

# **Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Akademi Wanoro Seto Surabaya**

**Inayah Hardyanti**

Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olaharaga, Universitas Negeri Surabaya

[Inayah.18001@mhs.unesa.ac.id](mailto:Inayah.18001@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd.,M.Kes**

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olaharaga, Universitas Negeri Surabaya

## **Abstrak**

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Dalam Wushu Sanda diperlukan berbagai unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak, daya tahan kekuatan, dan daya tahan Sanda adalah salah satu nomor pertarungan bebas di Olahraga Wushu. Atlet Sanda saat bertanding tidak mengenakan pakaian adat Wushu namun memakai singlet dan mengenakan celana pendek warna merah atau biru sesuai poin mereka bertanding, Sarung Tinju (Glove), Pelindung kaki (Shinguard), Pelindung Kepala (Head guard), Pelindung Kemaluan (Cap proctertor), Pelindung Gigi (Gumshild) Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif Tujuan penggunaan metode penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan fakta-fakta secara akurat dan sistematis tentang fakta-fakta dan ciri-ciri suatu populasi atau daerah tertentu yang menjadi subyek penelitian. Hasil penelitian merupakan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian analisis kondisi fisik atlet wushu sanda putra di Akademi Wanoro Seto Surabaya sebanyak 7 atlet wushu sanda putra di Akademi Wanoro Seto Surabaya mempunyai rata – rata Kekuatan Otot perut 59,28, Kekuatan Otot Tangan 48,57, Kecepatan 4.17 Detik dan Daya Tahan 49,03 ml/kg/min masuk dalam kategori "Baik" Setelah melakukan penelitian pengambilan data dari atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya dapat disimpulkan yaitu 1. Rata – rata kekuatan otot perut atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 59,28 dan masuk dalam kategori “Baik” 2. Rata – rata kekuatan otot tangan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 48,57 masuk dalam kategori “Sedang” 3. Rata – rata Kecepatan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 4,17 detik masuk dalam kategori “Baik” 4. Rata – rata daya tahan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 49,03 masuk dalam kategori “Baik” 5. Dapat disimpulkan hampir semua kondisi fisik yang diujikan masuk dalam kategori baik sebab di dalam club Akademi Wanoro Seto Surabaya diadakan tes fisik rutin setiap 1 bulan sekali maka dari itu tidak heran jika hampir semuanya masuk dalam kategori baik

**Kata Kunci:** Kondisi Fisik, Wushu Sanda

## **Abstract**

Physical condition is one of the most important factors because to be able to do this technique well it must also be supported by good physical condition as well. In Wushu Sanda, various elements of physical condition are needed, including explosive power, strength endurance, and endurance. Sanda is one of the free fighting numbers in Wushu Sports. Sanda athletes when competing do not wear traditional Wushu clothes but wear singlets and wear red or blue shorts according to the points they compete, Boxing Gloves (Gloves), Foot protectors (Shinguard), Head Protectors (Head guard), Pubic Protectors (Cap proctertor) , Dental Protector (Gumshild) This research uses a quantitative research method with a descriptive approach. The purpose of using a descriptive research method is to describe the facts accurately and systematically about the facts and characteristics of a particular population or area that is the subject of the study. The results of the study are the results of data analysis obtained from research on the analysis of the physical condition of male wushu sanda athletes at the Wanoro Seto Academy Surabaya as many as 7 male wushu sanda athletes at the Wanoro Seto Academy Surabaya have an average abdominal muscle strength of 59.28, hand muscle strength 48.57 , Speed 4.17 Seconds and Endurance 49.03 ml/kg/min are in the "Good" category. After conducting research on collecting data from male wushu sanda athletes at the Wanoro Seto Academy Surabaya, it can be concluded that 1. The average abdominal muscle strength of male wushu sanda athletes Wanoro Seto Academy Surabaya is 59.28 and is in the "Good" category 2. The average hand muscle strength of male wushu athletes at the Wanoro Seto Academy Surabaya is 48.57 in the "Medium" category 3. Average speed of wushu sanda athletes Wanoro Seto Academy Surabaya's 4.17 seconds were included in the "Good" category 4. The average endurance of the male wushu sanda athletes of the Surabaya Wanoro Seto Academy was 49.03 in the "Good" category 5. It can be concluded that almost all the physical conditions tested are in the good category because the Wanoro Seto Surabaya Academy club is held

**Keywords:** Physical condition, Wushu Sanda

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu pekerjaan aktif yg mempunyai banyak manfaat bagi tubuh insan, diantaranya buat persiapan, sarana pendidikan, mata pencaharian wilayah, media sosial, sarana olahraga dan yang tak kalah pentingnya buat sebagai pujian bangsa serta negara. pada bidang olahraga, tujuan utamanya merupakan orang-orang secara keseluruhan, baik secara nyata juga mendalam. Subjek atau objek olahraga ini merupakan manusia yg mempunyai kemampuan fisik serta mental. Selanjutnya, buat menerima prestasi yg ideal diharapkan kemauan yang bertenaga serta kapasitas aktual yg besar. (M. Agus Saputra, 2019)

