

TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET WUSHU KABUPATEN KERINCI

Edwarsyah¹, Istighfar Oradia Linas²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

e-mail: syahedwar@yahoo.co.id¹, istighfar26@yahoo.com²

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah seringkali para atlet kalah dikarenakan faktor kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis. Selanjutnya pada baik itu disaat bertanding, para atlet Wushu sering kehilangan kecepatan dalam menyerang atau bertahan, tubuh kurang lincah untuk menghindar dan bahkan pukulan, tendangan dan bantingan kurang bertenaga dan kurang keras.

Jenis penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Populasi adalah seluruh Atlet Wushu di Kabupaten Kerinci tahun 2018. Sampel yang diambil berjumlah sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan "*total Sampling*". Jenis data terdiri dari data primer dan sekunder. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Tingkat daya ledak otot tungkai atlet wushu Kabupaten Kerinci berada pada kategori Prima dan baik, 2) Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh atlet Wushu Kabupaten Kerinci berada pada kategori baik dengan bukti bahwa sebanyak 7 orang dari 15 orang atlet memperoleh nilai <15,5 yang masuk pada kategori baik sekali, 3) Tingkat kecepatan Atlet Wushu di Kabupaten Kerinci berada pada kategori baik, hal ini ditandai dengan perolehan nilai antara 6,44-7,31 dimiliki oleh 8 orang atlet dengan persentase sebesar 53,33% yang digolongkan pada klasifikasi baik.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Power, Kelincahan dan Kecepatan

ABSTRACT

The problem in this study was the athletes's failure in the game due to tiredness, even though the game time has not run out. Furthermore, in competing, Wushu athletes often lose speed in attacking or defending, the body was less agile to dodge and even punches, kicks and kickbacks were less powerful and not so hard.

The type of the research was descriptive research. The population were all Wushu Athletes in Kerinci Regency in 2018. 15 samples were chosen. The sampling technique was done through "total sampling". The data consisted of primary and secondary data. The technique of data analysis was descriptive statistical analysis.

The results shown that: 1) The level of limb muscle explosive power wushu athletes in Kerinci Regency was in the category of Prima and good, 2) The level of agility possessed by the Wushu athletes in Regency Kerinci was in the good category. It could be proved by the score. 7 out of 15 athletes scored were <15.5 which categorized in the excellent category, 3) Level of speed of Wushu athletes in Kerinci Regency were in good category, this was indicated by the acquisition of a value between 6.44-7.31 that owned by 8 athletes with a percentage of 53.33 %. These were classified as a good classification.

Keywords: Physical Condition, Power, Agility and Speed

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri Wushu Olahraga yang penuh kegiatan, olahraga ini berasal dari tradisional seni bela diri Cina. Olahraga Wushu diciptakan di Republik Rakyat Cina pada tahun 1949, dalam upaya untuk menasionalisasi praktek seni bela diri tradisional Cina. Pada tahun 1979, Komisi Negara Budaya Fisik dan Olahraga menciptakan satuan tugas khusus untuk pengajaran dan praktek Wushu. Wushu telah menjadi olahraga internasional melalui International Wushu Federation (IWUF), yang

memegang Dunia Wushu Championships setiap dua tahun, Kejuaraan Dunia pertama diadakan pada tahun 1991 di Beijing dan dimenangkan oleh Yuan Wen Qing. Wushu mengandung aspek seni, olahraga, kesehatan, beladiri dan mental. Seiring perkembangannya wushu juga sebagai cara untuk menanamkan disiplin, ketahanan mental, kecerdikan, kewaspadaan, persaudaraan, jiwa satria, meningkatkan semangat dan sportivitas bertanding untuk pencapaian prestasi.

Perkembangan ini terlihat dengan bertambahnya animo masyarakat dan meningkatnya frekwensi kejuaraan-kejuaraan wushu yang terus aktif diadakan untuk melakukan pembinaan prestasi yang nantinya diharapkan dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU. RI. No. 3 pasal 27 ayat 4 (2008:20) bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, olahraga beladiri wushu dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi. Untuk itu dalam pencapaian prestasi yang baik maka membutuhkan pembinaan yang terarah dan terorganisir, serta terprogram dengan baik. Salah satunya pusat pembinaan atlit olahraga wushu yang ada di daerah Kabupaten Kerinci.

