

EVALUASI KONDISI FISIK *TEAM* WUSHU SANDA PUTRA PUSLATDA JAWA TIMUR
(Studi Pada Atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur)

Ahmad Febri Nurwindani

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : ahmadnurwindani@mhs.unesa.ac.id

Dr. Irmantara Subagio, M.Kes.

SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : irmantaras@yahoo.com

ABSTRAK

Wushu Sanda merupakan olahraga prestasi yang dilakukan oleh dua orang yang saling berhadapan dengan teknik memukul, menendang dan membanting lawan dengan berbeda kostum dalam bertanding menggunakan pengaman badan *body protektor*. Tercapainya prestasi dalam olahraga wushu sanda membutuhkan beberapa faktor diantaranya adalah fisik, teknik, taktik, mental. Dalam penelitian ini mengkaji tentang evaluasi kondisi fisik *team* wushu sanda puslatda jawa timur.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet wushu sanda putra puslatda jawa timur untuk mempersiapkan pra pon pada bulan juni 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Sampel penelitian ini adalah 3 atlet wushu sanda putra puslatda jawa timur.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet wushu sanda putra puslatda jawa timur adalah tes daya tahan paru jantung menggunakan tes mft dengan rata-rata 11,6 dan dikategorikan baik sekali, tes kecepatan lari 20 meter dengan rata-rata 3.13 detik dan dikategorikan baik sekali, tes kekuatan lengan menggunakan pull up dengan rata-rata 14.6 dan dikategorikan baik, tes kecepatan reaksi menggunakan average reaction speed dengan rata-rata 0.23 detik dengan kategori baik, tes kelentukan menggunakan sit and reach dengan rata-rata 16 dengan kategori kurang baik.

Kata Kunci : Fisik, Wushu Sanda, Atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur.

ABSTRACT

Wushu Sanda is an achievement sport performed by two people who face each other with the technique of hitting, kicking and slamming opponents with different costumes in competing using body protection body protectors. The achievement of prestasi in the sport of wanda sanda requires several factors including physical, technical, tactic, mental. In this study examines the evaluation of the physical condition of the East Java Wanda Sanda Puslatda team.

The purpose of this study was to find out how the physical condition of the wanda sanda athlete of East Java Puslatda Putra to prepare a pre-pon in June 2019. The method used in this research is descriptive quantitative. The sample of this study was 3 athletes wushu sanda, son of East Java Puslatda.

From the results of research that has been carried out on wanda athletes sanda son of East Java Puslatda is the heart lung endurance test using mft test with an average of 11.6 and categorized very well, a 20 meter running speed test with an average of 3.13 seconds and categorized very well, arm strength tests using pull ups with an average of 14.6 and categorized well, reaction speed tests using average reaction speed with an average of 0.23 seconds with good categories, flexibility tests using sit and reach with an average of 16 with less good categories.

Keywords: Physical, Sanda Wushu, Wanda Sanda Putra Putra Puslatda, East Java.

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini banyak masyarakat yang minat dengan suatu aktifitas olahraga yaitu beladiri yang bernama wushu. wushu merupakan kesenian beladiri dengan memakai tehnik metode memukul, menendang, menangkis dan membanting, beladiri wushu ini dari negara Cina yang dikembangkan dari kungfu. wushu menggunakan unsur semua bagian tubuh dengan berlatih yang bertujuan berolahraga yang lebih menjurus ke keterampilan bersenjata untuk melestarikan budaya cina, (Yuwono dan Andreas, 2014).

Keberadaan kungfu atau nama cinanya *kuanthauw* sendiri sudah lama dikenal diindonesia tetapi diindonesia terkenal dengan istilah wushu. Karena wushu masuk diindonesia bersamaan dengan orang yang merantau dan para pedagang dari cina maka dari itu kurang pencatatan sejarah resmi tapi diprediksi masuk pada dinasti (221 - 206 SM) waktu membangun tembok besar China. Wushu jaman dulu sudah dikembangkan diIndonesia oleh Ban Teng, Lauw Djing Tie, Ji Xiao Fu dan Ho Goan Ka dan pada masa ini dipertandingkan diDunia yaitu Sea Games, Asia Games dan kejuaraan Nasional (Novita, 2014).

