

## Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan

Wahyu, Erianti, Arie Asnaldi, Yuni Astuti

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[chrisickks@gmail.com](mailto:chrisickks@gmail.com), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [asnaldi@fik.unp.ac.id](mailto:asnaldi@fik.unp.ac.id), [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Kondisi Fisik, Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), Kelentukan (*flexibility*)

**Abstrak** : Masalah pada penelitian ini adalah penurunan prestasi atlet pada setiap tahunnya yang diduga karena masih rendahnya tingkat kondisi fisik atlet. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan yang berkenaan dengan Daya tahan (*endurance*), kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kecepatan dan kelentukan (*flexibility*). Populasi penelitian berasal dari atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan di tahun 2023 dengan jumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel di lakukan dengan cara total sampling yang mana besar sampel sama dengan populasi, yaitu atlet putra berjumlah 12 orang yang di jadikan sampel. Analisis data di lakukan dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dari analisis data di peroleh hasil:1) Rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Solok Selatan 39,58(ml/kgBB/menit) tergolong dalam kategori cukup. 2) Rata-rata hasil tes kekuatan otot lengan yang dimiliki Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan 45 kali dikategorikan baik . 3)Rata-rata hasil tes kekuatan otot perut yang dimiliki Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan 43 kali dikategorikan baik. 4) Rata-rata hasil tes kecepatan yang dimiliki Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan 4,08 detik dikategorikan Baik. 5)Rata-rata hasil tes kelentukan yang dimiliki Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan 16,3 inch dikategorikan cukup. Dan hasil keseluruhan kondisi fisik atlet kungfu naga mas pada sanda putra kabupaten solok selatan menggunakan Tingkat Capaian Responden (TCR) tergolong kategori baik.

**Keywords** : *Physical Condition, Endurance, Strength, Speed, Flexibility*

**Abstract** : *The problem with this research is the decline in athlete performance every year which is thought to be due to the athletes' low level of physical condition. This research is a type of descriptive research, which aims to determine the level of physical condition of Naga Mas Kungfu Athletes in Sanda Putra, South Solok Regency with regard to endurance, arm muscle strength, abdominal muscle strength, speed and flexibility. The aim of this research was to determine the level of physical condition of Naga Mas Kung Fu athletes in Sanda Putra, South Solok Regency. The research population came from Naga Mas Pada Sanda Putra Kungfu athletes, South Solok Regency in 2023 with a total of 12 people. The sampling technique was carried out using total sampling, where the sample size was the same as the population, namely 12 male athletes were used as samples. Data analysis was carried out using descriptive statistics (frequency tabulation). From the data analysis, the results were obtained: 1) The average level of endurance possessed by South Solok Putra Wushu Sanda Athletes was 36.46 (ml/kgBB/minute) which was classified as sufficient. 2) The average arm muscle strength test results of South Solok Putra Wushu Sanda Athletes were categorized as good 54 times. 3) The average abdominal muscle strength test results of South Solok Putra Wushu Sanda Athletes were categorized as good 22 times. 4) The average speed test result of South Solok Putra Wushu Sanda Athletes was 4.38 seconds, categorized as Medium. 5) The average flexibility test results of South Solok Putra Wushu Sanda Athletes were 16.2 inches which was categorized as sufficient.*

## PENDAHULUAN

Wushu merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Negara Cina dan mulai berkembang di Indonesia. Secara harfiah Wushu berasal dari kata *Wu* yang berarti ksatria atau perang, dan *Shu* yang berarti teknik atau cara (Gunawan, 2007:48). Meski olahraga ini belum terlalu populer diantara olahraga beladiri lainnya. Tetapi untuk saat ini di Indonesia sudah mendirikan lembaga yang menaungi olahraga Wushu, yaitu Pengurus Besar (PB) Wushu Indonesia (WI) dan untuk lembaga tingkat Internasional bernama International Wushu Federation (IWUF), dimana para ahli Wushu China bergabung dan merangkum kekhasan aliran-aliran tradisional menjadi sebuah olahraga baru yang memiliki aturan baku. IWUF didirikan untuk mempromosikan Wushu sebagai cabang olahraga di dunia.

