



**PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SANDA PPLOP
JAWA TENGAH TAHUN 2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang**

oleh

EKO SAPHUAN

6301416194

**PENDIDIKAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

Abstrask

Eko Saphuan, 2019. Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun. 2019 .Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra.M.M.Endang Sri Retno.MS.

PPLOP Jawa Tengah melakukan pembinaan prestasi pada atlet dalam bidang olahraga cabang wushu, atlet dilatih secara teratur dan terprogram, Dimana atlet dalam tahun 2019 dalam mengikuti kejuaraan dalam dan luar negeri memperoleh medali. Bertolak dari perolehan kemenangan dan latihan-latihan yang dilakukan penulis tertarik untuk meneliti dengan permasalahan : Bagaimanakah Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Survey Tes, dengan sampel atlet Wushu PPLOP Jawa Tengah yang berjumlah 8 Atlet. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen Kondisi Fisik ini ada sepuluh item meliputi : 1) lari 20m, 2) *Standing Broad Jump*,3) *Push Up*, 4) *Pull Up*, 5) *shuttle Run*, 6) *Sit and Reach*, 7) *sit up*, 8) Lempar Bola Basket, 9) lari 300m, 10) *MFT*. Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*, Uji Homogenitas dengan *Chi-Square* dan analisis data dengan statistik deskriptif. Penghitungan dengan bantuan SPSS.

Hasil Penelitian diperoleh, berdasar hasil perhitungan statistik bahwa Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP berkatagori Kurang dengan skor 3..425

Simpulan dari penelitian ini adalah Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP berkatagori Kurang. Saran : 1) Kepada pelatih : pentingnya peningkatan kondisi fisik, karena rata-rata hasilnya rendah. 2) kepada Atlet : berlatihlah dengan tekun, tidak asal berlatih dan bertanding.

Kata Kunci : Profil, Kondisi Fisik, Wushu Sanda

ABSTRACT

Eko Saphuan, 2019, "Profile of Physical Condition of PPLOP Central Java Wushu Sanda Athlete in 2019"..Thesis of Sport Education Faculty of Sport Science Semarang State University. Supervisor : Dra.M.M.Endang Sri Retno.MS

PPLOP central Java carries out achievement training in the field of wushu sports, athletes are trained and fostered regularly and programmed, where athletes in 2019 won the championship both domestically and abroad won or won a medal. Starting from the victory and training exercise, the writer is interested in researching the problem : "What is the physical condition profile of PPLOP Central Java Wushu Sanda Athletes in 2019".?

The method used in this research is : Survey Test. With a sample of PPLOP Central Java Wushu Athletes, amounting to eight (8) athletes. The instrument used was a physical condition instrument consisting of ten (10) test items, namely : 1) running 20 meters, 2) standing broad jump, 3) push up, 4) pull up, 5) Shuttle Run, 6) Sit and Reach, 7) Sit ups, 8) basketball throwing, 9) 300 meter run, 10) Multi Fitness Stage. Normality test with Kolmogorov-smirnov test, homogeneity test with Chi-Square. And data analysis with descriptive statistics, calculation using SPSS.

The result were obtained, based on the results of statistic calculations that the physical condition profile of PPLOP Central Java Wushu Sanda Athletes in 2019 included : Less categories, with a score of 3.425.

The conclusions of this study are : Profile of the physical condition of PPLOP Central Java Wushu Sanda Athletes in 2019 including : Less categories, Suggestions : 1) To trainer : that in training an exercise program it must cover four (4) aspects of coaching : physical, technical, strategic and mental. And in training the trainer needs to do an evaluation to find out the athlete's development and success. 2) To The Athlete : the athlete must also know his physical development and also have a target in participating in the championship, not from competing and winning.

Key word : profile, physical condition, wushu sanda.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

N a m a : Eko Saphuan

N I M : 6301416194

Jurusan / Prodi : Pendidikan Kepelatihan olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda
PPLOP Jawa Tengah tahun 2019.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumber sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 12 Desember 2019

Yang menyatakan,



Eko Saphuan
NIM. 6301416194

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.

Disusun oleh :

N a m a : Eko Saphuan


NIM : 6301416194

Jurusan / Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal ~~15 Januari 2020~~ Oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono S.Pd.M.Or
NIP. 1969 1113 1998 02 1001

Pembimbing,



Dra.M.M.Endang Sri Retno.MS
NIP. 1955 1111 1983 03 2001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Eko Saphuan NIM 6301416194 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dengan Judul " Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari 2020

Panitia Ujian



Sekretaris

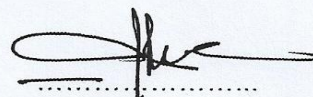
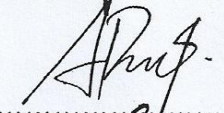
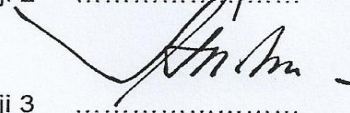

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes
NIP.19680302 199702 1 001

Dewan Penguji

1. Suratman, S.Pd, M.Pd
NIP. 19700203 200501 1 002

2. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19780525 200501 1 002

3. Dra.M.M.Endang Sri Retno, MS
NIP. 19550111 198303 2 001

Penguji 1 
Penguji 2 
Penguji 3 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : “ Karena itu aku berkata kepadamu janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?. (MATIUS 6 : 25). Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh bapakmu yang di sorga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu? (INJIL MATIUS 6 : 25-26)

Skripsi ini Kupersembahkan :

Kepada :

Bapaku F.A Suwignyo(almrh) dan Ibuku M.C.Sukini (almarh)

Istriku Eri Prihatin serta anak-anakku Moggalana Thera,

Yosua Benediktus serta Dominica Christy Tatum,

Almamaterku PKO-FIK-UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang karena rahmat-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “ Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.” dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di Universitas negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga beserta staff, Universitas negeri Semarang yang telah mendidik penulis menjadi calon pelatih dan dalam penulisan karya ilmiah ini.
4. Pimpinan atau Kepala PPLOP Jawa Tengah yang telah mengizinkan atletnya untuk diteliti oleh peneliti dalam rangka penulisan karya ilmiah ini.
5. Dra.M.M.Endang Sri Retno.MS selaku dosen pembimbing skripsi.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen serta Tendik jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah berkenan memberikan ilmu serta pelayanan selama penulis belajar.
7. Seluruh atlet wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian penulis.
8. Teman-teman PKO-FIK-UNNES yang berkenan membantu penulis dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Semoga segala kebaikan dari berbagai pihak yang membantu terselesainya penelitian dan penulisan skripsi ini mendapat pahala yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa, dan penulis berharap penelitian ini memberi manfaat.

Semarang, 12 Desember 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.2 Latar Belakang Masalah	1
1.3 Identifikasi Masalah	5
1.4 Pembatasan Masalah	5
1.5 Rumusan Masalah	6
1.6 Tujuan penelitian	6
1.7 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Wushu	8
2.1.2 Olahraga Wushu	9
2.1.3 Wushu Sanda	10
2.1.4 Pengertian Kondisi Fisik	10
2.1.5 Komponen Kondisi Fisik	11
2.2 Kerangka Berpikir	19

BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	22
3.2. Variabel Penelitian	22
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik sampling	22
3.3.1. Populasi	22
3.3.2. Sampel dan Teknik Sampling	23
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.5. Instrumen Penelitian	24
3.6. Prosedur Penelitian	35
3.7. Teknik Analisis Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 36
4.1. Hasil Penelitian	36
4.1.1. Deskripsi Data	36
4.1.2. Uji Persyaratan	39
4.1.2.1. Uji Normalitas Data	39
4.1.2.2. Uji Homogenitas Data	40
4.1.2.3. Hasil Penelitian	41
4.2. Pembahasan	42
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 49
5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	49
 DAFTAR PUSTAKA	 51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	23
2. Tabel Konversi Kemampuan Fisik Atlet Wushu Sanda	36
3. Tabel Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Kondisi Fisik Atlet	37
4. Tabel Perhitungan Statistik Deskriptif Hasil Kondisi Fisik Atlet Per Item Tes	37
5. Rekap Kemampuan Fisik Atlet Wushu Sanda Putra – Putri	39
6. Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik Uji Normalitas	40
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Grafik Mean Kemampuan Fisik Atlet Wushu Sanda	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	53
2. Surat Ijin Penelitian	54
3. Surat Keterangan Penelitian	55
4. Rekapitulasi Hasil Tes Kemampuan Fisik Atlet Wushu Sanda	56
5. Lanjutan Rekap Data Hasil Tes Atlet Wushu Sanda	56
6. Lanjutan Rekap Data	57
7. Lanjutan Hasil Pengolahan Data Uji Normalitas Data	59
8. Lanjutan Hasil Pengolahan Data Uji Homogenitas	60
9. Tes Statistics	61
10. Grafik Mean Profil Fisik Atlet	59
11. Dokumentasi	63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) wushu Jawa Tengah berdiri pada tahun 2009 dan dikelola oleh Bidang Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah dengan maksud dan tujuan memfasilitasi olahraga pelajar cabang olahraga wushu Jawa Tengah, dalam mencapai prestasi yang optimal di kejuaraan nasional maupun internasional, keberadaan tempat latihan dan akomodasi atlet Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) wushu di Wisma Wushu jalan Marina No 5 Semarang, sedangkan untuk sekolah para atlet wushu bersekolah di SMP N 25 dan SMA N 14 Semarang yang berdekatan dengan asrama atlet wushu.

Di tahun 2019 atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah berjumlah 8 orang terdiri dari 4 atlet Wushu Sanda putra dan 4 atlet Wushu Sanda putri dengan 1 pelatih dan 1 asisten pelatih, sehingga untuk mendukung proses latihan untuk mencapai prestasi atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah, maka Pemerintah Jawa Tengah melalui Dinas Kepemudaan Olahraga dan Pariwisata khususnya Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (BPLOP) memberikan bantuan sarana dan prasarana yang dibutuhkan para atlet Wushu Sanda berupa keperluan mandi dan cuci pakaian, alat tulis sekolah, seragam sekolah, tas sekolah, tas latihan, kaos latihan, training latihan, sepatu latihan, uang saku setiap bulan, alat-alat pendukung latihan, fasilitas kesehatan, fasilitas massuer, fasilitas layanan

psikologi, pendampingan guru les bagi atlet yang kelas VII maupun kelas XII untuk persiapan menghadapi ujian nasional, serta bantuan uang operasional uji coba tanding maupun mengikuti kejuaraan pada tingkat nasional.