Upaya untuk mengembangkan sifat individu tercermin dalam peningkatan kesehatan fisik dan psikologis seluruh wilayah setempat, menanamkan pribadi yang hebat, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta kemajuan prestasi olahraga dapat menghasilkan kebanggaan bagi negara, ada persyaratan untuk kemajuan dan kemajuan di bidang olahraga. Secara khusus, para pesaing harus mempersiapkan diri dengan sangat keras dan terlebih lagi menghadapi keadaan mereka sebelumnya, kemudian setelah mereka bersaing sehingga ketika mereka bersaing mereka dapat memberikan hasil dari persiapan yang telah mereka lalui di tempat persiapan.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Dalam Wushu Sanda diperlukan berbagai unsur kondisi fisik diantaranya adalah daya ledak, daya tahan kekuatan, dan daya tahan (Nurul Ihsan, 1 Yulkifli, 2018)

Wushu adalah pengerjaan militer dari China. Wushu dalam arti sebenarnya berasal dari kata Wu yang berarti ksatria dan Shu mengandung arti strategi (Gunawan, 2007)

Tata cara yang dipelajari dalam olahraga Wushu Sanda ini terdiri dari Pukulan (*Jeep, Straight, Hook, Uppercut*) untuk metode Tendangan (*Pushkick, Low Kick, Middel Kick, Side Kick*), mengenai strategi seperti menghalangi, membanting, dan menghindar. Metode-metode ini digabungkan menjadi serangkaian variasi yang menyenangkan yang dapat meningkatkan serangan luar biasa.

Sanda adalah salah satu nomor pertarungan bebas di Olahraga Wushu. Atlet Sanda saat bertanding tidak mengenakan pakaian adat Wushu namun memakai singlet dan mengenakan celana pendek warna merah atau biru sesuai poin mereka bertanding, Sarung Tinju (*Glove*), Pelindung kaki (*Shinguard*), Pelindung Kepala (*Head guard*), Pelindung Kemaluan (*Cap proctertor*), Pelindung Gigi (*Gumshild*). (International Wushu Federation, 2017)

Karena Wushu dikelompokkan menjadi dua kelas, yaitu Pertarungan dan Seni yang spesifik, setiap bagian dari keadaan adalah unik. Secara karakter, Dalam karakter komponen kondisi fisik hampir mirip seperti komponen kondisi fisik pada cabang olahraga pencak silat. Komponen kondisi fisik yang diambil adalah Wushu

Sanda, jadi komponen utama dalam kategori wushu sanda ini adalah; Kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. (Johansyah, 2004)

Semua bagian ini harus ditkembangkan secara ideal untuk mencapai perkembangan maksimal. Dalam perkembangan olahraga Wushu tidak jauh berbeda dengan permainan lainnya, masih ada beberapa sudut pandang yang harus diperhatikan, yaitu ; latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Karena semakin tinggi prestasi mereka maka semakin banyak masalah yang akan dihadapi oleh mereka. Dalam pola permainan wushu sanda sekaranag mengarah pada komponen permainan “*Speed, Power, Fleksibility and Endurance*”. Untuk kebutuhan para atlet seperti ini, mereka membutuhkan kondisi prima untuk perakitan energi selama latihan lapangan.

pada melakukan latihan atau pertandingan, kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan sangat penting buat mempertahankan atau meningkatkan kesehatan jasmani (*physical fitness*).Keadaan yang dibutuhkan bagi seseorang atlet pada melakukan latihan setiap hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang besar . Semakin prima atau bugar keadaan seorang atlet maka semakin sederhana bagi seorang atlet buat menuntaskan latihan mereka, baik selama menjali proses latihan ataupun kegiatan diluar mereka latihan (Edwarsyah<sup>1</sup>, 2018)

Karena itu latihan kondisi fisik sangat diperlukan dan harus mendapat perhatian yang serius untuk direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesehatan jasmani dan kemampuan dari segi fungsi bagian – bagian tubuh untuk lebih baik Dalam Wushu Sanda, seorang atlet memiliki tata cara dan strategi yang harus dikuasai oleh mereka , baik itu pukulan, tendangan, bantingan, tangkapan, tangkisam dan cara menghindari serangan lawan dengan cepat. menuntut daya tahan tubuh yang prima dan bagus serta di dampingi dengan kecerdikan, ketepatan, ketelitian, kecepatan bertindak dan kerja sama dengan orang lain (*official and coach*).