Saat ini banyak sekali perguruan beladiri Wushu yang terdapat di Indonesia, salah satunya adalah perguruan beladiri Wushu *Kungfu Naga Mas* yang berada di Kecamatan Sangir, Kabupaten Solok Selatan. Seluruh beladiri Wushu yang terdapat di Indonesia tergabung dalam satu wadah organisasi yang bernama PBWI (Pengurus Besar Wushu Indonesia). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi atlet saat bertanding, termasuk pada atlet wushu sanda. Ada dua faktor yang mempengaruhi atlet saat bertanding, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi atlet saat bertanding meliputi kondisi fisik, teknik, mental atlet, gizi dan makanan. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga. Kulit kondisi fisik juga salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan atlet wushu. Adapun komponen kondisi fisik atlet wushu sanda yang dominan menurut (budiono, 2020) "Dayatahan (*endurance*), kekuatan (*Strenght*), Kecepatan (*Speed*), kelenturan (*Flexibility*)". Beberapa komponen kondisi fisik inilah yang di butuhkan setiap atlet wushu sanda saat bertanding. Berdasarkan wawancara peneliti dengan pelatih wushu sanda Kabupaten Solok Selatan, adapun pertanyaan yang peneliti ajukan yaitu:

1. Kejuaraan apa saja yang telah diikuti oleh atlet wushu sanda Kabupaten Solok Selatan dan prestasi apa yang sudah di raih?.

2. Apa penyebab menurunnya prestasi atlet wushu sanda Kabupaten Solok Selatan?.

Dalam wawancara sat itu, (Eko Irawan) sebagai pelatih atlet wushu sanda Kabupaten Solok Selatan yang berlisensi wasit juri wushu sanda tingkat nasional dan berlisensi pelatih tingkat daerah, menjawab pertanyaan di atas:

1. Atlet wushu sanda di Kabupaten Solok Selatan sudah mengikuti beberapa kejuaraan wushu dan telah meraih sejumlah prestasi yaitu, Pada Porprov tahun 2012 di Lima Puluh kota mendapatkan 4 mendali emas, 3 mendali perak dan 6 mendali perunggu. Porprov 2014 di Kabupaten Dhramasraya membawa pulang 3 mendali emas, 2 mendali perak dan 4 mendali perunggu. Porprov tahun 2016 di Padang mendapatkan 3 mendali emas, 3 mendali perak dan 4 mendali perunggu. Kumudian pada Proprov 2018 di Padang Pariaman Hanya memperoleh 2 mendali emas dan 8 mendali perunggu, dan yang terakhir kejuaraan daerah (kejurda) Wushu se-Sumbar di Kota Payakumbuh pada tahun 2022 tidak mendapatkan mendali sama sekali, dari perolehan mendali yang di dapat terjadi penurunan setiap tahunnya.

2. Penurunan prestasi atlet kemungkinan di karenakan pencapaian progam latihan belum maksimal dan belum di ketahui scara terstruktur tingkat kondisi fisik atlet. Dilihat pada saat pertandingan di even porprov sumbar dari tahun 2012 – 2018 hingga yang terakhir kejurda se - sumbar tahun 2022, di setiap pertandingan wushu sanda berlangsung kebanyakan para atlet mengalami penurunan peforma saat babak ke 2 berlangsung, hal ini di lihat pada saat pola penyerangan ataupun bertahan menurunnya power pukulan, tendangan, kelincahan dan bantingan.