Para atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah melaksanakan kegiatan berlatih dan sekolah setiap hari dimulai dengan latihan pagi pukul 05.30 sampai dengan pukul 06.15 WIB, di lanjutkan masuk sekolah pukul 07.00 sampai dengan pukul 14.00 WIB, latihan sore di mulai pukul 15.30 sampai dengan pukul 18.00 WIB, pukul 19.00 sampai dengan 20.00 WIB para atlet belajar pelajaran sekolah dan pukul 21.00 para atlet wushu beristirahat, sedangkan pada hari sabtu sore hingga minggu para atlet wushu istirahat latihan.

Dalam pelaksanaan latihan pagi maupun sore hari para atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah, pelatih membuat program latihan dalam satu tahun, perencanaan program latihan teknik, taktik strategi, fisik maupun mental yang merupakan kesatuan dalam mendukung proses latihan sehingga target prestasi yang di harapkan bisa tercapai sesuai dengan harapan yang telah di rencanakan namun tidak lepas pula aspek gizi yang baik dan tercukupi sesuai kalori yang di butuhkan atlet, serta istirahat yang cukup.

Pada tahap kompetisi para atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah mengikuti Kejurkab, Kejurprov, Kejurnas, Popnas, untuk kategori Wushu Sanda/*Sanshou* dibagi menjadi 3 ronde, batas waktu setiap ronde adalah 2 menit dengan waktu istirahat 1menit disetiap ronde (Ni Putu Ruspata Bhyantari dan I Made Muliarta, 2016: 2). pembinaan atlet Wushu Sanda PPLOP merupakan pembinaan tingkat amatir sehingga faktor-faktor kondisi fisik tersebut harus

diperhatikan guna meningkatkan performa atlet sehingga dapat mencapai titik puncak prestasi atau *golden age*. Selain memperhatikan kondisi fisik terdapat beberapa aspek pendukung untuk menunjang prestasi atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah yaitu aspek latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan (Harsono, 2001:4).

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan untuk mencapai prestasi dan untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah harus melakukan persiapan yang relatif lama.

Menurut M. Sanjoto (1988:57), "dalam bukunya terdapat sepuluh komponen kondisi fisik, komponen tersebut adalah : kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction)".

Selama masa persiapan sebelum pertandingan yang akan sesungguhnya atlet dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya. Sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Sebelum pertandingan seorang atlet harus mencapai tingkat *fitnes* yang baik untuk menghadapi stress yang akan dihadapi dalam pertandingan.

Oleh karena itu penting sekali memiliki kondisi fisik yang bagus dalam setiap sesi latihan dan pertandingan mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik tergantung dari program latihan dan kesadaran atlet itu sendiri untuk tetap siap

menjaga kondisi fisiknya yang baik, sehingga kondisi fisik memiliki kedudukan yang penting selain mental, teknik dan taktik. penelitian ini memfokuskan pada kondisi fisik dominan pada atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah. Pengembangan kondisi fisik pada atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah ini sangatlah penting dilakukan guna meningkatkan kemampuan dan prestasi atletnya. Seorang pelatih juga harus memperhatikan bagaimana cara membuat program latihan yang sistematis dan menerapkan teori-teori kondisi fisik yang ada, baik kondisi fisik secara umum atau sudah menuju kekhususan atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah.

Berdasarkan survei yang peneliti lakukan di Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah di Wisma Wushu Jalan Marina Semarang diketahui bahwa pelatih sudah melaksanakan tes pengukuran kebugaran jasmani untuk para atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah, paling tidak sekali dalam dua pekan untuk mengetahui kualitas kondisi fisik para atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah guna meningkatkan prestasi para atlet. Hanya saja selama ini komponen fisik yang dilakukan tes hanya terbatas pada komponen daya tahan jantung paru (*cardiorespirasi*) saja. Sedangkan untuk mendukung peningkatan prestasi seorang atlet maka sudah seharusnya seorang pelatih juga mengetahui kualitas komponen- komponen kondisi fisik yang lain seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta kelentukan. Oleh sebab itu pelatih hanya memiliki data tentang kualitas komponen daya tahan jantung paru (*cardiorespirasi*) saja tanpa memiliki data tentang kualitas komponen kondisi fisik lainnya sehingga pelatih kurang optimal dalam merumuskan strategi dan program latihan untuk meningkatkan prestasi para atlet. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa penting untuk mengangkat permasalahan

tersebut dalam bentuk penelitian mengenai tingkat kemampuan kondisi fisik atlet Wushu Sanda di Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah. Oleh karena itu peneliti ingin membuat penelitian dengan judul “ Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

- 1) Kurangnya wawasan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan profil kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.
- 2) Kurangnya data hasil tes dan pengukuran kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.
- 3) Belum diketahuinya profil kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.
- 4) Belum dioptimalkannya manfaat wawasan tentang kondisi fisik untuk mendukung prestasi atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada berbagai pertimbangan dari penelitian yang berupa keterbatasan kemampuan baik secara materi maupun pengetahuan yang dimiliki, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada aspek profil kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi dan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :
“Bagaimanakah Profil Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019?”

1.5. Tujuan penelitian

Setiap penelitian yang di lakukan tentu mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet sanda PPLOP wushu Jawa Tengah Tahun 2019.

1.6. Manfaat penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan profil kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Memberikan pengetahuan bagi masyarakat yang menekuni olahraga prestasi cabang beladiri Wushu Sanda tentang pentingnya memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik.

- 2) Memberikan data bagi pelatih sebagai bahan kajian dan pertimbangan untuk meningkatkan dan memperbaiki kemampuan kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019 guna mendukung peningkatan prestasi atlet.
- 3) Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya tentang kondisi fisik dalam cabang olahraga beladiri.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Wushu

Penemuan arkeologis Tionghoa menunjukkan bahwa orang Tionghoa zaman batu sangat mahir dalam seni bela diri dan memiliki sejumlah besar kapak, tombak, dan pedang yang dibuat dari batu dan tulang. Orang prasejarah ini melakukan seni bela diri secara individu untuk bertarung diantara mereka dan terhadap hewan, juga secara bersama dalam perang suku. Sejarah panjang Wushu terjadi di tanah Tiongkok, Menurut Wong Kiew Kit (1996:14) istilah Wushu yang populer sejak tahun 1949 juga digunakan dari abad ketiga SM sampai abad ke 19 M adalah *wuyi*. istilah *wuyi* pertama kali muncul pada masa dinasti Han (207 SM - 220 M) dan tetap merupakan istilah paling populer untuk seni bela diri di antara orang Tionghoa sepanjang masa. *Wuyi* meliputi panahan, pertempuran, dengan menunggang kuda, angkat berat, tinju, gulat, pertarungan tanpa senjata, pertarungan dengan senjata, latihan rangkaian gerakan dan latihan berpasangan, *Wu* berarti bela diri, dan *yi* berarti seni, baik Wushu dan *wuyi* diterjemahkan sebagai seni bela diri (martial art) tetapi secara semantik *yi* lebih tepat artinya, Istilah umum lainnya yang di gunakan untuk seni bela diri Tionghoa pada masa lalu antara lain *Jueli* / kekuatan bertempur, *juedi* (gulat), *jiji* (teknik bertarung), *wuji* (teknik bela diri), *xiangpu* (pertarungan mendadak), *xiangpo* (pertarungan antara), *shoupo* (pertarungan tangan), *Zuojiao* (mencengkram dan melempar), *quanfa* (teknik pukulan), *quanshu* (seni pukulan). Menurut Sugiarto dkk (1999: 1) dalam bahasa Cina (Tiongkok), Wushu berarti seni

perkasa atau seni perang. Di daratan Cina (Tiongkok) Wushu juga disebut dengan *guoshu* yang berarti seni nasional karena masyarakat Negara Cina sebagian besar memang sangat fanatik dalam mencintai seni ini sehingga menguasai seni dapat memberikan simbol keperkasaan bagi seseorang. Menurut Gunawan (2007: 48) secara harfiah Wushu berasal dari kata *Wu* yang berarti perang dan *Shu* yang berarti teknik atau cara.

2.1.2 Olahraga Wushu

Olahraga Wushu masuk ke Indonesia pada tahun 1992 dan menjadi Induk Organisasi Olahraga pada tanggal 10 Nopember 1992 yang menjadi Ketua Umum Wushu Indonesia Bapak Brigjen IGK Manila, salah satu program kerja untuk menopang prestasi atlet Wushu supaya berprestasi di ajang Sea Games XVII di Singapura 1993 maka di hadirkan dua pelatih dari China yaitu Mr Deng Tjang Lie dan Mrs. Wang Dong Lian (pelatih Wushu nomor Taolu) untuk melatih para atlet Wushu taolu yang disiapkan untuk berlomba di arena Sea Games XVII, setelah menunaikan tugas sebagai pelatih Sea Games XVII kedua pelatih dari China kedua pelatih tersebut melakukan pelatihan Wushu ke pengprov Wushu yang telah di kukuhkan seperti Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Jakarta, Bali, Jakarta, Medan, Palembang, untuk menatar para pelatih Wushu sebagai bekal melatih atlet di sasana.

Pada tahun 1995 Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI) menghadirkan Pelatih Wushu Sanda Mr. Chang Hong Djun untuk memberikan pelatihan ke pelatih Wushu Sanda, berbagai upaya yang telah dilakukan Pengurus Besar Wushu

Indonesia untuk menyebarkan olahraga Wushu dapat berkembang di Tanah Air. Sebagai organisasi induk olahraga menurut Gunawan (2007: 53) menjelaskan bahwa secara resmi, olahraga Wushu bernaung dalam IWUF (*International Wushu Federation*). yang berpusat di China.

2.1.3 Wushu Sanda

Wushu Sanda meliputi teknik bertarung satu lawan satu dimana di dalamnya terdapat elemen- elemen yang sifatnya dapat mencederai lawan sehingga pada tingkat kompetisi harus mengikuti peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. Kategori Sanda dibagi menjadi 3 ronde, batas waktu setiap ronde adalah 2 menit dengan waktu istirahat 1 menit disetiap ronde. Gunawan (2007: 48) menjelaskan, teknik dasar Wushu Sanda sangat beragam, mulai dari pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, bantingan, hingga lompatan.

Menurut Zeng, Zhang, & Zhou (2009) dalam Breno Berny Vasconcelos & Fabricio Boscolo Del Vecchio (2017: 2) menjelaskan, Sanda adalah olahraga tempur (*combat sport*) yang dikembangkan dari Wushu yang sering disebut *Kung-Fu*, yang mana melibatkan tindakan menyerang, seperti pukulan dan tendangan, dan tindakan bergulat, seperti melempar.

2.1.4 Pengertian Kondisi Fisik

Pengertian kondisi fisik menurut Harsono 2001 : 4 adalah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian

prestasi atlet akan meningkat. sedangkan menurut M. Sajoto 1988 : 57 kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sehingga kondisi fisik yang baik maka akan ada : 1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2. Peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain lain komponen kondisi fisik, 3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ – organ tubuh dalam latihan, 5. Respon yang cepat dalam organisme tubuh kita apabila sewaktu – waktu respon demikian diperlukan (Harsono 2001 : 4).