Bagian fisik serta kesehatan jasmani yang harus dipikirkan dan diciptakan untuk mengembangkan lebih lanjut prestasi di bagian taraf teknik pertempuran termasuk ketekunan dan kekuatan. Ketekunan ialah kemampuan seseorang buat menjalankan usaha pada jangka waktu yang umumnya panjang, individualized organization lain yang seringkali digunakan ialah (ketekunan kardiovaskuler pernafasan) yang merupakan ketekunan yg berhubungan memakai pernafasan, jantung, dan sirkulasi darah yg dianggap (*auxiliaryergonomis*) yang dipersiapkan melalui sistem ergonomis esensial (sistem sensori otot serta tulang rangka), sedangkan kekuatan merupakan komponen groundwork di keadaan sedang mempersiapkan program, karena kekuatan merupakan daya dorong primer dan mencegah cedera selanjutnya bahwa kekuatan juga merupakan unsur primer dalam menghasilkan eksekusi yang ideal. (Hambali<sup>1</sup>, Syamsulrizal<sup>1</sup>, 2015)

Berdasarkan latar belakang diatas maka telah dilakukannya penelitian terhadap kondisi fisik atlet wushu sanda di Akademi Wanoro Seto Surabaya dan kontribusi kondisi fisik hasil dari program latihan yang telah dilaksanakan oleh para atlet yang telah mengalami peningkatan prestasi para atlet wushu sanda di Akademi Wanoro Seto Surabaya.

#### Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
  - a. Sebagai bahan referensi dan data tentang status pencapaian atlet
  - b. Sebagai informasi dan data tambahan bagi para pelatih atau pembimbing olahraga untuk mengerjakan peningkatan prestasi bagi para atlet wushu sanda di Akademi Wanoro Seto, Surabaya.
2. Secara praktis
  - a. Bagi penulis artikel ini, dipercaya bahwa penelitian ini dapat memberikan pengetahuan yang luas dengan sebuah keterlibatan pengalaman supaya tau seberapa pengaruhnya kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi para atlet.

#### Asumsi dan batasan masalah

1. Asumsi

pada penelitian ini bisa diasumsikan para atlet wushu sanda putra pada Akademi Wanoro Seto Surabaya dimana kondisi fisiknya telah di uji menggunakan beberapa tes kondisi fisik yang gunanya buat mengetahui kemaampuan atlet yg telah mempunyai teknik dan taktik yang mengagumkan sebab telah meraih prestasi taraf nasional di tahun 2021.
2. Batasan Masalah Dalam penelitian ini dapat diasumsikan para atlet wushu sanda putra di Akademi Wanoro Seto Surabaya dimana kondisi fisiknya sudah diuji dengan beberapa tes

## KAJIAN PUSTAKA

### Kondisi Fisik

kondisi fisik insan bisa diartikan sebagai derajat insan yg diukur menggunakan akurat melalui keadaan fisik. Jadi mampu diartikan kondisi fisik ialah sebuah perumpamaan atau gambaran keadaan insan dilihat dari fisik. kemampuan fisik ialah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh pada melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat krusial untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. kondisi merupakan status/keadaan kesiapan menghadapi latihan yang akan dilakukan. Latihan kondisi fisik merupakan compositions pengulangan yg sistematis dan progresif untuk peningkatan dan pemeliharaan memakai menitikberatkan pada efisiensi kerja faal tubuh. Baik tidaknya syarat fisik, selain faktor latihan juga erat kaitannya memakai aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti istirahahat, asupan gizi, kerja, lingkungan keluarga, sekolah dan kesehatan.

### Daya Tahan

Daya tahan ialah salah satu komponen biomotorik yg sangat diperlukan pada kegiatan fisik, ialah salah satu komponen yang terpenting berasal kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan menjadi waktu bertahan yaitu lamanya seseorang bisa melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. (Dr. Bafirman HB M. A., 2018). waktu yang tidak menentu yg menyesuaikan brapa lama ketika pertandingan yg berlangsung tanpa sang atlet merasakan kelelahan yang berarti sang atlet masih bisa melakukan gerakan dengan baik serta optimal

### Kekuatan

Secara awam definisi kekuatan ialah memakai atau mengerahkan daya pada mengatasi suatu tahanan atau kendala eksklusif. kegiatan seseorang atlet tak mampu lepas dari pengerahan daya buat mengatasi kendala atau tahanan eksklusif, mulai mengatasi beban tubuh, alat yg dipergunakan, dan kendala yang asal dari lingkungan atau alam. Kekuatan ialah komponen yang sangat krusial asal kondisi fisik secara keseluruhan, sebab ialah daya penggerak setiap kegiatan fisik. (Dr. Bafirman HB M. A., 2018 ). sebab pada pertandingan wushu sanda banyak melibatkan hubungan fisik yang dimana sang atlet harus memiliki kekuatan yang mampu menahan serangan demi serangan dari sang lawan dan harus bisa secepat mungkin untuk berbalik menyerang