Didalam beladiri yang berasal dari negara Cina untuk permainannya di bagi menjadi 2 kategori yakni *Taolu* (jenis memainkan seni beladiri jurus dan keindahan) dan *Sanshou/Sanda* (dalam memainkannya bertanding/bertarung). Untuk pertandingan Wushu sanda terdiri dari 2 lawan yang salingberhadapan berbeda kostum dalam bertanding menggunakan pengaman badan *body protektor*. lama pertandingan dalam 1 babak 2 menit dan istirahat 1 menit. Di katakan menang jika salah satu pihak memenangkan 2 babak secara berturut atau lawan *knockout* dan bila mana terjadi seri dalam 2 babak tersebut maka dilanjutkan ke babak 3 untuk menentukan kemenangan (Masula, 2017).

Menurut Rusli (1998:8) "Evaluasi merupakan suatu hal sistematis untuk mengetahui berapa jauh tujuan yang sudah dicapai. Hasil evaluasi di gunakan untuk perbaikan maupun koreksi dan untuk menyempurnakan dari keadaan-keadaan yang dianggap menyimpang.

Untuk menyempurnakan tujuan dan hasil yang diinginkan maka peneliti perlu atlet Wushu Sanda Jawa Timur ini mengadakan pengawasan terhadap latihan dan evaluasi secara keseluruhan terutama bagian kondisi fisik atlet Wushu Sanda Putra Jawa Timur.

Evaluasi kondisi fisik sangat dibutuhkan bagi para atlet Wushu Sanda Putra Jawa Timur karena dari evaluasi para atlet bisa mengetahui seberapa jauh tujuan dari yang dicapai dari hasil latihannya. Dari hasil evaluasi akan ada perbaikan latihan juga penyempurnaan terhadap kondisi fisik para atlet tersebut.

Menurut Maksum (2007:22), "didalam bukunya ada 10 komponen kondisi fisik yaitu sebagai berikut:

1. keseimbangan
2. kekuatan
3. kelincahan
4. kelenturan
5. kecepatan
6. Daya ledak otot
7. Daya tahan
8. koordinasi
9. reaksi
10. ketepatan

Atlet Wushu Sanda Putra Jawa Timur mengikuti kejuaraan ditingkat nasional bahkan ada beberapa atlet ada yang mengikuti kejuaraan dunia dan kemaren bulan april 2018 team Wushu sanda Jawa Timur meraih juara umum di Yogyakarta pada kejurnas, sekarang para atlet melakukan pemusatan latihan di Surabaya untuk menghadapi babak kualifikasi atau Pra Pon bulan juni 2019 di kepulauan Bangka Belitung.

Dari pemaparan singkat mengenai beladiri Wushu diatas, untuk mengetahui data *rill* kondisi fisik pada atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur, maka perlu dilakukan evaluasi untuk mengukur kemampuan kondisi fisik atlet tersebut. Seperti yang telah dipaparkan dipembahasan diatas salah satu hal yang mendominasi kesuksesan atlet Wushu Sanda Jawa Timur karena kondisi fisik diperlukan didalam olahraga prestasi khususnya di Wushu Sanda, maka disusun penelitian berjudul "Evaluasi kondisi Fisik Team Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur"

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Judul penelitian ini adalah “Evaluasi Kondisi Fisik *Team* Wushu Sanda Puslatda Jatim” pemilihan judul ini dikarenakan peneliti ingin mengetahui kondisi fisik team Wushu Sanda Jatim untuk mempersiapkan pra Pon. Berdasarkan rumusan masalah tersebut penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian dengan menggunakan aspek-aspek pengukuran disertai cara yang objektif pada kejadian sosial. Penelitian ini memakai sampel-sampel tertentu dengan metode mengumpulkan data yang memakai instrumen penelitian serta beberapa topik permasalahan, indikator serta. Penelitian deskriptif merupakan jenis metode yang akan diteliti mengarah pada penggambaran atau penjelasan dalam keadaan dan kejadian secara sistematis. Dengan berita yang akurat tersebut menjadi sesuatu obyek yang akan diteliti (Mahardika, I Made Sriundy. 2015 : 90). Penelitian ini didasari oleh maksud dari peneliti yang ingin melihat serta mengetahui kondisi fisik *team* Wushu Sanda Putra Puslatda Jatim.