Pembinaan olahraga wushu di Kabupaten Kerinci disayangkan tidak banyak memiliki atlet Wushu yang dapat diandalkan. Terbukti, untuk mengikuti PORPROV Jambi di Muaro Bungo tahun 2016 hanya mengirimkan 3 orang atlet putra tidak pernah mendapatkan prestasi puncak.

Dari hasil pengamatan peneliti dengan teman-teman pelatih Wushu Kabupaten Kerinci (Awang Syujadi selaku pelatih wushu Kabupaten Kerinci) terlihat bahwa disetiap pertandingan seringkali para atlet kalah dikarenakan faktor kelelahan, padahal waktu pertandingan belum habis. Selanjutnya pada baik itu disaat bertanding, para atlet Wushu sering kehilangan kecepatan dalam menyerang atau bertahan, tubuh kurang lincah untuk menghindari dan bahkan pukulan, tendangan dan bantingan kurang bertenaga dan kurang keras.

Dari kejadian dan peristiwa tersebut, diduga karena kurangnya tingkat latihan kondisi fisik yaitu pada aspek *power*, kelincahan dan kecepatan. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi atlet wushu di Kabupaten Kerinci sulit untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Dalam melakukan tugas sehari-hari maupun saat melaksanakan latihan atau bertanding, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baiknya kondisi fisik seseorang maka semakin mudah bagi seseorang untuk melakukan kegiatannya, baik sewaktu latihan maupun saat berada di lingkungannya.

Untuk menjadi seorang atlet wushu yang berprestasi, maka harus

diperhatikan empat faktor pendukung yaitu faktor kondisi fisik seperti power, kekuatan, kecepatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, daya tahan aerobik dan koordinasi. faktor teknik seperti koordinasi gerakan, faktor mental seperti kesiapan mental dalam bertanding dan faktor taktik seperti menyusun serangan dan pertahanan. Dari keempat faktor tersebut, faktor kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting bagi atlet wushu dalam beraktifitas maksimal. Faktor kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi yang optimal dan dapat dilihat serta diukur untuk melihat ada kemajuan atau tidak, karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang berbeda. Untuk itu perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik atlet wushu di Kabupaten Kerinci .

Metode

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2009:310) bahwa: "penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan tertentu". Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan objek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikatakan oleh Suwirman (2006: 46) yaitu "Populasi

merupakan sekelompok objek yang memiliki minimal satu karakteristik yang sama dari seluruh anggotanya". Jadi populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan atlet Wushu putera di Kabupaten Kerinci tahun 2018 di Kabupaten Kerinci yang berumur 15 – 18 tahun dan berjumlah 15 orang.

Tabel 1. Daftar Atlet Wushu Kabupaten Kerinci

No	Kelompok Umur	Jenis kelamin		Jumlah
		Laki – laki	Perempuan	
1	15 - 18	10	5	15
TOTAL				15

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002:109). Berdasarkan populasi di atas, karena jumlah populasi relatif sedikit, maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet Wushu putera di Kabupaten Kerinci tahun 2018 yaitu sebanyak 15 orang, dimana penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (2002:112) bahwa: "jika jumlah populasinya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kemampuan kondisi fisik, yang mana PBWI (Pengurus Besar Wushu Indonesia) sering menggunakan tes ini secara nasional (PBWI, 1998). Tes ini

dilakukan terhadap atlet wushu yang dijadikan sampel dalam penelitian yaitu tes untuk mengukur *power* (otot tungkai), kelincahan, kecepatan.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Vertical jump test

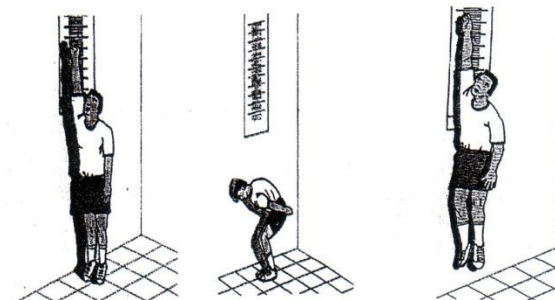
- a. Tujuan: mengukur *power* otot tungkai
- b. Alat : papan tulis, penghapus papan tulis, serbuk kapur, alat ukur panjang (*roll*) dan alat-alat tulis
- c. Cara pelaksanaan :

Papan digantung pada dinding setinggi raihan *testee*, sebelumnya tangan *testee* ditaburi serbuk kapur, *testee* siap berdiri di bawah tinggi-tinggi ke atas dan ditempelkan pada papan skala, sehingga bekas dari tangan yang diberi serbuk kapur dibaca pada skala yang ada pada papan berskala tersebut (titik A), setelah itu *testee* mengambil sikap melompat tinggi ke atas sambil menepuk papan skala pada saat berada di puncak lompatan (titik B).