### Kecepatan

Yaitu kemampuan buat memindahkan tubuh atau bagian tubuh menggunakan cepat. ada banyak cabang olahraga yang bergantung di kecepatan buat bisa mengalahkan lawan (Henri, 2018) contohnya seperti cabang olahrg wushu sanda ini sangat menganfalkan kecepatan tendangan pukulan supaya bisa mendapatkan point terlebi dahulu ketimbang lawan

### Wushu Sanda

Sejarah kompetitif Sanda berakar di field yg ditinggikan memakai tangan kosong atau pertarungan Lei Tai di mana tidak terdapat hukum yg dipatuhi. tetapi, Sanda sebagai acara kompetitif berkembang di militer sebab pertarungan ini umumnya diadakan antara para prajurit buat menguji serta melatih keterampilan, kemampuan, serta teknik bela diri menggunakan tangan kosong. hukum dikembangkan serta penggunaan sarung tangan pelindung dll diadopsi. Awalnya dipergunakan sang Kuomintang di akademi militer terbaru pertama pada Whampoa di 1920-an. lalu juga diadopsi menjadi metode sang Tentara Pembebasan masyarakat China. Kurikulum Sanda dikembangkan menggunakan mengacu di seni bela diri tradisional Tiongkok. Kurikulum Wushu Sanda umum ini bervariasi di bentuknya yang tidak sama, karena pemerintah Cina berbagi versi buat masyarakat sipil untuk pertahanan diri dan menjadi olahraga. ([https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda\\_\(sport\)#History](https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda_(sport)#History))

Sanda (Hanzi: 散打; Pinyin: Sǎndǎ), sebelumnya Sanshou (Hanzi: 散手; Pinyin: Sǎnshǒu), pula dikenal menjadi tinju Tiongkok atau kickboxing Tiongkok, merupakan olahraga pertarungan hubungan penuh resmi Tiongkok. Sanda ialah sistem pertarungan yg di awalnya dikembangkan sang militer Tiongkok sesuai studi serta praktik kung fu tradisional serta teknik pertarungan tempur terbaru; itu menggabungkan kickboxing hubungan penuh, yg meliputi pukulan dan tendangan jarak dekat serta cepat

berturut-turut, menggunakan gulat, pukulan, lemparan, sapuan, tangkapan tendangan, serta pada beberapa kompetisi ([https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda\\_\(sport\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda_(sport)))

Sanda ialah salah satu nomor pertarungan bebas pada Olahraga Wushu. Atlet Sanda waktu bertanding tidak mengenakan pakaian norma Wushu tetapi menggunakan singlet serta mengenakan celana pendek warna merah atau biru sesuai sudut mereka bertanding, Sarung Tinju (Glove), Pelindung kaki (Shinguard), Pelindung kepala (Head watch), Pelindung Kemaluan (Cap proctertor), Pelindung Gigi (Gumshild). (International Wushu Federation, 2017)

Bagian yg boleh diserang ketika pertandingan ialah kepala, badan dan paha. buat bagian selangkangan, bagian belakang kepala dan persendian ialah bagian terlarang buat diserang, tidak diperbolehkan melakukan serangan menggunakan kepala, siku serta lutut. buat teknik jatuhnya atau bantingan diperbolehkan jika lawan tak jatuh keatas badan penyerang serta setelah menjatuhkan lawan penyerang harus langsung segera berdiri supaya menerima nilai tertinggi yang akan didapatkan Bila lawan jatuh dengan telak.

Untuk nomor pertandingan yang ditandingkan dalam kataegori wushu sanda berdasarkan berat badan atlet putra dan putri yaitu : 48 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg

## METODE

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif (Dr. I Made Sriundy Mahardika, Metodologi Penelitian, 2015)

Tujuan penggunaan metode penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan fakta-fakta secara akurat dan sistematis tentang fakta-fakta dan ciri-ciri suatu populasi atau daerah tertentu yang menjadi subyek penelitian.

### B. Subjek Penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian deskriptif adalah atlet wushu sanda putra di Akademi Wanoro Seto Surabaya yang berjumlah 7 atlet

### C. Waktu dan Tempat

Tempat yang digunakan untuk pengambilan data penelitian ini bertempat di DENBEKANG V – 44 - 04 Kodam Brawijaya Surabaya yang beralamatkan jalan hayam wuruk no 5, yang dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 7 November 2021 Pukul 15.00 WIB

### D. Instrumen Penelitian

Pengambilan data kondisi fisik atlet yang diambil dengan instrumen tes yang dilakukan oleh tim pelatih dan asisten pelatih Akademi Wanoro Seto Surabaya. Berikut instrumen tes yang digunakan :

1. MFT/ VO2Max. Target L10 S11
2. Situp 1 menit Target 50x untuk putra dan 40x untuk putri
3. Push up 1 menit. Target 46x untuk putra dan 35x untuk putri

4. Test Sprint 30m. Target 4,4 detik
5. Vertical Jump

## E. Teknik Analisa Data

Teknik yang akan digunakan untuk proses analisis metode penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan deskriptif dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan oleh seorang mahasiswa Akademik Wanoro Seto Surabaya pada bulan November 2021.