Dari informasi dan peristiwa yang di sampaikan pelatih di atas, peneliti menduga penurunan prestasi karena kurangnya kemampuan kondisi fisik para atlet Kungfu Naga Mas Pada sanda kabupaten solok selatan. Apabila hal ini di biarkan maka akan memepengaruhi

prestasi cabang beladiri Wushu di Kabupaten Solok Selatan kedepannya, sehingga tidak mencapai hasil yang diinginkan. Diharapkan dengan adanya penelitian tentang kondisi fisik pada atlet Wushu Solok Selatan baik pelatih maupun atlet sebagai pedoman untuk mengembangkan kemampuan kondisi fisik atlet sehingga dapat meningkatkan prestasi disetiap kejuaraan yang di ikuti.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif Populasi penelitian berasal dari atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan di tahun 2023 dengan jumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel di lakukan dengan cara total sampling yang mana besar sampel sama dengan populasi, yaitu atlet putra berjumlah 12 orang yang di jadikan sampel. Pengambilan data di lakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran pada masing-masing unsur kondisi fisik. Daya tahan (*endurance*) di ukur dengan *Bleep test*, kekuatan (*strength*) di ukur dengan tes *push up* dan tes *sit up*, kecepatan (*speed*) di ukur dengan lari *sprint* 30 m, Kelentukan (*flexibility*) di ukur dengan tes *sit and reach*.

### HASIL

Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik atlet Kungfu Naga Mas Pada sanda putra kabupaten Solok Selatan adapun komponen kondisi fisik yang di teliti Daya tahan (*endurance*) di ukur dengan *Bleep test*, kekuatan (*strength*) di ukur dengan tes *push up* dan tes *sit up*, kecepatan (*speed*) di ukur dengan lari *sprint* 30 m, Kelentukan (*flexibility*) di ukur dengan tes *sit and reach*.

#### 1. Daya Tahan (*endurance*)

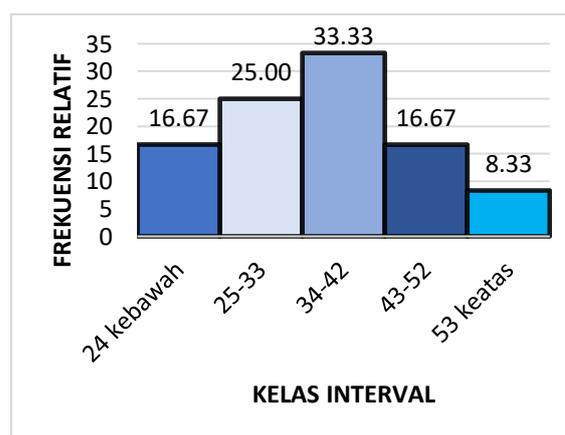
Kemampuan daya tahan dapat diukur dengan menggunakan tes *bleep*. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel dibawah ini:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pada Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolute (fa)	Relatif (%)	

53 ke atas	2	16,67%	Tinggi
43-52	3	25,00%	Bagus
34-42	4	33,33%	Cukup
25-33	2	16,67%	Sedang
24 kebawah	1	8,33%	Kurang
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>39,58</b>		<b>Cukup</b>

Berdasarkan data diatas dapat dilihat rata-rata daya tahan Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda putra Kabupaten Solok Selatan adalah 39,58 tergolong dalam kategori cukup. Agar lebih jelas data daya tahan dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



**Gambar 1. Histogram Daya Tahan Pada Atlet kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Berdasarkan histogram diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan dari 12 Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan adalah sebagai berikut : 1 orang (8,33%) memiliki daya tahan dengan kelas interval 24 kebawah tergolong dalam kategori kurang, 2 orang (16,67%) memiliki daya tahan dengan kelas interval 25-33 tergolong dalam kategori sedang, 4 orang (33,33%) memiliki daya tahan dengan kelas interval 34-42 tergolong dalam kategori cukup, 3 orang (25,00%) memiliki daya tahan dengan kelas interval 43-52 tergolong dalam kategori bagus dan 2 orang (16,67%) memiliki daya tahan dengan kelas interval 53 keatas tergolong dalam kategori tinggi.