Proses pembelajaran untuk meningkatkan atau mempertahankan suatu kecakapan atau keterampilan, dalam hal ini berhubungan dengan aktivitas fisik olahraga. Menurut Thompson dalam buku Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan ; 2007 dasar utama dari unsur kondisi fisik ada 5 yaitu : kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi dan fleksibilitas, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Peningkatan kemampuan fisik ditentukan (terutama) oleh latihan – latihan yang terarah disamping itu usia atlet, bakat, baik itu sifat organ tubuh yang spesifik atau ukuran otot, mungkin juga kedua – duanya (organ dan otot), tingkat pengendali koordinasi dan psikis dalm buku Komisi Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat, (2005 : 7). Oleh sebab itu, peningkatan kemampuan fisik atlet sebagai faktor pendukung

prestasi. Sasaran latihan fisik adalah perbaikan kualitas sistem otot untuk meningkatkan kemampuan biomotor dan perbaikan sistem energi sebagai sumber tenaga, Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENPORA 2007 : 18) kemampuan biomotor dasar meliputi Kekuatan, Daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi sedangkan perbaikan sistem energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik yang alaktik maupun laktik. Dengan kondisi fisik atlet yang baik, maka akan lebih cepat pula menguasai teknik – teknik gerakan yang dilatihkan karena latihan teknik, taktik dan ketrampilan akan mampu dilakukan secara maksimal tanpa ada kelelahan.

2.1.5. Komponen Kondisi Fisik

Pada prinsipnya kondisi fisik yang diperlukan dalam masing-masing cabang olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik dalam usaha mencapai yang optimal, begitu pula dalam olahraga Wushu Sanda. Seorang atlet dikatakan dalam keadaan kondisi fisik yang baik apabila ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan. Menurut Harsono (2001 : 49) komponen fisik yang paling diperlukan cabang olahraga Wushu adalah 1. Kekuatan otot bahu, 2. Daya tahan otot bahu, 3. Kekuatan otot punggung, 4. Kekuatan otot dada, 5. Kekuatan otot lengan, 6. Daya tahan otot lengan, 7. Kelentukan lengan, 8. Power lengan,

9. Kekuatan otot tungkai, 10. Daya tahan otot tungkai, 11. Kelentukan tungkai, 12. Power tungkai, 13. Kekuatan otot perut, 14, Daya tahan otot perut.

1) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk menunjang prestasi, fisiologi kecepatan perlu diketahui untuk meningkatkan kecepatan. Menurut Guyton & Hall (1997: 102) secara fisiologis kecepatan dipengaruhi oleh jenis otot, otot merah/otot lambat digunakan untuk aktivitas yang lama sedangkan otot putih/otot cepat digunakan untuk kontraksi otot yang cepat dan kuat. M.Sajoto, (1988:58) menyatakan, kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam masalah kecepatan ini, ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*. Mathews (1981) yang dikutip oleh Suharjana (2013: 141) menjelaskan, kecepatan adalah kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Latihan kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih ketahanan dan kekuatan. Nossek (1982) dalam Suharjana (2013: 141) menyatakan kecepatan dibagi menjadi tiga jenis, yaitu kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Kecepatan diperlukan dalam Wushu karena teknik dasar Wushu seperti pukulan, tendangan, elakan memerlukan kecepatan bergerak. Selain itu karakteristik gerakan dalam Wushu bersifat eksplosif, oleh karena itu kecepatan yang baik diperlukan untuk menghasilkan power yang baik pula, di mana power merupakan komponen biomotor gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

2. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan (*Strenght*) adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu (M. Sajoto, 1988:58). Giriwijoyo & Sidik (2012: 111) mengungkapkan bahwa kekuatan otot ditentukan oleh kualitas sistema muscular/otot yang secara fisiologis berfungsi untuk melakukan kontraksi otot. Secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Menurut Widiastuti (2015: 75) menjelaskan bahwa secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal.

Kualitas muscular/otot dipengaruhi oleh efisiensi kontraksi otot, karakteristik kontraksi otot, ukuran otot, jenis otot, dan kelelahan otot (Guyton & Hall, 1997: 100-103). Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto,2011: 91).

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga beladiri Wushu Sanda untuk teknik dasar gerakan bantingan dan kunci yang memerlukan otot yang kuat guna mengangkat maupun mengunci gerakan lawan. Selain itu, kekuatan juga diperlukan guna melatih komponen fisik *power* untuk gerakan-gerakan serangan seperti tendangan dan pukulan.

3) Daya Ledak (*Power*)

M. Sajoto, (1988:58) menjelaskan, Daya ledak otot (*Muscular Power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.. Berdasarkan ciri-ciri gerak dalam olahraga ada dua macam *power*, yaitu *power* siklis dan *power* asiklis. *Power* siklis adalah suatu gerakan cepat dan kuat yang dilakukan berulang-ulang dalam bentuk yang sama, misalnya gerak berlari, gerak berenang, sepeda roda. Sedangkan *power* asiklis adalah suatu gerakan yang kuat dan cepat seperti melempar, melompat, memukul, menendang, dan semua jenis olahraga yang memerlukan tolakan seperti basket, bulu tangkis, bola voli (Suharjana, 2013: 145). Latihan kekuatan dan kecepatan harus sudah dilatihkan terlebih dahulu, sehingga secara tidak langsung setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

Power sangat dibutuhkan bagi atlet Wushu Sanda dalam gerakan-gerakan untuk menyerang. wujud gerakan daya ledak adalah eksplosif seperti yang disampaikan oleh Sukadiyanto (2011: 128) bentuk latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*, wujud gerak *power* adalah selalu bersifat eksplosif. Teknik dasar gerakan menyerang dalam Wushu seperti halnya tendangan dan pukulan bersifat eksplosif dan sangat membutuhkan *power* untuk melakukannya. Jika gerakan-gerakan serangan tersebut tidak disertai dengan *power* yang baik maka tak akan menghasilkan pukulan dan tendangan yang dapat menjatuhkan lawan. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan komponen fisik *power* sangat perlu dilatihkan kepada atlet beladiri Wushu Sanda.

4) Fleksibilitas (*Fleksibility*)

Kelenturan (*Flexibility*) adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian (M. Sajoto, 1988:58). fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas, yaitu fleksibilitas statis, dan fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan dari ukuran luas gerak (*range of motion*) satu persendian, sedangkan fleksibilitas dinamis adalah ukuran luas gerak pada satu persendian atau beberapa persendian yang dilakukan pada saat badan melakukan aktivitas gerak dengan kecepatan yang tinggi. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi. Menurut Awan Hariono (2006: 100) fleksibilitas mencakup dua hal, yaitu kelenturan yang terkait dengan tulang serta persendian dan kelenturan terkait dengan elastisitas otot, tendo, dan ligamen. Fleksibilitas dipengaruhi oleh sistem skelet/rangka yang secara fisiologi berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (*propioseptor*) yang terdapat pada otot manusia yaitu *muscle spindel* dan *golgi tendon organ* (Giriwijoyo & Didik, 2012: 111). Sukadiyanto (2011: 137) menyatakan beberapa keuntungan bagi atlet memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain; (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2) menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya cedera, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah. Berdasarkan teori-teori tersebut, kelenturan atau fleksibilitas juga

dibutuhkan oleh atlet Wushu Sanda untuk meningkatkan performa sesuai dengan seluruh teknik dasar Wushu Sanda. Jika seorang atlet Wushu Sanda memiliki fleksibilitas yang baik, maka akan semakin dapat menguasai teknik-teknik dasar Wushu dan juga tidak akan mudah mengalami cedera.

5) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berada dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1988:59).

Sukadiyanto (2011:59) menyatakan bahwa kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Kelincahan bukan murni unsur kebugaran otot tetapi hasil perpaduan dari beberapa unsur. *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2015: 137).

Bahrudin (2008: 84) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, seseorang atau atlet yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Kemampuan biomotor kelincahan ini penting dimiliki seorang atlet sehingga sangat mendukung performanya untuk berprestasi. Berdasarkan beberapa teori di atas terdapat teknik dasar Wushu yang memerlukan kelincahan yaitu elakan, dengan kelincahan yang baik maka atlet Wushu akan dapat mengelak serangan lawan dengan tepat dan cepat sehingga dapat terhindar dari

serangan lawan dan dapat kembali membalas serangan.

6) Daya Tahan (*Endurance*)

Ketahanan atau daya tahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh setiap cabang olahraga, daya tahan merupakan suatu pengukuran dari jumlah total kerja yang tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot, tetapi juga ditentukan oleh jarak kontraksi otot dan jumlah otot yang berkontraksi (Guyton & Hall, 1997: 1340). Pengertian ketahanan atau daya tahan ditinjau dari ketahanan otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu (Sukadiyanto, 2011: 60).

Menurut Widiastuti (2015: 14) menjelaskan bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam jangka 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 ke otot yang aktif. Dengan demikian daya tahan atau ketahanan adalah kemampuan peralatan organ tubuh atlet untuk melawan beban aktivitas selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Menurut M. Sajoto (1988:58), Daya tahan otot (*Local Endurance*), Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok otot-ototnya untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu. Sedangkan Daya tahan umum (*General Endurance*) Daya tahan umum

adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan beberapa teori di atas atlet Wushu Sanda sangat memerlukan komponen daya tahan karena dalam suatu pertandingan atau pertarungan resmi terdapat 3 ronde yang berlangsung selama satu menit tiap rondanya dan selisih 1 menit antar ronde. Total waktu yang diperlukan dalam suatu pertandingan adalah 11 menit. Sedangkan selama 9 menit dalam ronde yang berjalan, atlet Wushu akan terus bergerak untuk melawan lawan tandingnya, sehingga berdasarkan hal tersebut seorang atlet Wushu Sanda sangat membutuhkan komponen daya tahan yang baik.