Tabel 3 : Norma standarisasi untuk *power* otot tungkai bawah dengan *vertical jump test*.

Kategori	Putera	Puteri
Baik sekali	>70	>48
Baik	62 – 69	44 – 47
Cukup	53 – 61	38 – 43
Kurang	46 – 52	33 – 37
Kurang sekali	38 – 45	29 – 32

Sumber : (Practical Measurement for Evaluation in Physical Education, Jhonson, 1986).



Gambar 1 : Bentuk pelaksanaan *vertical jump test*

2. Shuttle-run test (6 x 10 meter)

- a. Tujuan : mengukur kelincahan
- b. Alat : *stopwatch*, alat ukur panjang (*roll*), *cones* (patok), pluit dan alat-alat tulis.
- c. Cara pelaksanaan:

Testee berdiri di belakang garis *start*, dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Setelah peluit dibunyikan, *testee* dengan segera dan secepat mungkin lari menuju garis *finish* (*cones*) akhir dan menyentuh garis tersebut. Kemudian membalik dan segera lari ke tempat semula. Demikian seterusnya dilakukan bolak-balik hingga mencapai sebanyak 6 x 10 meter. *Testee* diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 kali.

d. Penilaian :

Hasil dari *testee* berlari bolak-balik secepat mungkin diukur dengan alat ukur waktu (*stopwatch*). Waktu terbaik dari 2 kali kesempatan diambil sebagai data penilaian terhadap kelincahan.

Tabel 4 : Norma standarisasi untuk kelincahan dengan *Shuttle-Run Test* (6 x 10 meter)

Kategori	Putera	Puteri
Baik sekali	< 15,5	<16,7
Baik	16 – 15,6	17,4-16,8
Cukup	16,6 – 16,1	18,2-17,5
Kurang	17,1 – 16,7	18,9–
Kurang sekali	17,7 – 17,2	18,3 19,6 -19,0

Sumber : (Manusia dan Olahraga (Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB), Lutan, dkk 1991)



Gambar 3 : Bentuk pelaksanaan tes lari (Sprint) 60 m

Tes Lari (Sprint) 60 Meters

Tujuan : mengukur kecepatan

- e. Alat : Lapangan datar jarak minimal 100 meter, dibatasi garis start finish 60 m, Stopwatch, alat-alat tulis, peluit dan cone/bendera
- f. 1 orang Tester, 1 orang pengambil waktu, 1 orang pencatat waktu.
- g. Cara pelaksanaan:

Tester memanggil nama salah seorang *testee* yang disuruh berdiri di garis start lalu dengan aba-aba “siap” *testee* siap di garis start setelah aba-aba “yaak” *testee* lari secepat –cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai garis finish. Test dilakukan 2X dengan berselang satu pelari berikutnya.

Tabel 5 : Norma standarisasi untuk kecepatan dengan tes lari (*sprint*) 60 meter

Kategori	Putera	Puteri
Baik sekali	<6,44 det	<7,54 det
Baik	6,44–7,31	7,54–8,13
Cukup	det 7,31–	det 8,13–
Kurang	7,75 det	8,43 det
Kurang sekali	7,75– 9,06	8,43–
	det >9,06	9,32 det
	det	> 9,32 det

Sumber : (Ilmu Melatih Dasar), Syafruddin, 2016)

B. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, peneliti menyiapkan sesuatu yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian, antara lain :

- a. Membuat proposal penelitian
- b. Menentukan jadwal penelitian
- c. Mendapatkan surat izin penelitian dari Dekan FIK dan Jurusan, serta tempat penelitian
- d. Menyiapkan tenaga pembantu dan pengawas ahli untuk memperlancar penelitian guna pengambilan data.
- e. Menyiapkan alat dan persiapan format isi data.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Mengumpulkan atlet yang ditunjuk sebagai sampel
- b. Memberikan pengarahan / informasi
- c. Melakukan pemanasan
- d. Melakukan tes