Rumus yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Mean (Rata-rata)

Mean adalah ukuran tengah yang digunakan untuk menghitung suatu cluster data dimana jarak antara data tersebut dengan data lainnya tidak tetap dan tidak beraturan

(Dr. I Made Sriundy Mahardika, Metodologi Penelitian, 2015)

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

M = Rata –rata

$\sum X$  = Jumlah data

N = Jumlah Subyek

(Dr. I Made Sriundy Mahardika, Metodologi Penelitian, 2015)

2. Standart Devisian

Standard Devisi digunakan untuk mengukur dan menyimpan data dalam besar atau kecilnya perbedaan nilai mean (Dr. I Made Sriundy Mahardika, Metodologi Penelitian, 2015)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x_i - M)^2}{N}}$$

SD = standart devisi

N = jumlah subyek

M = rata – rata

X<sub>i</sub> = nilai subyek

(Dr. I Made Sriundy Mahardika, Metodologi Penelitian, 2015)

3. Presentase

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

P = Presentase

F = Jumlah frekuensi

N = Jumlah Subyek

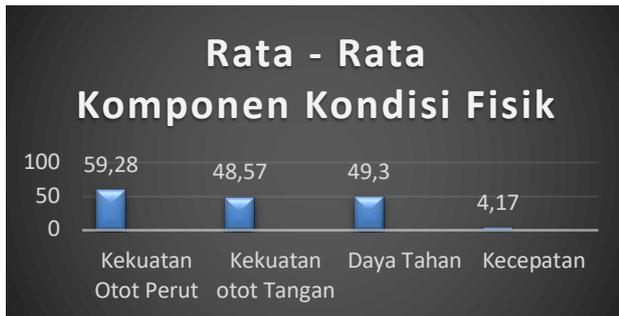
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian merupakan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian analisis kondisi fisik atlet wushu sanda putra di Akademi Wanoro Seto Surabaya yang berjumlah 7 atlet. Pengukuran analisis kondisi fisik ini terdiri dari beberapa item tes yaitu : MFT (*Multistage Fitness Test*), Sprint 30 meter, Situp, Pushup

Adapun deskripsi hasil tes atlet wushu sanda putra di Akademi Wanoro Seto Surabaya hasil penghitungan

analisis frekuensi dan persentase katagori kecepatan dapat dilihat pada diagram berikut ini.

Diagram 1 kompoen hasil tes kondisi fisik



Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui sebanyak 7 atlet wushu sanda putra di Akademi Wanoro Seto Surabaya mempunyai rata – rata Kekuatan Otot perut 59,28, Kekuatan Otot Tangan 48,57, Kecepatan 4.17 Detik dan Daya Tahan 49,03 ml/kg/min

Selanjutnyaa ini data hasil tes pengukuran pada masing – masing item yang akan dijabarkan lebih lanjut dan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

### 1. Hasil Tes Kecepatan Lari 30 Meter

Hasil perhitungan presentase dan Mean untuk kategori kecepatan dengan menggunakan tes item lari 30 meter yang digambarkan pada tabel berikut ini :

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Achmad Naafi	4.02 Detik	Baik
2	Achmad Derajad	4.34 Detik	Baik
3	Diandra Agung	4.40 Detik	Sedang
4	Fani Setia Budi	4.42 Detik	Sedang
5	Abraham	3.65 Detik	Baik Sekali
6	Jovan	4.39 Detik	Sedang
7	Danu Aji	3.98 Detik	Baik
<b>Total</b>		2,920	
<b>Rata – Rata</b>		4,17	<b>Baik</b>

Berdasarkan Table diatas dapat dijelaskan hasil dari *Mean Sprint 30 Meter* Sebagai Berikut

- Hasil Rata – Rata kecepatan Atlet Wushu Sanda Putra Akademi Wanoro Seto Surabaya Adalah 4,17 Detik
- Secara terinci 7 Atlet Wushu Sanda Putra sebanyak 3 Atlet (43%) Mempunyai hasil test *Sprint 30 Meter* dengan kategori “Sedang”, Sebanyak 3 Atlet (43%) Mempunyai hasil test *Sprint 30 Meter* masuk kategori “Baik” dan Sebanyak 1 Atlet (14%) Mempunyai hasil test *Sprint 30 Meter* masuk Kategori “Baik Sekali”