2.2. Kerangka Berfikir

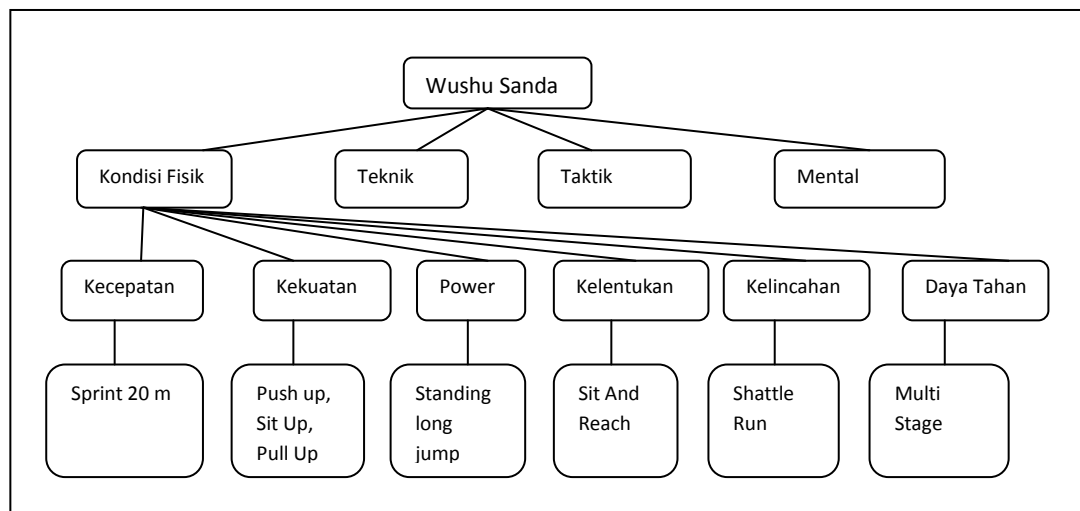
Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. Peneliti berpendapat kondisi fisik khusus sangat mempengaruhi penampilan permainan atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah. Lama permainan untuk satu babak ada tiga ronde, satu ronde dua menit dengan istirahat satu menit. Oleh karena itu sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk memenangkan pertandingan. Dalam waktu selama itu akan terjadi banyak pergerakan yang membutuhkan daya tahan aerobik, power otot tungkai, power otot lengan, kekuatan otot, reaksi, koordinasi, ketepatan, kecepatan dan kelincahan.

Daya tahan sangat dibutuhkan karena olahraga Wushu Sanda di saat pertandingan. Dalam kurun waktu tersebut atlet dituntut mampu bermain selama

pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan teknik dan taktik.

Daya ledak sangat dibutuhkan dalam pertandingan, daya ledak otot tungkai dan bahu digunakan dalam melancarkan *power* pukulan dan tendangan ke lawan tanding. Kekuatan juga sangat penting dan dibutuhkan dalam pertandingan Wushu Sanda, kekuatan otot lengan digunakan untuk melakukan pukulan dan tendangan. Kecepatan dalam pertandingan Wushu Sanda sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, karena dalam pertandingan Wushu Sanda sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak, bergerak dan berpikir cepat, kelincahan juga digunakan dalam bergerak seluas lapangan untuk menyergap lawan maupun menghindari pukulan atau tendangan.

Supaya tampil maksimal dalam pertandingan seorang atlet Wushu Sanda, dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dengan demikian untuk mencapai prestasi di nomor Wushu Sanda yang maksimal. Kondisi fisik di atas harus dalam keadaan yang prima. Untuk memperoleh kondisi fisik yang prima diperlukan latihan yang terprogram dengan baik. Unsur kondisi fisik dalam Wushu Sanda tersebut adalah daya tahan, kekuatan daya ledak otot lengan maupun otot tungkai, kecepatan reaksi, kelenturan dan kelincahan. Oleh karena itu untuk bisa mengembangkan kemampuan kondisi fisik atlet, perlu dilakukan tes kemampuan kondisi fisik agar bisa mengetahui sejauh mana kemampuan fisik yang dimiliki atlet tersebut. Fokus penelitian ini adalah mengukur komponen kondisi fisik dominan atlet Wushu Sanda PLOP Jawa Tengah.



Gambar 2.9 Bagan Kerangka Berfikir

2.3. Hipotesis

Dalam penelitian ini peneliti tidak mengajukan hipotesa karena menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 117) bahwa dalam suatu penelitian boleh tidak mengajukan hipotesis jika dalam penelitian tersebut hanya memiliki satu variabel, sementara dalam penelitian ini variabelnya hanya satu ialah kondisi fisik.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang salah satu cirinya adalah tidak ada hipotesis dan data yang terkumpul dipresentasikan. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala atau suatu keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran.

3.2. Variabel penelitian

Variabel penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010:96) adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dan variabel sebagai obyek penelitian, maka ada variabel yang mempengaruhi dan ada variabel akibat. Variabel yang mempengaruhi disebut dengan variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variabel*, sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent variabel*. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah kondisi fisik.

3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) "Populasi adalah keseluruhan penduduk

yang di maksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi dengan sejumlah pendudu k atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dalam penelitian ini populasi nya adalah seluruh atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2019, yang terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri,

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2019 yang terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri.

3.3.3. Teknik Penarikan Sampel

Teknik penarikan sampel adalah cara peneliti untuk menentukan sampel yang akan di teliti dan disini peneliti menggunakan teknik total sampling dimana seluruh jumlah populasi digunakan untuk pengambilan data dan disini populasi dari atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2019.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian

No	Atlet	Jumlah
1	Putra	4
2	Putri	4

Sumber : Balai PPLOP DISPORAPAR Jawa Tengah

3.4. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Komplek Wisma Wushu Semarang JI Marina No 5 dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Jumat s.d Sabtu, 13 s.d 15 September 2019

Waktu : 15.00 – 18.00 WIB

3.5. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:160) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes dan pengukuran kondisi fisik PPLP Indonesia yang diterbitkan oleh Kemenpora RI.

Adapun rangkaian tes dan pengukuran yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan tes kondisi fisik yaitu:

1) Tes *Sprint* 20 m

Tujuan Tes *Sprint* 20 m adalah untuk mengukur kecepatan atlet Alat dan prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Peralatan

Lintasan lari sepanjang 20 meter yang lurus dan datar, apabila lintasan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.

1) Cone

2) *Stopwatch*

3) Kertas penilaian

b) Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Petugas start mempersiapkan atlet dibelakang garis start terlebih dahulu.
- 2) Pada saat petugas start memberi aba-aba "SIAP", atlet mengambil sikap start berdiri siap untuk berlari. Selanjutnya ketika petugas start memberi aba-aba "YA", atlet berlari sekencang-kencangnya sampai garis finis.
- 3) Sesampainya atlet digaris finis, petugas pencatat waktu langsung menghentikan waktu lari di *stopwatch* dan langsung mencatat hasil waktu lari atlet dengan satuan detik.
- 4) Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik, bila memungkinkan dicatat sampai 0,01 detik.

Tabel 1. Penilaian Tes *Sprint* 20m

Kriteria	Putra	Putri
Baik	< 3,00	< 3,37
Cukup	3,10 – 3,50	3,47 – 3,64
Kurang	> 3,51	>3,65

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

2) Tes *Sit-Up*

Tujuan Tes *Sit-Up* adalah untuk mengukur daya tahan kekuatan otot perut atlet. Alat dan Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Peralatan

- 1) *Stopwatch*
- 2) Lantai datar
- 3) Kertas penilaian dan alat tulis
- 4) Rekan untuk memegang kaki dan menghitung jumlah *sit-up* atlet

b) Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Atlet berbaring dilantai, tungkai ditekuk dengan sudut 90° , telapak kaki rata dengan lantai, dan kedua tangan dibelakang tengkuk kepala.
- 2) Rekan memegang kedua kaki atlet agar tidak terangkat saat melakukan gerakan *sit-up*.
- 3) Pada saat petugas start memberi aba-aba "SIAP", atlet dalam posisi siap di lantai. Setelah petugas start memberi aba-aba "YA", peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha kemudian kembali pada sikap awal.
- 4) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 120 detik.
- 5) Selanjutnya rekan yang memegang atlet dan menghitung jumlah gerakan atlet, melaporkan jumlah *sit-up* yang dilakukan atlet kepada petugas pencatat hasil. Satuan yang digunakan dalam tes *sit-up* adalah kali (jumlah *sit-up* selama 120 detik)

Tabel 2. Penilaian Tes *Sit-up*

Kriteria	Putra	Putri
Baik sekali	> 69	> 63
Baik	47 - 68	52 - 62
Sedang	< 46	< 51

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

3) Tes *Push Up*

Tujuan Tes *Push Up* adalah untuk mengukur kekuatan otot lengan atlet. Alat dan Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Peralatan

- 1) *Stopwatch*
- 2) Lantai datar
- 3) Kertas skor
- 4) Rekan penghitung

b) Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Sikap telungkup dengan kepala, punggung, dan kaki lurus sejajar.
- 2) Aba-aba "PERSIAPAN", kedua telapak tangan bertumpu dilantai disamping dada dengan jari tangan menghadap kedepan.
- 3) Aba-aba " YA" teste mulai dengan mengangkat badan dengan meluruskan kedua tangan, dan setiap kali angkatan dihitung satu gerakan.
- 4) Teste melakukan gerakan *push up* sebanyak-banyaknya selama 60 detik.
- 5) Selama pelaksanaan tes, jika gerakan teste sudah tidak sempurna, seperti meliuk-liuk badannya, maka dianggap sudah tidak sanggup melanjutkan tes *push up*.
- 6) Setelah selesai melakukan *push up* selama 60 detik, rekan teste melaporkan jumlah *push up* yang dilakukan teste kepada petugas pencatat skor. Satuan yang digunakan dalam tes *push up* adalah kali (jumlah *push up* selama 60 detik).

Tabel 3. Penilaian Tes *Push up*

Kriteria	Putra	Putri
Baik	> 48	> 44
Cukup	32 – 47	39 – 43
Kurang	< 31	<38

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

4) Tes *Standing Long Jump* / Lompat Jauh Tanpa Awalan

Tujuan Tes *Standing Long Jump* adalah untuk mengukur power tungkai atlet.

Alat dan Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Peralatan

- 1) Meteran untuk mengukur jauhnya lompatan
- 2) *Cone*
- 3) Alat tulis
- 4) Peluit
- 5) Kertas skor

b) Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Petugas start mempersiapkan teste untuk berdiri di belakang *cone* untuk siap melakukan lompatan.
- 2) Teste berdiri dibelakang garis batas, kedua kaki dibuka lebar sejajar dengan bahu. Kedua lutut bengkok, kedua lengan ke belakang, tanpa awalan kedua kaki bertolak bersama dan meloncat sejauh-jauhnya ke depan tanpa terjatuh kebelakang.
- 3) Teste diberikan kesempatan 2 kali untuk melakukan lompatan.
- 4) Petugas mengukur jauh lompatan teste dengan meteran dengan satuan cm dan mencatat skor lompatan terbaik dari 2 kesempatan yang diberikan.

Tabel 4. Penilaian Tes *Standing Long Jump*

Kriteria	Putra	Putri
Baik	> 2,28	> 2,27
Cukup	2,02 – 2,20	2,15 – 2,17
Kurang	< 2,00	< 2,05

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

5) Tes *Sit and Reach*

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelenturan tubuh pada pinggul atlet..