- e. Mengumpulkan dan mengelompokkan data
- f. Mengolah data
- g. Membuat kesimpulan tentang hasil penelitian yang telah diselesaikan.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekwensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan oleh (Arikunto, 2002) : "Bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti, maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase seperti rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah seperti sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini akan dilakukan analisis terhadap hasil penelitian tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci. Adapun tes yang dilakukan terdiri atas:

1. Power (kekuatan otot)

Dari 15 atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, bahwa data yang diperoleh layak untuk dianalisis. Adapun data tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi seperti pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Power Atlet Wushu

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	> 70	Baik Sekali	6	40
2	62--69	Baik	2	13.33
3	53--61	Cukup	6	40
4	46--52	Kurang	1	6.66
5	38--45	Kurang Sekali		
Jumlah			15	100

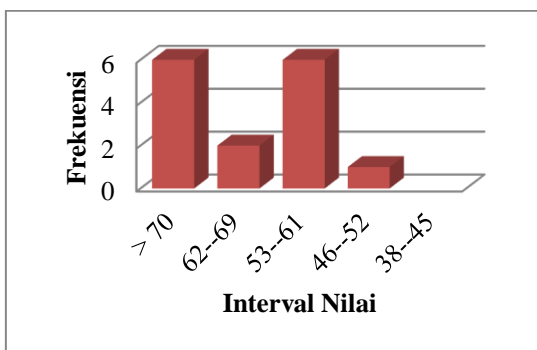
Sumber: Data Diolah Juli 2018

Berdasarkan Tabel 6 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dari 15 orang atlet Wushu Kabupaten Kerinci 6 orang diantaranya memperoleh nilai > 70 dengan persentase sebesar 40% yang dikategorikan pada tingkatan baik sekali. Artinya, ada 6 orang atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang memiliki kekuatan otot tungkai yang prima. Sementara itu, 2 orang atlet memperoleh nilai antara 62-69 dengan persentase sebesar 13,33%. Hal ini mengungkapkan bahwa kondisi kekuatan otot tungkai atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang berada pada kategori baik dimiliki oleh 2 orang

atlet dari 15 orang atlet yang berada di Kabupaten Kerinci.

Disisi lain kondisi kekuatan otot tungkai atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang berada pada klasifikasi menengah dimiliki oleh 6 orang atlit dengan persentase sebesar 40% yang nilainya berada antara 53-61. Hal ini menandakan bahwa sebesar 40% kondisi otot tungkai atlet Wushu Kabupaten Kerinci berada pada kondisi yang cukup baik. Sementara sisanya sebanyak 1 orang atau dengan persentase sebesar 6.66 % Atlet Wushu Kabupaten Kerinci memiliki kondisi otot tungkai yang berada pada kategori kurang baik karena mempunyai perolehan nilai antara 46-52.

Untuk lebih memperjelas kondisi otot tungkai atlet Wushu Kabupaten Kerinci dapat dilihat pada Gambar 4 berikut:



Gambar 4. Histogram Kondisi Otot Tungkai Atlet Wushu Kabupaten Kerinci

2. Kelincahan

Data kelincahan atlit Wushu Kabupaten Kerinci yang diukur dengan menggunakan *Shuttle-run test* yang terdiri dari 15 orang dapat dilihat pada Tabel 7 berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Atlet Wushu

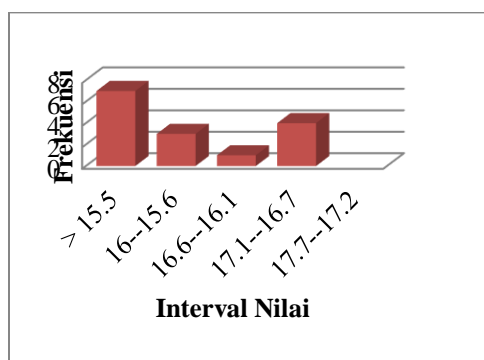
No	Interval Nilai	Kategori	Frek	(%)
1	< 15.5	Baik Sekali	7	46.66
2	16--15.6	Baik	3	20
3	16.6--16.1	Cukup	1	6.66
4	17.1--16.7	Kurang	4	26.66
5	17.7--17.2	Kurang Sekali		
Jumlah			15	100