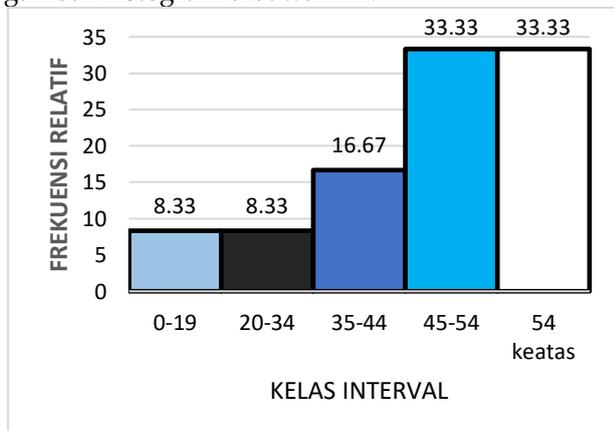
#### 2. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan dapat diukur dengan menggunakan tes push-up. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolute (fa)	Relatif (%)	
0-19	1	8,33%	Sangat kurang
20-34	1	8,33%	kurang
35-44	2	16,67%	Sedang
45-54	4	33,33%	Baik
54 keatas	4	33,33%	Baik sekali
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>45</b>		<b>Baik</b>

Berdasarkan data diatas dapat dilihat rata-rata kekuatan otot lengan Atlet Wushu Sanda putra Kabupaten Solok Selatan adalah 45 tergolong dalam kategori Baik. Agar lebih jelas data kekuatan otot lengan dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



**Gambar 2. Histogram Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Berdasarkan histogram diatas dapat disimpulkan bahwa Kekuatan Otot Lengan dari 12 Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan adalah sebagai berikut : 1 orang (8,33%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kelas interval 0-19 tergolong dalam sangat kurang, 1 orang (8,33%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kelas interval 20-34 tergolong dalam kategori kurang, 2 orang (16,67%) memiliki

kekuatan otot lengan dengan kelas interval 35-44 tergolong dalam kategori sedang, dan 4 orang (33,33%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kelas interval 45-54 tergolong dalam kategori baik, 4 orang (33,33%) memiliki kekuatan otot lengan dengan kelas interval 54 keatas tergolong dalam kategori baik sekali.

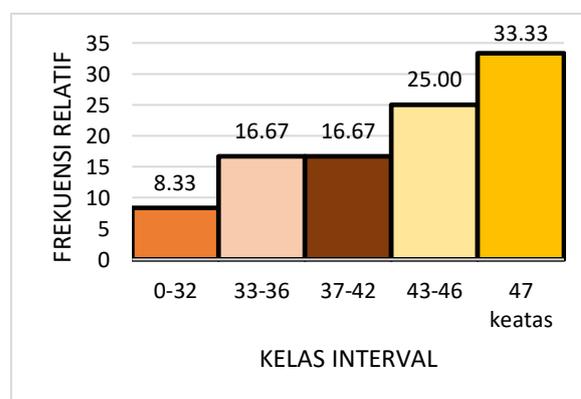
### 3. Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut dapat diukur dengan menggunakan tes sit-up. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel dibawah ini:

**Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Wushu Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolute (fa)	Relatif (%)	
0-32	1	8,33%	Sangat kurang
33-36	2	16,67%	Kurang
37-42	2	16,67%	Sedang
43-46	3	25,00%	Baik
47 keatas	4	33,33%	Baik sekali
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>43</b>		<b>Baik</b>

Berdasarkan data diatas dapat dilihat rata-rata kekuatan otot perut Atlet Wushu Sanda putra Kabupaten Solok Selatan adalah 43 tergolong dalam kategori Baik. Agar lebih jelas data kekuatan otot perut dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



**Gambar 3. Histogram Kekuatan Otot perut Pada Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda putra Kabupaten Solok Selatan**

Berdasarkan histogram diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot perut dari 12 Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan adalah sebagai berikut : 1 orang (8,33%) memiliki kekuatan otot perut dengan kelas interval 0-32 tergolong dalam sangat kurang, 2 orang (16,67%) memiliki kekuatan otot perut dengan kelas interval 33-36 tergolong dalam kategori kurang. 2 orang (16,67%) memiliki kekuatan otot perut dengan kelas interval 37-42 tergolong dalam kategori sedang, dan 3 orang (25,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kelas interval 43-46 tergolong dalam kategori baik, 4 orang (33,33%) memiliki kekuatan otot perut dengan kelas interval 47 keatas tergolong dalam kategori baik sekali.