Alat dan Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) P e r a l a t a n

- 1) Lantai datar
- 2) Alat ukur *Sit and Reach*
- 3) Kertas skor

b) Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Teste duduk dilantai dengan kedua kaki terbuka berbentuk huruf V dengan panjang 12 inci (30,05 cm).
- 2) Teste selanjutnya membungkukkan badan secara pelan-pelan dengan posisi kedua tangan lurus kedepan meraih sejauh-jauhnya mistar pengukur sambil mengeluarkan napas. Teste diberi kesempatan 2 kali untuk melakukan tes.
- 3) Petugas skor mencatat raihan teste terjauh dari 2 kali kesempatan dan dicatat sebagai skor dengan satuan Cm (*centi meter*).

Tabel 5. Penilaian Tes *Sit and Reach*

Kategori	Putra	Putri
Baik	> 29,41	> 28,15
Cukup	19,54 – 29,36	18,94 – 28,05
Kurang	< 19, 40	<19,84

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

6) Tes *Shuttle Run* 4x5 meter

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan atlet dalam mengubah arah dan posisi badan. Alat dan Prosedur tes sebagai berikut:

a) Peralatan

- 1) Lintasan lari datar
- 2) Meteran untuk mengukur jarak
- 3) Cone
- 4) Alat tulis
- 5) Kertas skor

b) Prosedur Pelaksanaan Tes

- 1) Petugas start mempersiapkan teste digaris start untuk siap melakukan tes.
- 2) Pada aba-aba "SIAP" teste dengan start berdiri dan siap lari
- 3) Pada aba-aba "YA" teste berlari secepat-cepatnya ke garis kedua, setelah itu balik lagi ke garis start di hitung 1 (satu).
- 4) Setelah sampai digaris finis dengan 4 kali balikan stopwatch dihentikan.
- 5) Teste diberi 2 kali kesempatan.
- 6) Petugas pencatat skor mengambil hasil yang terbaik dari 2 kali tes. Satuan yang digunakan dalam ts adalah detik

Tabel 6. Penilaian tes *Shuttle Run* 4x5 m

Kriteria	Putra	Putri
Baik	< 10,58	< 11,79
Cukup	11,00 – 11,73	11,89 – 12,11
Kurang	> 11,83	>12,21

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

7) Tes *Multistage Fitness*

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung dan paru atau VO2Max.

Peralatan dan prosedur tes sebagai berikut:

a) Peralatan

- 1) Lintasan lari datar, tidak licin, dan panjang minimal 22 meter dan jarak lintasan 20 meter.
- 2) Meteran
- 3) *Stopwatch*
- 4) *Cone*
- 5) *Softwer multistage fitness*
- 6) *Sound*
- 7) Alat tulis
- 8) Kertas skor/formulir pencatat hasil

b) Prosedur pelaksanaan tes

- 1) Pertama-tama petugas mengukur jarak lari sepanjang 20m dan beri tanda dengan serbuk kapur sebagai tanda jarak.
- 2) Teste terlebih dahulu melakukan pemanasan sebelum melakukan tes.
- 3) Petugas memberi arahan kepada teste tata cara tes yang akan dilakukan.
- 4) Bila terdengar nada "TUUT" teste harus lari sampai belakang garis yang sudah ditandai atau menyentuhkan kaki dibelakang garis. Bila terdengar nada "TUUT" lagi teste berlari lagi kegaris awal saat melakukan start dengan melewati salah satu kaki dibelakang garis.

- 5) Setelah menyelesaikan level 1 akan terdengar nada "TULALIT" pertanda akan masuk ke level 2, dan semakin lama kecepatan teste akan semakin dipercepat mengikuti nada. Semakin naik level yang dilakukan teste maka kecepatan lari akan semakin cepat mengikuti nada.
- 6) Pada saat berlangsungnya tes, apabila teste tertinggal atau gagal mencapai jarak 2 langkah menjelang garis, maka petugas menghentikan peserta tersebut karna tidak mampu lagi melanjutkan tes.
- 7) Petugas pencatat skor mencatat skor atlet dengan melihat banyak level yang diselesaikan dan pada balikan keberapa.

Tabel 7. Penilaian Tes *Multistage Fitness*

Kriteria	Putra	Putri
Baik	> 54,71	> 50,80
Cukup	48,12 – 54,61	39,42 – 50,70
Kurang	< 48,02	< 39,30

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

8) Lempar Bola Basket

Tujuan tes melempar bola basket di rancang untuk mengukur power otot lengan

Peralatan dan prosedur tes sebagai berikut:

a) Peralatan

- 1) Bola Basket ukuran no 7
- 2) Pita ukur sepanjang 15 meter

b) Prosedur pelaksanaan tes

- 1) *Testee* duduk dengan pantat, punggung dan kepala bersandar pada dinding, kedua kaki menjulur secara horisontal pada lantai di depan tubuh

- 2) *Testee* menggunakan kedua tangan untuk mendorong bola basket secara horisontal ke arah depan sejajar dada sejauh mungkin, tidak diperbolehkan melempar melampaui tinggi lengan atau melebihi tinggi bahu.
- 3) Upayakan agar kepala, bahu dan pantat tetap menempel pada dinding dan bola ditolak hanya dengan menggunakan otot – otot bahu dan lengan
- 4) Berikan dua kali kesempatan kepada *testee* untuk melakukan tolakan
- 5) Penilaian
Catatlah jarak terjauh yang dapat dilemparkan oleh tiap *testee* dengan tingkat ketelitian sekitar 5 cm (ukurlah dari dasar bola pada saat terjadi kontak dengan tanah pada pantulan pertama).

Tabel 8. Penilaian Tes Lempar Bola Basket

Kriteria	Putra	Putri
Baik	> 4,45	> 3,51
Cukup	3,25 -4,40	3,34 – 3,41
Kurang	< 3,20	< 3,24

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

9) Lari 300 meter

Tujuan tes lari 300 meter untuk mengetahui ketahanan kecepatan atlet

a) Perlengkapan

- 1) Lintasan lari, stop watch

b) Prosedur pelaksanaan tes

- 1) *Testee* siap berdiri di belakang garis start dengan sikaop start berdiri
- 2) Dengan aba –aba “ yaa” *testee* berlari secepat – cepatnya dengan

- menempuh jarak 300 meter sampai garis finish
- 3) Kecepatan lari dihitung padasaat aba – aba “ yaa”
 - 4) Tes dilakukan satu kali
 - 5) Dalam melakukan lari 300 meter bisa digunakan untuk sekaligus mengambil kecepatan lari pada jarak 100m, 200, dan 300m dengan syarat pada setiap jarak tersebut harus diberi garis tanda batas dan hasil /waktu dicatat setiap melewati garis tersebut.

Tabel 9. Penilaian Tes Lari 300 meter

Kriteria	Putra	Putri
Baik	> 49,15	> 48,65
Cukup	49,20 – 55,45	48,75 – 53,49
Kurang	< 55,50	< 53,59

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

10) Tes Kekuatan Otot Lengan (pull- up)

Tujuan tes ini untuk mengukur kekuatan otot lengan

a) Perlengkapan tes

- 1) Palang tunggal
- 2) Stop watch
- 3) alat tulis

b) Prosedur pelaksanaan tes

- 1) Testee berdiri dibawah palang tunggal kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu.
- 2) Testee menggantung pada palang dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan dan kedua lutut lurus.

- 3) Testee mengangkat tubuh ke atas sampai dengan dagu melewati palang dan turun kembali, dilakukan berulang – ulang selama 1 menit.

Tabel 10. Penilaian Tes Kekuatan Otot Lengan (Pull – Up)

Kriteria	Putra	Putri
Baik	> 16	> 12
Cukup	9 - 15	6 – 11
Kurang	< 8	< 5

Sumber: Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia (2017)

Hasil yang diperoleh dari peserta merupakan hasil kasar yang perlu diolah dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Penilaian yang digunakan untuk menentukan kondisi fisik atlet Wushu Sanda dengan menjumlahkan nilai dari bagian-bagian tes. Langkah berikutnya yaitu jumlah yang dinilai, diperoleh dan dicocokkan dengan tabel sehingga bisa diketahui bagaimana kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2019.

3.6. Prosedur Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes adalah alat atau prosedur yang di gunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan yang sudah ditentukan (Suharsimi Arikunto 2011:53), sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan informasi (Sri Haryono, 2015:1)

3.7. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian bertujuan untuk melihat kondisi fisik, maka analisis dalam penelitian ialah statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas menggunakan Chi - Square, adapun penghitungannya menggunakan bantuan SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan survey tes dan pengukuran, dengan penelitian yang berjudul : Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah. Penelitian telah dilakukan, dilanjutkan dengan tabulasi data. Dalam menyajikan hasil penelitian ini, data oleh penelitian diberi kode atau dikonversi untuk dapat dipahami. Adapun tabel konversi seperti tabel berikut ini :

Tabel 4.1 : Tabel Konversi Kemampuan fisik atlet Wushu Sanda

Tabel Katagori Fisik

9.6 - 10	Sempurna
8.0 - 9.5	Baik sekali
6.0 - 7.9	Baik
4.0 - 5.9	cukup
2.0 - 3.9	Kurang

Berdasarkan pada tabel konversi dilanjutkan dengan penghitungan statistik deskriptif yang hasilnya sebagai berikut :

4.1.1 Deskripsi Data

Deskriptif data ini dimaksudkan untuk menggambarkan tentang data dari variabel penelitian. Berikut adalah deskripsi untuk variabel kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019, yang menggambarkan data ini

dimaksudkan untuk menggambarkan tentang data dari variabel penelitian. Berikut adalah deskripsi untuk variabel kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019, yang menggambarkan hubungannya dengan instrument - instrumen yang lain. Berikut hasil perhitungan statistik deskriptif.

Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Statistik deskriptif kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SKOR Kondisi fisik atlet	8	3.0	3.8	3.425	.3105

Berdasarkan pada tabel 4.2. dapat dijelaskan bahwa N adalah jumlah sampel dalam penelitian ini = 8, Untuk variable kondisi fisik atlet skor nilai minimum = 3, skor nilai maksimum = 3.8, nilai mean atau rerata = 3.425, dan std. Dev = 0.3105. Namun dalam penyajian ini peneliti juga mempresentasikan data lapangan sebelum dikonversi, adapun perhitungan statistik deskripsinya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3. : Perhitungan statistic deskriptif Hasil Pengukuran Kondisi fisik atlet per item Tes.