**Table Diagram 2 Hasil Prosentase *Sprint 30 Meter***

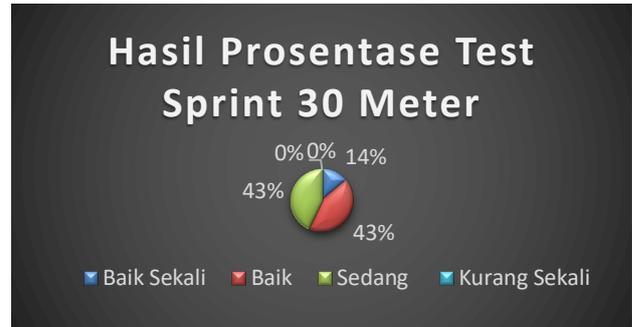


Diagram hasil dari prosentase test *Sprint 30 Meter* diatas mayoritas kecepatan atlet wushu sanda putra masuk dalam kategori “Baik”

### 2. Hasil Ketahanan Aerobik MFT (*Multi Fitnes Test*)

Hasil perhitungan presentase dan Mean untuk kategori kecepatan dengan menggunakan tes item ketahanan aerobik MFT yang akan digambarkan pada tabel berikut ini :

**Table 2 Hasil Mean MFT (*Multi Fitnes Tes*)**

NO	Nama	Tingkat	Balikan	Prestasi	Norma
1	Achmad Naafi	11	1	50,5	Baik
2	Achmad Derajad	10	4	48,0	Baik
3	Diandra Agung	9	11	46,8	Baik
4	Fani Setia Budi	11	1	50,5	Baik
5	Abraham	11	1	50,5	Baik
6	Jovan	10	11	50,2	Baik
7	Danu Aji	10	7	49,0	Baik
<b>Total</b>				345,5	
<b>Rata – Rata</b>				49,3	<b>Baik</b>

Berdasarkan Table diatas dapat dijelaskan hasil dari *Mean MFT (Multi Fitnes Test)* Sebagai Berikut :

- Hasil Rata – rata MFT (*Multi Fitnes Test*) Atlet Wushu Sanda Putra Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 49,3
- Secara terinci 7 Atlet Wushu Sanda Putra Akademi Wanoro Seto Surabaya, Sebanyak 7 Atlet (100%) Mempunyai hasil test dalam kategori “Baik”

**Table Diagram 3 Hasil Prosentase Test MFT (*Multi Fitnes Test*)**

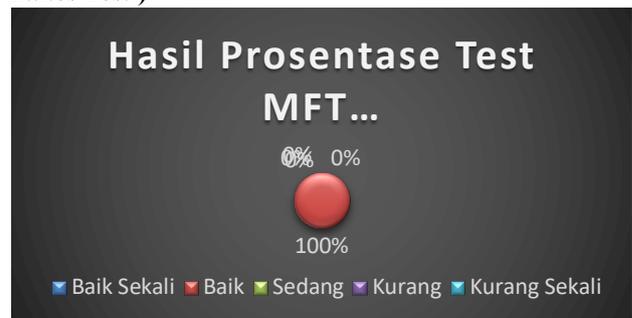


Table diagram hasil prosentase *Test Multi Fitnes Test (MFT)* Mayoritas daya tahan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kataegori “Baik”

### 3. Hasil Kekuatan Otot Tangan *Push Up*

Hasil perhitungan presentase dan Mean untuk kategori kekuatan otot tangan dengan menggunakan tes item *Push Up* pada tabel berikut ini :

**Table 3 Hasil Mean Push Up**

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Achmad Naafi	54Kali	Baik
2	Achmad Derajad	40 Kali	Sedang
3	Diandra Agung	45 Kali	Sedang
4	Fani Setia Budi	49 Kali	Sedang
5	Abraham	55 Kali	Baik
6	Jovan	55 Kali	Baik
7	Danu Aji	42 Kali	Sedang
<b>Total</b>		340	
<b>Rata - Rata</b>		48,57	<b>Sedang</b>

Berdasarkan table diatas dapat dijelaskan hasil Mean dari Pushup Sebagai berikut :

- Hasil Rata – Rata test *Push Up* Atlet Wushu Sanda Putra Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 48,57
- Secara terinci dari 7 atlet wushu sanda Akademi Wanoro Seto Surabaya, Sebanyak 4 Atlet (57%) mempunyai hasil test masuk dalam kategori “Sedang”, Sedanhkan sebanyak 3 Atlet (43%) mempunyai hasil test yang masuk dalam kategori “baik”