B. Rancangan Penelitian

S → W — I — T — E

Keterangan :

S = Sample

T = Tes kondisi fisik

W = Wushu Sanda

I = Item tes kondisi fisik

E = Evaluasi

Olahraga beladiri Wushu Sanda membutuhkan kondisi fisik untuk menunjang suatu performa atlet saat bertanding, atlet Wushu Sanda Jatim telah melakukan pemusatan latihan untuk mempersiapkan pertandingan pra pon dan termasuk latihan kondisi fisik yang nantinya satu bulan sekali ada tes pengukuran untuk kondisi fisik untuk mengetahui seberapa jauh tujuan yang diinginkan dapat tercapai kondisi fisik tersebut.

Menurut Dwikusworo (2009:10) evaluasi merupakan suatu upaya yang sistematis guna mengetahui seberapa jauh tujuan yang diinginkan

dapat tercapai, setelah mengetahui tes dan pengukuran atlet maka nanti akan dievaluasi untuk mengetahui seberapa jauh tujuan yang diinginkan dapat tercapai..

C. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah sesuatu hal yang dipakai didalam suatu penelitian. Hal ini diperjelas oleh Arikunto (2006:203) instrumen penelitian merupakan “fasilitas maupun alat yang dipakai dalam penelitian untuk mengumpulkan hasil penelitian supaya lebih baik dan lebih mudah dalam pengerjaannya nanti, lebih tepatnya yaitu agar lebih lengkap, cermat serta sistematis untuk mempermudah saat nantinya mengolah data tersebut”. Menurut Arikunto (2006:193) mengartikan bahwasanya “Tes merupakan suatu model-model latihan atau pertanyaan yang dilakukan peneliti untuk mengukur suatu aktifitas atau keterampilan atlet dalam melakukan proses latihan yang sudah dijalannya sebelum diadakan tes”.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mendapatkan hasil tes kondisi fisik yaitu tes mft, 20 meter *sprint*, *pull up*, *average reaction speed*, *sit and reach*, sebagai berikut:

1. *test Mft* (Kemeneppora RI, 2005:36)

Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. *Test Mft* dilakukan dengan jarak tempuh 20 meter dengan awalan yang pelan dan mengikuti irama yang sudah disediakan tester serta dilakukan lari bolak-balik
- b. jarak tempuh perlevel yaitu 60 detik
- c. Awalan untuk testi harus berdiri dibelakang garis start yang sudah disiapkan tester dan testi menunggu intruksi “ya”.
- d. Testi harus mengikuti irama tes tersebut dengan tanda bunyi dan testi harus melampaui garis batas yang disediakan tester lalu balik arah.
- e. Jika selama 2 kali bunyi tes tetapi atlet tidak bisa melampauinya maka itu yang merupakan batas kemampuan pada level tersebut.

- f. Jika testi tidak bisa mengikuti tes atau sudah tidak bisa melanjutkan maka testi bisa melakukan pendinginan selama 5 menit maksimal.

Norma Tes Mft

No	Norma	Umur 21-30
1.	Sangat baik	L11 S7
2.	Baik	L11 S7
3.	Cukup	L9S3
4.	Kurang	L7S8
5.	Kurang sekali	L7 S5

2. 20 meter sprint (Brown, T.D., & Vescovi, J.D. 2012)

Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- Peserta menyiapkan diri digaris start (diposisikan 0,3m dibelakang garis pertama) dalam posisi sikap awal posisi berdiri
- Peserta akan dihitung mundur "3-2-1-GO"
- Jika yang mengetes menggunakan stopwatch, maka pencatat waktu harus berdiri digaris finish dan melakukan hitung mundur dan mengatur waktu sprint
- Pada aba-aba "GO" peserta harus mempercepat secara maksimal kegaris finish secepat mungkin
- Setiap peserta menyelesaikan minimal 3 kali sprint untuk mendapatkan hasil yang terbaik

Norma tes lari 20 meter

No	Norma	Prestasi(detik)
1.	Kurang sekali	>3,98
2.	Kurang	3,77-3,98
3.	Cukup	3,55-3,76
4.	Baik	3,33-3,54
5.	Baik sekali	3,1-3,32