Descriptive Statistics

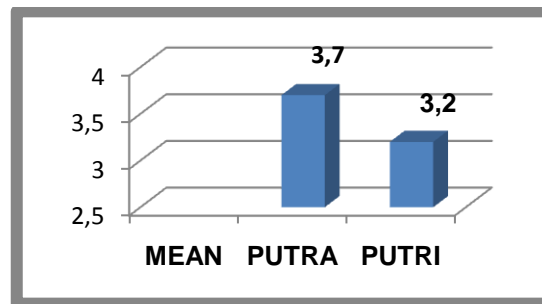
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
20 m	8	2.31	3.52	3.093	.4841
<i>Shuttle R</i>	8	9.12	11.44	10.598	.7996
<i>Stand Broad Jump</i>	8	2.11	2.55	2.308	.1909
<i>Push Up</i>	8	30	38	34.62	2.825
<i>Sit Up</i>	8	45	69	53.25	7.906
<i>Pull Up</i>	8	6	14	10.50	3.117
<i>Lemp Bola B</i>	8	5	8	6.54	.983
<i>Sit n Reach</i>	8	18	24	21.00	2.000
300 m	8	48.00	53.04	49.947	1.8287
<i>MFT</i>	8	41.10	54.50	46.425	5.1452

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif pada tabel 4.3. bahwa tabel 4.3. inideskripsi yang didasarkan pada item-item tes kondisi Fisik ada sepuluh item tes, yang dapat di jelaskan sebagai berikut : bahwa N adalah jumlah sampel = 8 atlet, item tes : **1)lari 20 m** (dalam satuan waktu menit) nilai minimum = 2.31, nilai maksimum 3.52, nilai mean = 3.0938, nilai std Dev = 0.48412. **item2) Shuttle Run** (satuan waktu menit) nilai waktu minimum = 9.12, nilai maksimum 11.44, nilai mean = 10.5987, nilai std Dev = 0.79965. **Item 3) Standing Broad Jump**(Satuan meter) nilai jarak minimum = 2.11, nilai maksimum 2.55, nilai mean = 2.3088, nilai std Dev = 0.19097. Item **4) Push Up**(Satuan Frekwensi) nilai minimum = 30, nilai maksimum 38, nilai mean = 34.62, nilai std Dev = 2.825.**item 5) Sit Up**(Satuan frekwensi) nilai minimum = 45, nilai maksimum 69, nilai mean = 53.25, nilai std Dev = 7.906.**item 6) Pull Up**(Satuan frekwensi) nilai minimum = 6, nilai maksimum 14, nilai mean = 10.50, nilai std Dev = 3.117.**Item 7) Lempar Tangkap Bola Basket**(satuan meter) jarak terendah : 5, tertinggi : 8, Nilai Mean : 6.54, Std.Dev sebesar 0.983. **Item 8) Sit and Reach**(satuan sentimeter) jarak nilai terendah : 18, nilai tertinggi : 24, Nilai Mean : 21.00, Std.Dev sebesar 2.000. **Item 9) Lari 300 meter**(satuan waktu detik), nilai waktu terendah : 48.00, nilai tertinggi : 53.04, nilai mean : 49.9475, Std Dev : 1.82876. **Item 10) MFT** (satuan liter) nilai terendah : 41.10, nilai tertinggi 54.50, Nilai Mean : 46.425, Nilai Std.Dev sebesar 5.14525.

Bahwa dalam penelitian ini sampel terdiri dari putra 4 atlet dan putri 4 atlet, untuk mengetahui seberapa beda perkembangan fisik antara putra dan putri maka penulis sajikan sebagai berikut :

Tabel 4.4 : Rekap Kemampuan Fisik Atlet Wushu Sanda Putra dan Putri

Atlet	Nilai Mean
Putra	3.7
Putri	3.2



Gambar 4.1. Grafik Mean Kemampuan Fisik Atlet Wushu Sanda putra dan Putri

4.1.2 Uji Persyaratan

Bahwa dalam suatu penelitian uji persyaratan data harus ada, karena prasyarat itu dimaksudkan untuk menggeneralisasi hasil penelitian. Berdasarkan pada pendapat tersebut salah satu persyaratan tersebut adalah 1) uji normalitas data, 2) uji homogenitas data. Adapun langkah-langkah selanjutnya adalah seperti berikut :

4.1.2.1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah beberapa sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang sama. Adapun untuk Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnow Test*. Untuk menguji normalitas data ini dengan ketentuan : jika nilai signifikansi atau nilai iprobabilitas >

0.05 berarti data berdistribusi **normal**, dan jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berdistribusi **tidak normal**. Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh seperti pada tabel 4.5 berikut :

Tabel 4.5. : Rangkuman hasil perhitungan statistik uji normalitas

Variabel	Kolmo-smirnow	Nilai sig	Keterangan
20 m	0.688	0.731 > 0.05	Normal
St Brd Jump	0.695	0.719 > 0.05	Normal
Shut R	0.628	0.825 > 0.05	Normal
push	0.503	0.962 > 0.05	Normal
Sit up	0.459	0.984 > 0.05	Normal
pull	0.691	0.726 > 0.05	Normal
LTBT	0.450	0.988 > 0.05	Normal
Sit n R	0.354	1.000 > 0.05	Normal
300 m	0.582	0.887 > 0.05	Normal
MFT	0.539	0.933 > 0.05	Normal

Berdasarkan pada tabel 4.5 dapat di jelaskan bahwa variable kemampuan fisik semua item tes diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, dengan demikian distribusi data dalam penelitian ini semuanya adalah normal, dengan demikian ujiparametrik dapat dilanjutkan

4.1.2.2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini berasal dari varians yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan *Chi-Square* dan dengan ketentuan, jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 berarti data berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau **homogen**, sedang jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 berarti data berasal dari

populasi yang mempunyai varians yang tidak sama atau **tidak homogen**. Adapun dari hasil perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.6. Rangkuman hasil uji homogenitas dengan uji *Chi-Square*

Variabel	Chi-Square	Nilai sig	Keterangan
20 m	0.000	1.000 > 0.05	Homogen
St Brd Jump	0.750	0.939 > 0.05	Homogen
Shut R	0.000	1.000 > 0.05	Homogen
push	1.000	0.963 > 0.05	Homogen
Sit up	1.000	0.993 > 0.05	Homogen
pull	2.000	0.736 > 0.05	Homogen
LTBT	0.750	0.993 > 0.05	Homogen
Sit n R	0.750	0.993 > 0.05	Homogen
300 m	0.000	1.000 > 0.05	Homogen
MFT	0.750	0.993 > 0.05	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.6. di atas dapat dijelaskan bahwa semua item tes dalam variable dalam penelitian ini adalah **homogen**, yang berarti bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama. Dengan demikian uji parametrik dapat dilanjutkan.

4.1.3. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah. Berdasarkan pada perhitungan statistic deskriptif diperoleh hasil sebagai berikut :

4.1.3.1. Variabel Kemampuan Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah

Dalam penelitian ini dimaksudkan melihat hasil profil kondisi fisik untuk melihat hasil tersebut di dasarkan pada katagori seperti tertera pada tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4.1 :Tabel Konversi Kemampuan fisik atlet Wushu Sanda

9.6 - 10	Sempurna
8.0 - 9.5	Baiksekali
6.0 - 7.9	Baik
4.0 - 5.9	cukup
2.0 - 3.9	Kurang

Berdasarkan pada hasil perhitungan statistic deskriptif diperoleh nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 3.45, jika dilihat pada tabel 4.1 skor tersebut termasuk katagori : **kurang**, namun jika kita lihat nilai minimalnya atau nilai terendah ialah sebesar 3, nilai ini termasuk katagori : **kurang**. Tetapi jika kita lihat nilai tertinggi ialah sebesar 3.8 termasuk dalam katagori : **kurang**. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik atlet Wushu Sanda PPOP Jawa Tengah rata-rata adalah **kurang**.

4.1.3.2. Variabel Kemampuan fisik antara putra dan putri

Dalam penelitian ini sampel terdiri dari putra dan putri, jika didasarkan pada jenis kelamin maka, Putra mempunyai rata-rata atau nilai mean sebesar 3.8, dan untuk sampel putri mempunyai nilai rata-rata atau nilai mean sebesar 3.2. Secara katagori sama termasuk Kurang. Namun Jika dilihat berdasarkan nilai putra mempunyai nilai lebih besar dibandingkan dengan kemampuan putri terpaut 0.6. Putra mempunyai angka yang lebih baik.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kemampuan kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPOP Jawa Tengah Tahun 2019 adalah dalam katagori Kurang.
Hal

ini sangat mengejutkan karena jika dilihat dari prestasi yang dicapai dalam tahun 2019. Hal apakah yang menyebabkan hasil fisik mereka kurang namun berprestasi.

Berdasarkan hasil penelitian tentang profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PLOP Jawa Tengah menggunakan tes dan pengukuran fisik PPLP Indonesia, telah didapatkan hasil setiap item tes dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

4.2.1 Pengambilan tes untuk kecepatan menggunakan tes *sprint* 20 m,

Dari hasil tes kecepatan atlet Wushu Sanda PLOP Jawa Tengah sebagian besar masuk dalam kategori kurang. sebanyak 4 atlet putra dan 4 atlet putri atau 100% dari total frekuensi. Kondisi fisik untuk kecepatan masih perlu ditingkatkan lagi dengan melatih komponen kecepatan agar dapat masuk dalam kategori baik, tetapi harus didahului latihan ketahanan dan kekuatan seperti yang telah dijelaskan di kajian teori. Dalam olahraga Wushu Sanda kecepatan memiliki peran penting pada saat terjadi *fight*, kemampuan untuk melakukan serangan secara cepat dan juga berpindah secara untuk mengelak dari serangan apalagi dalam olahraga Wushu Sanda ini lebih dominan pada kecepatan gerak dan kecepatan reaksi. Jika pelatih para atlet dapat meningkatkan kualitas kecepatan gerak dan reaksinya, maka akan sangat berpengaruh pada performa saat latihan ataupun saat bertanding. Pelatih juga harus memperhatikan komponen kecepatan ini agar dapat mendukung perkembangan prestasi atlet sehingga para atlet diharapkan akan mencapai puncak prestasinya di masa mendatang.