**Table Diagram 3.4 Hasil Prosentase Test Push Up**

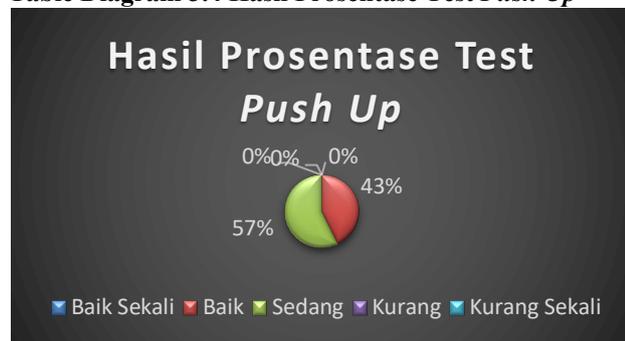


Table diagram hasil prosentase *Test Push Up* Mayoritas Otot Lengan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kataegori “Sedang”

#### 4. Hasil Kekuatan Otot Perut *Push Up*

Hasil perhitungan presentase dan Mean untuk kategori kekuatan otot perut dengan menggunakan tes item *Sit Up* pada table berikut ini :

**Table 4 Hasil Prosentase dan Mean Sit Up**

NO	Nama	Prestasi	Norma
1	Achmad Naafi	70 Kali	Baik Sekali
2	Achmad Derajad	50 Kali	Sedang
3	Diandra Agung	55 Kali	Baik
4	Fani Setia Budi	60 Kali	Baik
5	Abraham	70 Kali	Baik Sekali
6	Jovan	52 Kali	Sedang
7.	Danu Aji	58 Kali	Baik
<b>Total</b>		415	
<b>Rata – Rata</b>		59,28	<b>Baik</b>

Berdasarkan table diatas dapat dijelaskan hasil Mean dari *Sit Up* Sebagai berikut ;

- Hasil Rata - rata kekuatan otot perut atlet Akademi Wanoro Seto Surabaya adalah 59,28

- Secara terinci dari 7 atlet Akademi Wanoro Seto Surabaya, Sebanyak 2 atlet (29%) mempunyai hasil test yang masuk dalam kategori “sedang”, Sebanyak 3 Atlet (43%) mempunyai hasil test yang masuk dalam kategori “baik” dan Sebanyak 2 Atlet (29%) mempunyai hasil test yang masuk dalam kategori “baik sekali”.

**Table Diagram 3.5 Hasil Prosentase Test Sit Up**

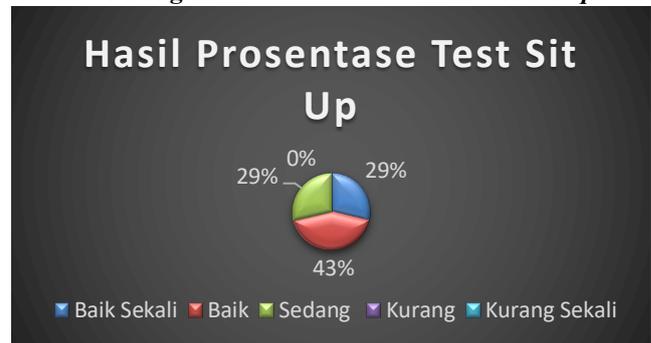


Table diagram hasil prosentase *Test Sit Up* Mayoritas Kekuatan oto perut atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kataegori “Baik”

## PEMBAHASAN

Pembahasan disini membahas hasil penelitian tentang analisis kondisi fisik atlet wushu sanda Akademi Wanoro Seto Surabaya. Kondisi fisik ini diukur berdasarkan tes kecepatan yaitu sprint 30 meter, test kekuatan otot perut yaitu situp, test kekuatan ototo tangan yaitu pushup dan test daya tahan tubuh yaitu MFT (*Multi Fitnes Test*).

Kondisi fisik disini sangat berperan penting dalam pertandingan wushu sanda karena sebagai cabang olahraga beladiri maka harus mempunya daya tahan yang bugar agar waktu bertanding mampu mendengarkan dan menjalankan instruksi *official* dengan baik, dapat bergerak dengan lincah agak bisa menghindari dari serangan lawan , dan memampu memberikan pukulan atau tendangan yang keras untuk mendapatkan point. Melakukan pertandingan dengan waktu 2 menit dan 2 rounde sehingga setiap atlet wajib mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik sehingga atlet dapat mengeluarkan cara bertanding dengan performa yang sangat baik

Sesuai dengan tujuan penelitian ini dan hasil dari peneliti untuk mengetahui kondisi fisik atlet wushu sanda Akademi Wanoro Seto Surabaya, ditemukan dari tingkat kondisi fisik yang diukur pada masing – masing item test yaitu :

**Table 3.5 Hasil rata – rata keseluruhan dari 4 item tes komponen kondisi fisik**

No	Jenis Tes	Rata – Rata
1	<i>Push Up</i>	48,57
2	<i>Sit Up</i>	59,28
3	<i>Multi Fitnes Test (MFT)</i>	49,03
4	<i>Sprint 30 Meters</i>	4,17
<b>Total</b>		161,05