3. Pull up (Kemenegpora RI, 2005:14)

Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- Atlet berdiri dibawah palang tunggal, berdiri diatas kursi atau langsung bergantung

- Testi harus benar-benar bergantung menggunakan 2 lengan yang lurus dengan posisi badan diam
- Setelah itu testi mengangkat tubuh dengan menggunakan ke2 lengan yang bergantung ditiang dan dilakukan sebanyak mungkin tanpa berhenti sebelum waktu selesai
- Tes ini dinyatakan benar apabila testi tidak menganyunkan kaki kebelakang maupun kedepan, jadi harus benar benar lurus dan tidak terayun
- Pelaksanaan pull up dilakukan sebanyakbanyaknya selama 1 menit

Norma tes pull up (60 detik)

No	Norma	Prestasi(kali)
1.	Kurang sekali	3-5
2.	Kurang	6-9
3.	Cukup	10-12
4.	Baik	13-15
5.	Baik sekali	16

4. Average reaction speed

Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- Atlet duduk didepan komputer yang sudah disediakan
- Dikomputer ada tombol yang berwarna merah, kuning dan hijau
- Lalu atlet mengklik tombol "click here to start" dengan mouse
- Nanti ada tampilan dilayar jika ada tombol dilayar komputer berwarna hijau maka atlet secara cepat mengklik tombol hijau

Norma average reaction speed

No	Norma	Prestasi(detik)
1.	Sangat baik	>0.19
2.	Baik	0.20-0.23
3.	Cukup	0.24-0.27
4.	Kurang	0.28-0.31
5.	Kurang sekali	0.32-0.35

5. *Sitand reach* (Kemenegpora RI, 2005:11)

Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Batang(yartdisk) ditaruh di lantai
- b. Tungkai testi berada diantara ke2 tungkai dan tungkai harus lurus
- c. disudut selangkanganlah titik 0 berada
- d. testi menggerakkan togok kedepan secara perlahanlahan secara maksimal agar menghasilkan yang bagus.
- e. Mteran harus disentuh dengan lengan dan tungkai dilakukan lurus.

Norma sit and reach

No	Norma	Prestasi(cm)
1.	Kurang sekali	0-2
2.	Kurang	3-6
3.	Cukup	18-22
4.	Baik	23-27
5.	Baik sekali	28

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ini memakai penelitian dengan metode penelitian kuantitatif disertai pendekatan deskriptif, karena menguraikan kondisi fisik *Team* Wushu Sanda Pusat latihan Jatim periode 2019. (Maksum, yang dikutip Firmansyah dalam skripsinya 2015:41) adalah:

1. Presentase

$$\text{Presentase \% } X = \frac{f}{n} \times 100\%$$

% X = presentase

f = jumlah frekuensi

n = jumlah subyek

(Maksum, 2007:80)

2. Rata rata (mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = rata rata hitung

$\sum x$ = jumlah nilai x

N = jumlah subyek

(Maksum, 2007: 15)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Evaluasi hasil berawal dari memasukkan data didalam tabel perhitungan, lalu habis itu masing masing variabel di kategorikan menurut kriteria yang sudah cocok dengan rujukan. Setelah di ketahui kriteria masing masing variabel baru di lakukan perhitungan rata-rata dan persentase.

Tabel 1. Data hasil penelitian tes kondisi fisik Atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur

No.	Nama	Mft (ml/kg/mat)	20 M sprint (detik)	Pull up 1 menit (kali)	Average reaction speed (detik)	Sit and reach (cm)
1.	Gunawan S.	55.7	3.2	15	0.23	15
2.	Jefri A.U	54.0	3.3	16	0.23	15
3.	Oscar Y.	50.5	2.9	13	0.23	18

ini hasil dari tes atlet WuShu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur diantaranya sebagai berikut:

1. Mft

Tabel 2. Kategori mft

No	Nama	Mft	
		Hasil (ml/kg/mat)	kategori
1.	GS	55.7	Baik
2.	JAU	54.0	Baik
3.	OY	50.5	Baik

Jumlah	Rata rata	Max	Min
160,2	53.4	55.7	50.5

Diatas menunjukkan bahwa tabel rata rata mft atlet puslatda jawa timur adalah 53.4 diperoleh nilai terkecil 50.5 dan terbesar 55.7 oleh sebab itu maka penilaian rata rata mft atau daya

tahan paru dan jantung atlet puslatda jawa timur adalah baik, berjumlah tiga atlet puslatda jawa timur termasuk dalam kategori baik dengan presentase 100% dari tiga atlet tersebut.