4.2.2. Pengambilan tes kekuatan otot perut menggunakan tes *sit up*.

Berdasarkan hasil tes didapatkan hasil bahwa untuk sebanyak 4 atlet putra atau sebesar 100% dari total frekuensi, dengan kategori baik sedangkan untuk 4 atlet putri atau sebesar 50% dari total frekuensi dengan kategori sedang, Kualitas kekuatan otot perut atlet Wushu Sanda diharapkan dapat ditingkatkan lagi agar dapat masuk dalam kategori baik sehingga dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Kekuatan otot perut untuk atlet Wushu Sanda berfungsi pada saat menahan tendangan lawan yang mengarah ke bagian perut atlet. Atlet yang otot perutnya tidak memiliki kekuatan otot perut yang baik akan beresiko mendapatkan cedera atau luka dalam saat terkena dan menahan tendangan lawan di bagian perutnya. Kekuatan otot perut akan menjadi penting bagi atlet Wushu Sanda untuk melindungi organ-organ dalam yang berada di dalam perut dari resiko cedera dan luka dalam yang membahayakan dengan cara mengontraksikan otot perut. Selain itu jika memiliki otot perut yang kuat juga akan mendukung dalam teknik tendangan karena otot perut juga membantu otot tungkai dalam melakukan gerakan menendang. Hal ini didukung oleh Giriwijoyo dan Sidik (2012: 111) yang menyatakan secara fisiologi kekuatan adalah kemampuan neuromuscular (otot dan saraf) untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam.

4.2.3. Pengambilan tes kekuatan otot lengan dan bahu menggunakan tes *push up*, *pull up* dan lempar bola basket

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan atlet Wushu Sanda sebagian besar masuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 4 atlet atau sebesar 100% dari

total frekuensi. Hal ini sebaiknya menjadi perhatian khusus bagi pelatih untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan otot lengan dan bahu agar dapat meningkat dan minimal dapat masuk ke dalam kategori sedang agar dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Kekuatan otot lengan dan bahu untuk atlet Wushu Sanda berfungsi pada saat melakukan teknik gerakan pukulan, tangkisan, dan bantingan (bantingan angkat). Pada saat melakukan teknik gerakan pukulan, atlet harus memiliki kekuatan otot lengan yang baik agar pukulan tersebut dapat memberikan efek yang besar bagi lawan tanding. Begitu juga saat melakukan teknik gerakan tangkisan, otot lengan harus memiliki kekuatan yang baik untuk menangkis dan tendangan atau pukulan lawan. Selain itu pada saat melakukan teknik gerakan bantingan (bantingan atas), atlet juga memerlukan kekuatan otot lengan yang baik agar dapat mengangkat beban tubuh lawan yang merupakan beban luar yang harus diatasi. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka atlet Wushu Sanda akan mengalami kesulitan untuk membanting lawan. Pembahasan tersebut didukung oleh Giriwijoyo dan Sidik (2012: 111) menyatakan, secara fisiologi kekuatan adalah kemampuan neuromuscular (otot dan saraf) untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam.

4.2.4. Pengambilan tes *power* / daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing long jump*.

Berdasarkan hasil tes *power*/daya ledak otot tungkai atlet Wushu Sanda sebagian besar berada pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 8 atlet yang terdiri 4 atlet putra dan 4 atlet putri. Pelatih diharapkan memberikan catatan khusus untuk hasil tes *power*/daya ledak otot tungkai yang sebagian besar masih dalam

kategori kurang. Diharapkan pelatih dapat memberikan latihan yang dapat meningkatkan *power/daya* ledak otot tungkai pada atlet Wushu Sanda karena hal tersebut sangat masih bisa ditingkatkan dan agar dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Meskipun demikian pelatih harus memberikan latihan kekuatan dan kecepatan lebih dahulu sebelum memasuki latihan *power* seperti yang telah dijelaskan pada kajian teori. Atlet yang memiliki *power* baik akan mempengaruhi kemantapan gerak terutama pada teknik gerakan tendangan. Tendangan dengan *power* yang baik akan berpengaruh terhadap performa dan pertahanan lawan. Selain itu tendangan yang masuk dan berbunyi keras akan mempengaruhi penilaian juri. Dalam teknik gerakan tendangan mengandung *power* asiklis. Hal tersebut diukung oleh penjelasan Awan Hariono (2006: 79) bahwa *power* asiklis adalah suatu gerakan yang kuat dan cepat seperti melempar, melompat, memukul, dan menendang.

4.2.5. Pengambilan tes fleksibilitas/kelentukan menggunakan tes *sit and reach*.

Berdasarkan hasil tes fleksibilitas/kelentukan atlet Wushu Sanda sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali yaitu sebanyak 8 atlet yang terdiri dari 4 atlet putra 100% dari total frekuensi dengan kategori kurang sedangkan sebanyak 4 atlet putri atau 50% dari total frekuensi dengan kategori sedang Hasil tes fleksibilitas/kelentukan ini menjadi hasil tes terburuk diantara hasil tes biomotor yang lain, dikarenakan sebagian besar testi masuk dalam kategori kurang dan kurang sekali. Diharapkan pelatih dapat menjadikan hal tersebut sebagai catatan penting guna meningkatkan kualitas fleksibilitas/kelentukan atlet Wushu Sanda agar dapat naik ke kategori sedang dan baik agar dapat mendukung performa atlet menuju

puncak prestasi di masa depan. Olahraga Wushu Sanda termasuk dalam golongan olahraga *body contact* sehingga resiko kemungkinan cedera sangat besar. Seorang atlet yang memiliki fleksibilitas/kelentukan yang baik dapat menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya cedera secara fisik dan memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan dengan ruang gerak sendi yang luas. Hal ini didukung oleh penjelasan Sukadiyanto (2011: 137) yang menyatakan bahwa fleksibilitas/kelentukan adalah komponen yang sangat penting untuk melakukan aktivitas gerak, selain itu fleksibilitas juga berguna untuk mengurangi resiko terjadinya cedera. Secara keseluruhan hasil tes fleksibilitas/kelentukan masih jauh dari harapan peneliti. Dikarenakan fleksibilitas/kelentukan berhubungan langsung dengan keadaan tulang dan persendian serta faktor umum lainnya maka hal ini tidak dapat dipaksakan atau akan menyebabkan terjadinya cedera.

4.2.6. Pengambilan tes kelincahan menggunakan tes *shuttle run*.

Berdasarkan hasil tes kelincahan atlet Wushu Sanda sebagian besar masuk dalam kategori kurang sebanyak 8 anak. Pelatih diharapkan dapat memberikan latihan untuk meningkatkan kelincahan para atlet dan jika perlu ditingkatkan ke kategori yang lebih baik lagi agar dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Kelincahan menjadi faktor penting bagi atlet Wushu Sanda dan sangat berfungsi saat dalam pertandingan untuk menghindar dari pukulan ataupun tendangan lawan, maka atlet perlu memindahkan posisi tubuh dengan cepat. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Bahrudin (2008: 84) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

4.2.7. Pengambilan tes daya tahan/ketahanan menggunakan tes *multistage fitness*.

Berdasarkan hasil tes daya tahan/ketahanan atlet Wushu Sanda sebagian besar masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 atlet. Hal ini dikarenakan atlet Wushu Sanda secara rutin dua pekan sekali dilaksanakan tes ketahanan oleh pelatih sehingga dapat memiliki kapasitas aerobik yang baik, hal tersebut telah dijelaskan dalam bab 1. Jika seorang atlet memiliki kapasitas aerobik yang baik maka akan cepat melakukan *recovery* dengan cepat sehingga mampu melakukan latihan dengan intensitas tinggi. Hal tersebut didukung oleh penjelasan Sukadiyanto (2011: 61) yang menyatakan bahwa hubungan antara ketahanan dan kinerja (*performa*) fisik olahragawan diantaranya adalah menambah: (1) kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam jangka waktu lama, (2) kemampuan untuk memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, (3) kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi. Pelatih diharapkan dapat memberikan variasi latihan fisik untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik para atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah dan jika perlu ditingkatkan ke kategori yang lebih baik lagi agar dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapatlah disimpulkan Bahwa : Profil Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2019 adalah termasuk dalam katagori Kurang.

5.2. Saran

Berdasarkan pada simpulan pada hasil penelitian, penulis mengajukan beberapa saran :

5.2.1. Kepada Pelatih.

5.2.1.1. Kemampuan Fisik Rendah

Kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah dengan kondisi fisik rata rata sangat kurang sehingga perlu perhatian meningkatkan program latihan khususnya latihan fisik serta disiplin dalam latihan.

5.2.1.2. Tingkatkan Kemampuan Fisik Atlet.

Bahwa sebagai pelatih, keberhasilan dalam melatih tidak hanya mendapatkan medali atau juara saja. Sebab bisa saja terjadi mendapatkan juara atau kemenangan karena lawan mainnya tidak baik. Berdasarkan hasil

penelitian ini penulis berpendapat bahwa prestasi yang diperoleh disebabkan oleh : 1) lawannya lebih jelek. 2) Penguasaan tehniknya yang diperkuat. Terlihat dari hasil penelitian ini bahwa fisiknya dalam katagori Kurang.

5.2.1.3. Evaluasi

Bahwa dalam suatu program latihan, pelatih perlu dan harus membuat item evaluasi, mengapa ? Bagaiman pelatih tahu bahwa latihan yang dilakukan perkembangannya baik atau tidak jika tidak ada evaluasi. Maka pelatih harus melakukan penilaian secara periodik disetiap pelaksanaan program latihan.

5.2. 2. Kepada Atlet

5.2.2.1. Latihan Lebih Giat

Bahwa janganlah puas jika memperoleh Medali atau menjadi juara dalam suatu pertandingan. Perolehan medalipun perlu diketahui apakah itu emas, perak, atau perunggu dan event sifat kabupaten propinsi atau nasional juga perlu dicermati. Jadi jangan prestasi hanya karena dapat medali atau kemenangan saja.