Dari table diatas dapat diketahui hasil total point keseluruhan 4 item test komponen kondisi fisik atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya

memiliki rata – rata kecepatan 4,17 detik, Kekuatan otot tangan 48,57, ketahanan aerobik 49,03 ml/kg/min, dan Kekuatan otot perut 59,28. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya masuk dalam kategori “Baik”

## PENUTUP

### Simpulan

Setelah melakukan penelitian pengambilan data dari atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya dapat disimpulkan yaitu

1. Rata – rata kekuatan otot perut atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 59,28 dan masuk dalam kategori “Baik”
2. Rata – rata kekuatan otot tangan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 48,57 masuk dalam kategori “Sedang”
3. Rata – rata Kecepatan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 4,17 detik masuk dalam kategori “Baik”
4. Rata – rata daya tahan atlet wushu sanda putra Akademi Wanoro Seto Surabaya sebesar 49,03 masuk dalam kategori “Baik”
5. Dapat disimpulkan hampir semua kondisi fisik yang diujikan masuk dalam kategori baik sebab di dalam club Akademi Wanoro Seto Surabaya diadakan tes fisik rutin setiap 1 bulan sekali maka dari itu tidak heran jika hampir semuanya masuk dalam kategori baik

### Saran

Berdasarkan uraian penelitian, pembahas dan simpulan diatas maka dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Pelatih dan asisten pelatih harus bisa mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik atlet akademi wanoro seto surabaya supaya bisa masuk dalam kategori sangat baik
2. Pelatih perlu memberikan program latihan penguatan yang berhubungan dengan otot perut dan otot lengan supaya dapat memperbaiki kekuatan otot perut dan otot lengan yang tergolong masih dalam kategori sedang
3. Dalam pembuatan artikel ini masih banyak sekali kurangnya maka diharapkan jika ada peneliti selanjutnya dapat memperbaiki dan mengembangkan penelitian ini supaya lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

Edwarsyah<sup>1</sup>, I. O. L. <sup>2</sup>. (2018). TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET WUSHU KABUPATEN KERINCI. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 98–109.

Hambali, Syamsulrizal, I. (2015). *KOMPONEN MENDASAR KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT KOTA BANDA ACEH Hambali*,. 1(2), 33–35.

Henri. (2018). 濟無 No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7–28.

International Wushu Federation. (2017). Wushu Sanda Competition Rules & Judging Method. *International Wushu Federation*, 46. <http://www.iwuf.org/wp-content/uploads/2018/12/IWUF-Wushu-Sanda-Competition-Rules-Judging-Method-2017.pdf>

M. Agus Saputra1, A. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *jurnal Patriot*, 2(3), 609–619.

Nurul Ihsan,1 Yulkifli, 2 dan Yohandri3. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *INSTRUMEN KECEPATAN TENDANGAN PENCAK SILAT BERBASIS TEKNOLOGI*, 17(1), 124–131. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.12>

[HTTPS://WWW.MYACTIVESG.COM/SPORTS/WUSHU/HOW-TO-PLAY/WUSHU-FOR-BEGINNERS/WUSHU-COMPETITION-RULES-FOR-SANSHOU](https://www.myactivesg.com/sports/wushu/how-to-play/wushu-for-beginners/wushu-competition-rules-for-sanshou)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda\\_\(sport\)#History](https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda_(sport)#History)  
<http://wawasankoe.blogspot.com/2019/09/peraturan-olahraga-wushu-lengkap.html>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda\\_\(sport\)#Curriculum](https://en.wikipedia.org/wiki/Sanda_(sport)#Curriculum)  
Dr. Bafirman HB, M. A. (2018 ). PEMBENTUKAN KONDISI FISIK. Dalam S. M. Dr. Asep Sujana Wahyuri, *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK* (hal. 74). Depok: Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok.

Dr. Bafirman HB, M. A. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Dalam M. A. Dr. Bafirman HB, *Pembentukan Kondisi Fisik* (hal. 33). Depok: PT RajaGrafindo Persada, Depok.

Dr. I Made Sriundy Mahardika, M. (2015). Metodologi Penelitian. Dalam M. Dr. I Made Sriundy Mahardika, *Metodologi Penelitian* (hal. 90). Surabaya: Unesa University Press Surabaya Anggota IKAPI.

Dr. I Made Sriundy Mahardika, M. (2015). Metodologi Penelitian. Dalam M. Dr. I Made Sriundy Mahardika, *Metodologi Penelitian* (hal. 266). Surabaya: Unesa University Press Surabaya Anggota IKAPI.

Gunawan, G. A. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.

Johansyah, L. (2004). *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

M. Agus Saputra1, A. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *jurnal Patriot*, 609-619.