2. 20 meter sprint

Tabel 3. Kategori kecepatan 20 meter sprint

No	Nama	20 meter spint	
		Hasil(detik)	kategori
1.	GS	3,2	SangatBaik
2.	JAU	3,3	SangatBaik
3.	OY	2,9	SangatBaik

Jumlah	Rata rata	Max	Min
9.4	3.13	3.3	2.9

Penjelasan pada tabel di atas menunjukkan bahwa rata rata sprint 20 meter atlet puslatda wushu sanda Jatim sebesar 3.13 dengan nilai minimal 2.9 dan nilai maksimal sebesar 3.3 penilaian tersebut sudah sesuai dengan klasifikasinya, maka dikemukakan bahwa rata rata kecepatan sprint 20 meter atlet puslatda Jawa timur masuk kategori sangatbaik, sebanyak tiga atlet pusat latihan daerah jawa timur mendapat kategori baik dan presentasinya 100% dari tiga atlet.

3. Pull up

Tabel 4. Kategori pull up

No	Nama	Pull up	
		Hasil(kali)	kategori
1.	GS	15	Baik
2.	JAU	16	SangatBaik
3.	OY	213	Baik

Jumlah	Rata rata	Max	Min
44	14,4	16	13

Dari hasil tabel di atas bisa di lihat bahwa rata rata daya tahan ototlenganatlet puslatda

wushu sanda Jawa timur sebesar 14,6 dengan nilai terbesar 16 dan nilai terkecil 36 oleh karena itu sesuai dengan pengklasifikasian dandapat dikatakan bahwarata rata dayatahan otot lengan atlet puslatda Jawa timur dapat dikategorikan baik, sebanyak satu atlet wushu sanda putra puslatda jawa timur termasuk sangat baik memperoleh presentase 33,33% dan berjumlah dua atlet termasuk 66,66% dari tiga atlet.

4. Average reaction speed

Tabel 5. Kategori reaction speed

No	Nama	Average reaction speed	
		Hasil(detik)	kategori
1.	GS	0,23	Baik
2.	JAU	0,23	Baik
3.	OY	0,23	Baik

Jumlah	Rata rata	Max	Min
0,63	0,23	0,23	0,23

Bisa dilihat dari hasil tabel yang ada di atas maka rata rata puslatda wushu sanda Jawa timur yaitu 0,23 dan nilai terendah yaitu 0,23 dan diperoleh angka terbesar yaitu 0,23 oleh karena itu sudah sesuai dengan pengklasifikasian nilai dan bisa di katakan bahwasannya rata rata kecepatan atletpuslatda Jawa timur bisa dikategorikan atau yang ternasuk dalam penilaian yang baik, berjumlah tiga atlet puslatda jawa timur termasuk dalam kategori sangatbaik, maka presentase 100% dari tiga atlet tersebut.

5. Sit and reach

Tabel 6. Kategori sit and reach

No	Nama	Sit and reach	
		Hasil(cm)	kategori
1.	GS	15	Kurang
2.	JAU	15	Kurang
3.	OY	15	Kurang

Jumlah	Rata rata	Max	Min
48	16	18	15

Penghitungan di atas bisa dilihat hasil rata rata kelentkan atlet puslatda wushu sanda putra Jatim sebesar 16 dengan nilai minimal 15 dan nilai maksimal sebesar 18 oleh karena itu sudah dihitung pengklasifikasian yang mempunyai rata rata kecepatan atlet puslatda Jawa timur bisa dikategorikan kurang, berjumlah satu atlet termasuk dalam kategori sedang persentasinya 33,33% dari tiga atlet tersebut dan dua atlet dengan presentase 66,66% dari tiga peserta tersebut.