5.2.2. Evaluasi

Bahwa atletpun harus memiliki kartu perkembangan prestasi, harus tahu perkembangan kemampuan fisik, tehnik dan prestasinya. Dan Itu bukan tanggung jawab pelatih. Atletpun diajak untuk mengevaluasi diri apalagi atlet dibina dibiayai harus bertanggungjawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Awan Hariono. 2006. *Pedoman sistem energi dalam pencak silat kategori tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bahrudin. (2008). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk smp kelas vii*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2014 " *Pedoman penulisan skripsi*". Semarang : FIK-UNNES
- Guyton & Hall. 1997. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik Olahraga*. Bandung. UPI
- Kemenpora 2017 .*Petunjuk Pelaksanaan Tes Fisik PPLP Indonesia*
- KONI Jateng. 2004. *Hasil Tes Kemampuan Fisik, Kesehatan dan Psikologi Atlet PON XVI Jawa Tengah*. Semarang: Bidang Penelitian dan Pengembangan.KONI Jawa Tengah.
- KONI Pusat. 2000. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta: Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga. KONI Pusat.
- Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan 2007. *Teori Kepelatihan Dasar*
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Jakarta*
- Ni Putu Ruspata Bhyantari dan I Made Muliarta. (2016). Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik Daripada Mahasiswa Bukan Pemain Wushu Di Universitas Udayana. *Jurnal Medika*. Vol 5. No. 5: 1.
- Santosa Giriwijoyo & Didik Z S. (2012). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Suharyana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Dasar – dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiarto dkk 1999. *Wushu* Jakarta PT.Gramedia
- Sukadiyanto 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV.Lubuk Agung.
- Wong Kiew Kit. 2003 *The Art Of Shaolin Kung Fu*. Jakarta PT. Gramedia

LAMPIRAN - LAMPIRAN

LAMPIRAN 1



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 14711/UN37.1.6/TD.06/2019**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** :- Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 22 Agustus 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan
PERTAMA

Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S.
NIP : 195501111983032001
Pangkat/Golongan : IV/a
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : EKO SAPHUAN
NIM : 6301416194
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga
Topik : kondisi fisik atlet PPLOP

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

DITETAPKAN DI SEMARANG
PADA TANGGAL : 26 Agustus 2019
DEKAN

Prof. Dr. Tangiyo Rahayu, M.Pd
NIP 196103201984032001

LAMPIRAN 2



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/16389/UN37.1.6/LT/2019 24 September 2019
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Balai PPLOP Dinas Kepemudaan Olahraga dan
 Pariwisata Provinsi Jawa Tengah
 Jl Telaga Bodas No 6 Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Eko Saphuan
 NIM : 6301416194
 Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2018/2019
 Judul : PROFIL KONDISI FISIK ATLET PPLOP WUSHU JAWA
 TENGAH TAHUN 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 11 s.d 13 Oktober 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 284 895 261 6

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-09-24 13:55:21)

LAMPIRAN 3



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS KEPEMUDAAN, OLAHRAGA DAN PARIWISATA
BALAI PEMUSATAN PENDIDIKAN DAN LATIHAN
OLAHRAGA PELAJAR**

Kawasan Jatidiri, Kel. Karangrejo, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah
Kode Pos 50234 Tlp 024 8412903

Semarang, 10 Oktober 2019

Nomor : 070/506
Lampiran :
Perihal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Dekan FIK
Universitas Negeri Semarang
Di –

SEMARANG

Berdasarkan Surat Saudara Nomor nomor B/16389/UN37.1.6/LT/2019, tentang Permohonan Ijin untuk Penelitian, pada prinsipnya kami mengizinkan Mahasiswa Saudara Eko Saphuan untuk melaksanakan penelitian dengan judul Profil Kondisi Fisik Atlet PPLOP Wushu Jawa Tengah pada tanggal 11 s/d 13 Oktober 2019. Mohon untuk dapat melaporkan hasil penelitaan setelah selesai melaksanakan kegiatan.

Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

KEPALA BALAI PEMUSATAN PENDIDIKAN
DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR
PROVINSI JAWA TENGAH

* BALAI PPLOP *

DYAH POESPITAWATI, SH
Pembina Tk. I
NIP. 19630920199203201

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kepemudaan, Olahraga dan pariwisata Prov. Jateng;

LAMPIRAN 4

**REKAPITULASI HASIL TES KEMAMPUAN FISIK ATLET PPLP WUSHU JAWA TENGAH
TAHUN 2019**

No.	N a m a	item tes									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		20 m	Shutt	St Br J	push	sit up	pull up	LBB	sit n R	300 m	MFT
1	Genta	3.04	11.07	2.11	35	69	9	6.55	19	50	50.2
2	Ivan	3.21	10.06	2.51	33	58	10	7.15	20	53.04	51.1
3	Bintang	2.31	10.11	2.54	38	45	14	8.1	21	50.15	54.5
4	Rama	2.39	9.12	2.55	36	48	14	7.15	22	49.12	47.4
5	Maria	3.43	11.44	2.25	38	45	14	5.3	18	52.17	41.1
6	Yuliani	3.44	10.53	2.15	32	53	6	6.6	21	48.06	41.8
7	Priscilia	3.52	11.35	2.15	35	55	9	6.31	23	48.06	44.2
8	Angela	3.41	11.11	2.21	30	53	8	5.13	24	49.04	41.1

REKAPITULASI SKOR KEMAMPUAN FISIK ATLET PPLP WUSHU TAHUN 2019

No.	N a m a	Item Tes										Tot
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		20 m	Shutt	St Br J	push	sit up	pull up	LBB	sit n R	300 m	MFT	
1	Genta	3	5	3	3	5	3	5	3	3	3	3.6
2	Ivan	3	5	5	3	3	3	5	3	3	3	3.6
3	Bintang	5	5	5	3	3	3	5	3	3	3	3.8
4	Rama	5	5	5	3	3	3	5	3	5	1	3.8
5	Maria	3	5	5	1	1	5	5	1	3	1	3
6	Yuliani	3	5	3	1	3	3	5	3	5	1	3.2
7	Priscilia	3	5	3	1	3	3	5	3	5	1	3.2
8	Angela	3	5	5	1	3	3	5	3	3	1	3.2

Lampiran 6

Lanjutan Rekap data

38.9		Baik Sekali
35.8	38.9	Baik
32.7	35.8	Sedang
29.6	32.7	Kurang
29.6		Kurang Sekali

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
20 M	8	3	5	3.50	.926
SHUT RUN	8	5	5	5.00	.000
STAND B JUMP	8	3	5	4.25	1.035
PUSH UP	8	1	3	2.00	1.069
SIT UP	8	1	5	3.00	1.069
PULL UP	8	3	5	3.25	.707
LB BASKET	8	5	5	5.00	.000
SIT AND REACH	8	1	3	2.75	.707
300 M	8	3	5	3.75	1.035
MFT	8	1	3	1.75	1.035

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
20 m	8	2.31	3.52	3.0938	.48412
Shuttle R	8	9.12	11.44	10.5987	.79965
Stand Broad Jump	8	2.11	2.55	2.3088	.19097
Push Up	8	30	38	34.62	2.825
Sit Up	8	45	69	53.25	7.906
Pull Up	8	6	14	10.50	3.117
Lemp Bola B	8	5	8	6.54	.983
Sit n Reach	8	18	24	21.00	2.000
300 m	8	48.00	53.04	49.9475	1.82876
MFT	8	41.10	54.50	46.4250	5.14525

Lampiran 7

Lanjutan hasil pengolahan data uji Normalitas Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SKOR PISIK ATLET	8	3.0	3.8	3.425	.3105

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test						
		20 m	Shuttle R	Stand Broad Jump	Push Up	Sit Up
N		8	8	8	8	8
Normal Parameters ^a	Mean	3.0938	10.5987	2.3088	34.62	53.25
	Std. Deviation	.48412	.79965	.19097	2.825	7.906
Most Extreme Differences	Absolute	.243	.222	.246	.178	.162
	Positive	.189	.146	.246	.116	.162
	Negative	-.243	-.222	-.229	-.178	-.148
Kolmogorov-Smirnov Z		.688	.628	.695	.503	.459
Asymp. Sig. (2-tailed)		.731	.825	.719	.962	.984

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 8

Lanjutan hasil pengolah data uji Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pull Up	Lemp Bola B	Sit n Reach	300 m	MFT
N		8	8	8	8	8
Normal Parameters ^a	Mean	10.50	6.54	21.00	49.9475	46.4250
	Std. Deviation	3.117	.983	2.000	1.82876	5.14525
Most Extreme Differences	Absolute	.244	.159	.125	.206	.191
	Positive	.189	.146	.125	.206	.191
	Negative	-.244	-.159	-.125	-.143	-.150
Kolmogorov-Smirnov Z		.691	.450	.354	.582	.539
Asymp. Sig. (2-tailed)		.726	.988	1.000	.887	.933

a. Test distribution is Normal.

Chi-Square Test

Test Statistics

	20 m	Shuttle R	Stand Broad Jump	Push Up	Sit Up
Chi-Square	.000 ^a	.000 ^a	.750 ^b	1.000 ^c	1.000 ^c
df	7	7	6	5	5
Asymp. Sig.	1.000	1.000	.993	.963	.963

a. 8 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

b. 7 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

c. 6 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

Lampiran 9

Test Statistics

	Pull Up	Lemp Bola B	Sit n Reach	300 m	MFT
Chi-Square	2.000 ^a	.750 ^b	.750 ^b	.000 ^c	.750 ^b
df	4	6	6	7	6
Asymp. Sig.	.736	.993	.993	1.000	.993

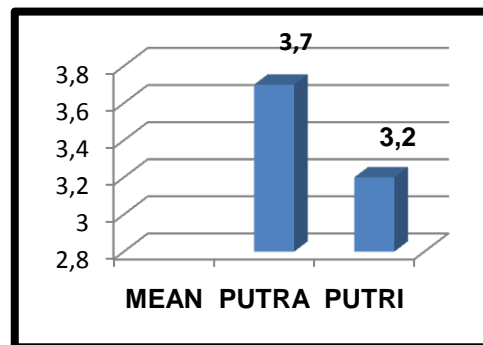
a. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.6.

b. 7 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

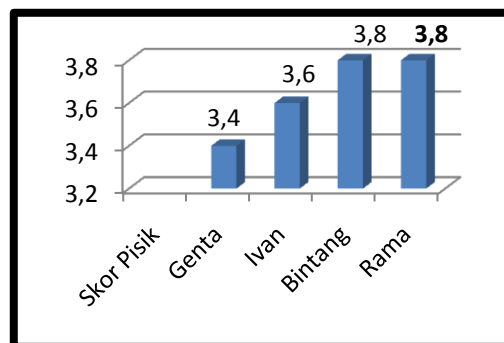
c. 8 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

Lampiran 10

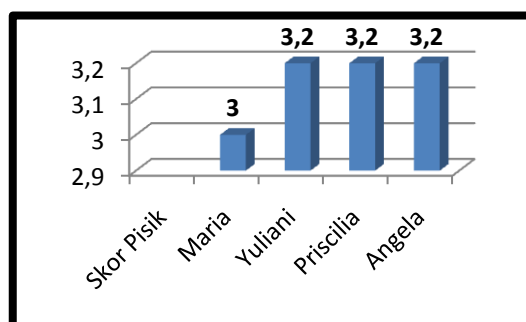
Gambar grafik mean profil pisik atlet



Gambar : Grafik Mean Kemampuan pisik atlet Wushu Antara Putra dan Putri



Gambar : Grafik Kemampuan pisik Per Individu Atlet Putra



Gambar : Grafik kemampuan Pisik Per Atlet Wushu Putri

Lampiran 11

Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Tes *Multistage Fitness*

Lampiran 12



Gambar 2. Tes Shuttle Run

Lampiran 13



Gambar 3. Tes Push Up

Lampiran 14



Gambar 4. Tes Sit Up

Lampiran 15



Gambar. 5 : tes Sit and Reach

Lampiran 16



Gambar 6. Tes Lempar Bola Basket

Lampiran 17



Gambar 7. Tes Pull Up

Lampiran 18



Gambar 8. Tes lari 300 meter