Sumber: Data diolah Juli 2018

Berdasarkan Tabel 7 di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu: 1) dari 15 orang atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang mempunyai kelincahan yang prima dimiliki oleh 7 orang dengan persentase sebesar 46,66% yang mempunyai perolehan nilai < 15,5 yang diklasifikasikan pada kategori yang baik sekali, 2) Kondisi kelincahan atlet yang berada pada kategori baik dimiliki oleh 3 orang atlit dengan perolehan nilai antara 16-15,6 atau sebesar 20%. Artinya bahwa 20% kondisi kelincahan atlet Wushu Kabupaten Kerinci dalam kondisi baik, 3) 1 orang atlet dari 15 orang atlet Wushu Kabupaten Kerinci memiliki kelincahan yang

cukup baik dengan perolehan nilai antara 16,6-16,1 dengan persentase sebesar 6,66%, dan 4) kondisi kelincahan atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang berada pada kategori kurang baik dimiliki oleh 4 orang atlet dengan perolehan nilai antara 17,1-16,7 atau sebesar 26,66%. Artinya bahwa diperlukan perbaikan dan peningkatan kondisi kelincahan terhadap 4 orang atlet Wushu Kabupaten Kerinci.

Paparan tentang kondisi kelincahan atlet Wushu Kabupaten Kerinci di atas akan diperjelas oleh Gambar 5 berikut:



Gambar 5. Histogram Kondisi Kelincahan Atlet Wushu Kabupaten Kerinci

3. Kecepatan

Kondisi kecepatan atlet Wushu Kabupaten Kerinci dengan menggunakan tes lari *sprint* 60 meter dapat dilihat pada Tabel 8 berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Atlet Wushu

No	Interval Nilai	Kategori	Frek	(%)
1	< 6.44 det	Baik Sekali	4	26.66
2	6.44-7.31 det	Baik	8	53.33
3	7.31-7.75 det	Cukup	3	20
4	7.75-9.06 det	Kurang	0	0
5	> 9.06 det	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			15	100

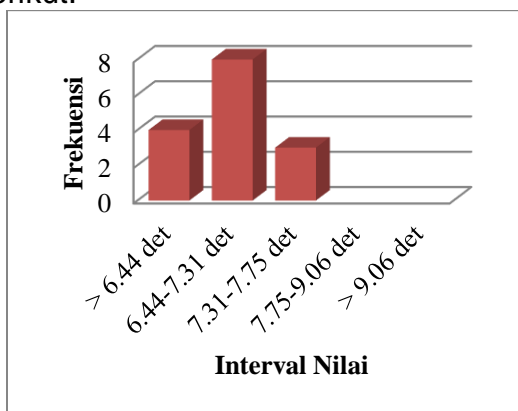
Sumber: Data Diolah Juli 2018

Tabel 8 diatas memberikan gambaran bahwa dari 15 orang atlet Wushu yang ada di kabupaten Kerinci, 4 orang diantaranya memiliki kecepatan yang Baik sekali dengan perolehan nilai < 6,44 det dengan persentase sebesar 26,66%. Artinya, Atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang mempunyai kondisi kecepatan yang prima hanya dimiliki oleh 4 orang atlet. Sementara itu, kondisi kecepatan atlet yang masuk pada kategori baik dimiliki oleh 8 orang dengan perolehan nilai antara 6,44-7,31 atau sebesar 53,33%. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas kondisi kecepatan atlet Wushu Kabupaten Kerinci berada pada situasi yang baik.

Disisi lain, dapat juga dijelaskan bahwa kondisi kecepatan atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang berada pada kategori Cukup baik dimiliki oleh 3 orang atlet dengan perolehan nilai antara 7,31-7,75 atau sebesar 20%. Artinya bahwa kondisi kecepatan atlet

Wushu sebesar 20% harus ditingkatkan lagi agar menjadi atlet wushu yang mempunyai kecepatan yang baik hingga mempunyai kecepatan yang prima. Kemudian dapat juga dijelaskan bahwa Kabupaten Kerinci tidak memiliki atlet Wushu yang memiliki kondisi kecepatan yang kurang baik maupun kondisi yang kurang baik sekali.