B. Pembahasan

Hasil Item Tes Kondisi Fisik

Tes untuk menghasilkan suatu daya tahan paru, jantung memakai tes mft yang sudah disesuaikan dengan standart operasional prosedur tersebut telah di paparkan di bab sebelumnya. Rata rata dari test daya tahan paru, jantung atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur pra Pon 2019 yaitu 53.4 dapat dikategorikan dengan hasil baik, yang termasuk nilai terbesar yaitu 55.7 dan yang terkecil yaitu 50.0 dan yang memperoleh hasil terbaik dan olahraga beladiri wushu sanda 55.7 yaitu Gunawan Sutrisno dan Jefri Arianto Utomo.

Menurut Sasmita (2013:121) memaparkan atau menjelaskan pengertian daya tahan itu ialah suatu kemampuan seseorang atlet melakukan aktifitas fisik berupa gerak yang berulang-ulang dalam waktu lama dan di tentukan dengan kapasitas sistem kerja jantung dan peredaran darah dan bertujuan menngantar oksigen (O₂) dan mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan mengeluarkan karbon monoksida.

Kecepatan dapat dilihat melalui tes yang memakai tes sprint 20 meter dan sesuai standart operasional prosedur dan pelaksanaan yang telah di jelaskan di bab sebelumnya. Ratarata hasil test kecepatan atlet Wushu Sanda Putra Puslatda untuk mempersiapkan Pra Pon pada bulan juni 2019 yaitu 3.13 dan masuk didalam pengkategorian baik sekali, dan yang mendapat nilai paling cepat sebesar 2.9 yaitu Oscar Yaquut

dan terlambat 3.3 yaitu Gunawan Sutrisno dan Jefri Arianto Utomo

Menurut Sukadiyanto (2005:106) kecepatan merupakan suatu perkumpulan otot yang fungsinya untuk merangsang suatu gerakan dengan waktu yang cepat dan singkat, oleh karena itu seorang atlet puslatda Jawa timur periode 2019 dapat dikategorikan dalam norma yaitu baik sekali, jika dilihat dari kategori dan pentargetan tes yang diterapkan pelatih yaitu 3 atlet sudah mencapai target.

Tes untuk mengetahui daya tahan otot lengan memakai tes *pullup* yang sudah sesuai standart operasional prosedur yang sudah di jelaskan di bab sebelumnya. Maka Rata rata hasil tes daya tahan otot lengan atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur pada periode Pra Pon 2019 yaitu 14.6 dan termasuk dalam kategori baik, dengan nilai paling banyak 16 yaitu Jefri Arianto Utomo dan yang paling sedikit 13 yaitu Oscar Yaquut.

Daya tahan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot atau otot untuk melakukan kontraksi secara berturut-turut dan mampu mempertahankan kontraksi statis dalam jangka waktu yang lama, oleh karena itu hal tersebut sangat penting bagi cabang bela diri Wushu Sanda tersebut. Dan pada atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur sudah memenuhi penargetan yang sudah di tetapkan oleh pelatih untuk mempersiapkan PraPon pada bulan Juni 2019.

Tes untuk mengetahui reaksi menggunakan tes average reaction speed dan sudah sesuai standart operasional prosedur yang sudah di jelaskan di bab sebelumnya. Maka dari itu rata rata hasil tes reaksi atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur pada persiapan Pra Pon Juni 2019 yaitu 0,23 dan sudah ter masuk didalam pengkategorian baik dan memiliki nilai ketiga atlet sama yaitu 0,23.

Reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak secepatnya yang timbul melalui indera, saraf atau fikiran lainnya, maka dari itu olahraga Wushu Sanda sangat membutuhkan reaksi saat bertanding agar atlet saat bertanding jika lawan memukul maupun menendang maka akan menghindar ataupun menyerang balik, dan pada atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur untuk reaksi sudah

memenuhi target yang sudah ditetapkan oleh pelatih untuk mempersiapkan pertandingan di Pra Pon Juni 2019

Akan bisa diketahui jika tes kelentukan itu memakai sit and reac dan sesuai standart opsional prosedur yang sudah dipaparkan dibab sebelumnya, rata-rata hasil tes kelentukan untuk atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur yaitu 16 dan termasuk dalam kategori kurang, dengan nilai tertinggi 18 yaitu Oscar Yaqut dan nilai terendah 15 yaitu Gunawan Sutrisno.

