebanyak 2 orang kategori baik sekali (9%), 2 orang kategori cukup (9%), 10 orang kategori kurang (43%), dan 4 orang kategori kurang sekali (17%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan, maka kondisi fisik yaitu, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. Dari hasil yang diteliti kondisi fisik atlet wushu rata-rata kurang dan bagaimana tingkat kondisi fisik atlet wushu kategori taolu kategori *chang quan*. Agar lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

Daya Tahan

Daya ledak otot tungkai melambangkan ketangguhan otot mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan reduksi yang sangat tinggi dan kesanggupan otot untuk menggerakkan semaksimal dan secepat mungkin (Wahyuni, S. 2020). Rata-rata tinjauan daya tahan yang dimiliki atlet wushu kategori chang quan kabupaten solok 37,5 ml/kg.bb/min dikategorikan baik sekali. Artinya atlet sudah memiliki daya tahan yang maksimal. Maka diharapkan dengan daya tahan yang dimiliki atlet sekarang, dapat dipertahankan kualitasnya kearah yang lebih baik.

Kekuatan

Komponen kondisi fisik kekuatan yang dimiliki atlet wushu kategori Chang Quan Kabupaten Solok, juga berada pada rata-rata 50 kali atau sekitar 43,21%. Olahraga wushu merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, terutama sekali otot lengan, di samping itu kekuatan otot lengan diperlukan untuk melakukan pukulan dan tangkisa yang kuat. Dari data tersebut, dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan otot lengan atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan Kabupate Solok adalah atlet putra dan putri pada kategori kurang sekali dengan 39%.

Kecepatan

Kecepatan adalah ketangguhan menempuh pautan tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hidayat, R, 2020). Komponen kondisi fisik kecepatan yang dimiliki atlet wushu kategori taolu chang quan, berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 17,5 menit atau sekitar 11,44%.

Kelentukan

Menurut Syafruddin (2017:111) Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan sebagai berikut: Kordinasi otot sinergis atau antagonis, Bentuk persendian, Temperatur otot, Kemampuan tendon dan ligament, Kemampuan proses pengendalian fisiologis persarafan, Usia dan jenis kelamin. Komponen kondisi fisik kelenturan yang dimiliki atlet wushu kategori Chang Quan Kabupaten Solok, berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 10 cm atau sekitar 46,27%. Dengan hasil penelitian ini sebaiknya Dari data tersebut, dapat dikatakan bahwa tingkat kelenturan atlet Wushu Taolu Kategori Chang Quan Kabupaten Solok adalah atlet putra kategori baik sekali dan atlet putri kurang sekali.

Kelincahan

Rata-rata tinjauan kelincahan yang dimiliki atlet wushu kategori chang quan kabupaten solok, adalah 1 menit dengan 15 keliling di kategorikan cukup. Artinya atlet memiliki kelincahan yang maksimal. Maka diharapkan dengan kelincahan yang dimiliki atlet sekarang, dapat ditingkatkan lagi kualitasnya kearah yang lebih baik.

Keseimbangan

Rata-rata tinjauan keseimbangan yang dimiliki atlet Wushu Cang Quan Kabupaten Solok, adalah 10 detik dikategorikan kurang. Artinya atlet memiliki keseimbangan yang kurang maksimal, maka diharapkan dengan adanya keseimbangan yang dimiliki atlet agar dilakukan latihan keseimbangan seperti berdiri dengan satu kaki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kondisi fisik atlet Wushu Kategori Chang Quan Kabupaten Solok, Daya tahan aerobik yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori baik sekali, kekuatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali, kecepatan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang sekali, kelincahan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang, kelenturan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori cukup, dan keseimbangan yang dimiliki sekarang tergolong pada kategori kurang. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan kondisi fisik atlet wushu seperti daya tahan aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan badan, yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik. Karena keenam unsur kondisi fisik ini merupakan bagian kondisi fisik dominan yang harus dimiliki atlet wushu. jadi bagian ini akan berpengaruh terhadap *skill* yang dimiliki atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizal, Y., & Lesmana, H. S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Ketangguhan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1124-1138.
- Al Fakhi, S., & Berlian, E., (2019) Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketangguhan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Adzalika, A.R., Soegiyanto., R. (2019). The Evaluation of Athletes ' Achievement Coaching Program of Measurable Sports (Athletics , Weightlifting , Archery , and Swimming) in Lampung Province. *Journal of Physical Education and Sport*, 8(1), 56–61.
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*. USA: Human Kinetics.
- DARMAWAN, R., PADLI, P., ALNEDRAL, A., & MASRUN, M. (2020). KONTRIBUSI ANTARA MOTIVASI DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI. *Jurnal Patriot*, 2(3), 860-873. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.676>
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Performa*, 5(1), 70-76.
- IWUF-IWJ CN 97022.(1995:5) Peraturan Pelaksanaan Penjurian Wushu-Taolu Internasional.
- Ibrahim, R. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Ketangguhan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(2),285-291.
- Ihsan,N., Zulman,Z., & Adriansyah,A. (2018) Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Dengan Ketangguhan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Pedopokan Padang Pariaman. *Jurnal peforma olahraga*, 3(1),1-6
- Lesmana, H,S., & Broto, E, P (2018) Profil Glukosa Darah Sebelum, Setelah Latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP, *Medial Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2),44-48
- Mirfen, R. Y. (2019). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(2), 278-284.

- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Performa*,5(1), 17-25.
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., Vittorio, T. J., ... Francis, S. (2017). cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134–138.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa*, 5(1), 92-100.
- Ridwan, M., & Irawan, R., (2018) Validitas Dan Rehabilitas Trs Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Peforma Olahraga*, 3(02),90-90
- Syarifuddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Suwirman, S. (2019) PENINGKATAN BOBOT PELATIHAN PENCAK SILAT DI KABUPATEN DHAMASRAYA. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syarifuddin. 2017. *Buku Ajar: Persngkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK NUP
- Setiawan,Y., Sodikoen,I., & Syahara,S.(2018). Konsrtibusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Ketangguhan Dollyo Chagi Atlet Putra Taekwondo di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Peforma*, 3(01), 15-15
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wushu Federation Of Asia. To Be Performed In Group B Of Taolu Competition Of Asian Junior Wushu Championships.China*
- Yusuk Yowon, Andreas Pandu Setiawan. *Profil Perancangan Interior Pusat Informasi Dan Pelatih Wushu Di Surabaya*. Jurnal Intra. VoI.2, No.2:81-83 (2014).