Paparan tentang kecepatan atlet Wushu Kabupaten Kerinci di atas dapat dilihat lebih jelas pada Gambar 6 berikut:



Gambar 6. Histogram Kondisi Kecepatan Atlet Wushu Kabupaten Kerinci

Fisik merupakan aspek dasar untuk mencapai prestasi olahraga yang sangat penting, karena fisik merupakan komponen dasar untuk melatih teknik dan taktik. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik pada saat dan setelah mengalami proses latihan (syafuddin, 211:90). Bila dikaitkan dengan penelitian ini dapat dijelaskan bahwa:

1. Power (kekuatan otot)

Hasil penelitian terkait dengan kekuatan otot tungkai pada atlet Wushu di Kabupaten Kerinci menunjukkan bahwa mayoritas memiliki kekuatan otot yang baik dengan bukti bahwa sebesar 40% termasuk pada kategori baik sekali dan 13,33% berada pada kategori yang baik. Meskipun demikian atlet wushu ini harus tetap diberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Sebab, masih ada atlet wushu yang memiliki kekuatan otot tungkai pada klasifikasi cukup dan kurang baik.

Daya ledak otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam melakukan beberapa teknik dalam olahraga wushu yang mengharuskan atlet untuk melakukan lompatan. Senada dengan itu, daya ledak otot tungkai dapat juga diartikan kemampuan daya ledak otot tungkai atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Dalam penelitian ini, pengukuran kemampuan daya ledak otot tungkai atlet Wushu menggunakan *vertical jump test*. Dari hasil tersebut juga ditemukan bahwa masih terdapat atlet wushu yang memiliki daya ledak otot tungkai yang kurang baik. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya karena atlet tidak terbiasa melakukan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti latihan *vertical jump*.

2. Kelincahan

Dalam olahraga Wushu kelincahan juga merupakan faktor penting disebabkan olahraga ini merupakan olahraga yang memainkan tempo cepat. Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan atlet untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Para ahli juga mengartikan kelincahan sebagai kemampuan seseorang dalam merubah arah atau posisi tubuh secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Hasil pengukuran kelincahan pada atlet wushu dengan menggunakan *shuttle run test* pada penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas atlet wushu kabupaten kerinci memiliki kelincahan yang prima dan baik. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa atlet wushu harus terus diberikan pelatihan yang dapat meningkatkan kelincahan sebab keadaan kondisi atlet wushu Kabupaten Kerinci sebesar 26,66% masih berada pada kategori yang kurang baik.

3. Kecepatan

Kecepatan yang dimiliki oleh atlet Wushu Kabupaten Kerinci yang terdiri dari 15 orang atlet telah dalam keadaan baik. Sebab, 53,33% diantaranya telah berada pada kondisi kecepatan yang baik, 26,66 % dalam keadaan prima, sementara sisanya sebesar 20% dalam keadaan cukup baik. Meskipun

demikian Atlet Wushu Kabupaten Kerinci diharapkan tidak cepat puas dengan kondisi yang telah ada. Untuk itu, diharapkan atlet wushu Kabupaten Kerinci terus melakukan upaya latihan yang mampu meningkatkan kecepatan dalam olahraga wushu ini.

Kecepatan memainkan peran yang sangat penting dalam olahraga wushu. Atlet yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mengiringi kecepatan lawan bahkan mengalahkan kecepatan lawan dalam menukar arah maupun melakukan lompatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh Atlet Wushu Kabupaten Kerinci mayoritas berada pada kondisi yang prima lagi baik.
2. Atlet Wushu Kabupaten Kerinci pada umumnya telah memiliki kelincahan pada kategori baik meskipun masih terdapat beberapa orang atlet wushu yang memiliki kondisi kecepatan yang kurang baik.
3. Kondisi kecepatan yang dimiliki Atlet Wushu Kabupaten Kerinci berada pada kategori prima, baik dan cukup baik.

Daftar pustaka

Arikunto.(2002). *Populasi Keseluruhan Dari Objek Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Bafirman.(1997). *Kapasitas Aerobik Maksimal(MaximalOxygen Uptake)*.

Iskandar.(2009). *Metodologi Penelitian pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Pers.

Lutan,Rusli.(2001).*Manusia Dan Olahraga*.Bandung : ITB dan FPOK / IKIP Bandung

Sugiyono , (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. CV.ALFABETA

Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.

Syafuruddin.(2016).*Ilmu Melatih Dasar.Padang* : Universitas Negeri Padang

Suwirman.(2006).*Dasar-Dasar Penelitian*.Padang :FIK UNP.

Undang-undang RI No.3,2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*.Bandung :Citra Umbara.