Menurut Sukadiyanto (2011:128) kelentukan merupakan seseorang yang mampu bergerak atau menggerakkan bagian badannya dengan se luas mungkin tanpa mengalami hambatan seperti terjadinya ketegangan otot maupun ketegangan sendi yang di rasakan, tapi pelaksanannya juga juga harus selebar dan sepanjang mungkin yang mempengaruhi nya,. Tingkat kelentukan juga dapat mempengaruhi kesempurnaan gerakan.

Kelentukan didalam olahraga beladiri Wushu Sanda sangat dibutuhkan, sebab jika seorang atlet tidak memiliki kelentukan atau badannya kurang mempunyai kelentukan maka selain memperkecil cedera juga tentunya mempengaruhi dalam teknik terutama dalam teknik bantingan, oleh sebab itu kelentukan sangat mempengaruhi teknik bantingan seorang atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penjelasan diatas yang sudah di lakukan oleh atlet Wushu Sanda Puslatda Jawa Timur mengenai Evaluasi Kondisi Fisik team Wushu Sanda Putra Puslatda Jatim, maka bisa dilihat kesimpulan dibawah ini sebagai berikut:

Kondisi fisik atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur untuk mempersiapkan pra Pon pada bulan Juni ada 2 tes yaitu mft dan 20 meter sprint yang dikategorikan baik sekali, yang dikategorikan baik ada 2 yaitu tes pull up dan average reaction speed, ada yang dikategorikan kurang yaitu tes sit and reach.

B. Saran

1. Dari perhitungan rata-rata test kondisi fisik maka dapat dikategorikan dengan hasil yang baik sekali yaitu tes mft dan 200 meter sprint. Maka dari itu

atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur selalu bisa menjaga dan mempertahankan pencapaian tersebut agar selalu kondisi fisiknya prima biar bisa menampilkan kemampuan terbaik dan bisa berprestasi didalam pertandingan di Pra Pon pada bulan Juni 2019 menampilkan kemampuan terbaik dan bisa berprestasi didalam pertandingan di Pra Pon pada bulan Juni 2019.

2. Hasil penelitian untuk rata-rata tes fisik yang termasuk dalam kategori baik yaitu tes pull up dan average reaction speed. Maka dari itu atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur sudah memenuhi target pelatih dan agar bisa menjaga serta memperhatikan pencapaian yang sudah dijelaskan diatas supaya kondisi fisiknya akan selalu terjaga biar tetap optimal saat performa agar bisa menampilkan kemampuan terbaik dan bisa berprestasi.

3. Sedangkan untuk tes fisik yang masih dalam kategori kurang yaitu sit and reach. Maka dari itu perlunya di untuk pencapaian fisik yang prima harus di berikan latihan yang intensif serta diberikan perhatian khusus, karena itu berperan besar dalam prestasi atlet atlet Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur untuk meraih prestasi terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta:Rineka
- Brown, T. D., & Vescovi, JD (2012) Maximum speed: Miscoptions of sprinting. *Strength & Conditioning Jurnal*, 34(2), 37-41.
- Darmawan, Deni. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan kedua. Bandung; PT. Remaja rosdakarya
- Dwikusworo, Eri Pratikyo. 2009. Tes dan Pengukuran Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Hadi, Rubianto. 2005. *Buku Ajar Gulat*. Semarang : UNNES University Press.
- Kukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodeolgi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. " Metodologi Penelitian ". Surabaya : UNESAUniversity press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistika dalam olahraga*. Surabaya : UNESA.
- Novita. 2014. *Evaluasi presentasi atlet Whusu KONI Kota Medan*. Ilmu. Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Pradana, Denny. 2017. Evaluasi dan Pelaksanaan Program Peningkatan Keterampilan Bolavoli di SMPN 16 Malang dengan Pendekatan Descrepancy Evaluatin Model. Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fsik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Vanconcelos, B. B. & Del Vecchio,F. B. 2017. Wushu Sanda: Color bias, home advantage and motor acytions analysis in female math's from the 13th World Championships. *Revista de Artes Marciales Asiaticas*. Vol 12. No.1.
- Yuwono, Andreas. 2014. *Perancangan interior pusat informasi dan pelatihan Wushu di Surabaya*