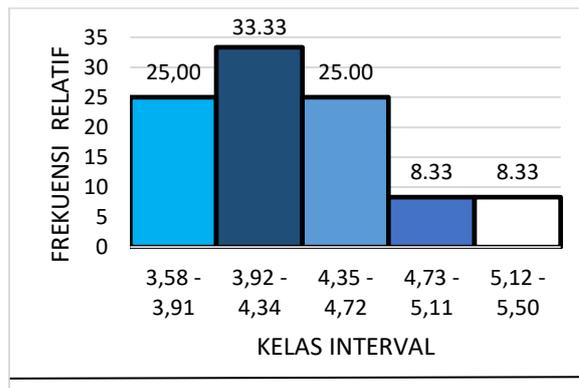
**4. Kecepatan (*speed*)**

Kecepatan dapat diukur dengan menggunakan tes lari 30 m. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel dibawah ini:

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pada Atlet Wushu Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolute (fa)	Relatif (%)	
3,58 - 3,91	3	25,00%	Baik Sekali
3,92 - 4,34	4	33,33%	Baik
4,35 - 4,72	3	25,00%	Sedang
4,73 - 5,11	1	8,33%	Kurang
5,12 - 5,50	1	8,33%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>4,06</b>		<b>Baik</b>

Berdasarkan data diatas dapat dilihat rata-rata kecepatan Atlet Wushu Sanda putra Kabupaten Solok Selatan adalah 4,06 tergolong dalam kategori Sedang. Agar lebih jelas data kecepatan dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



**Gambar 3. Histogram Kecepatan Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Berdasarkan histogram diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan dari 12 Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan adalah sebagai berikut : 3 orang (25,00%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 3,58-3,91 yang tergolong dalam kategori baik sekali, 4 orang (33,33%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 3,92-4,34 yang tergolong dalam kategori baik , 3 orang (25,00%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 4,35-4,72 yang tergolong Sedang, 1 orang (8,33%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 4,73 - 5,11 tergolong dalam kategori kurang dan1 orang (8,33%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 5,12 - 5,50 tergolong dalam kategori kurang sekali.

**5. Kelentukan (*flexibility*)**

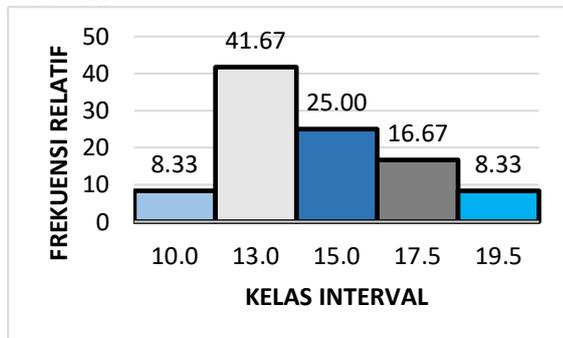
Kelentukan dapat diukur dengan menggunakan tes *sit and reach*. Hasil pengukuran tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel dibawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelentukan PadaAtlet Wushu Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Norma Penilaian	Frekuensi		Kategori
	Absolute (fa)	Relatif (%)	
19,5	1	8,33%	Baik Sekali
17,5	5	41,67%	Baik
15,0	3	25,00%	Cukup
13,0	2	16,67%	kurang

10,0	1	8,33%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>16,3</b>		<b>Cukup</b>

Berdasarkan data diatas dapat dilihat rata-rata kelentukan Atlet Wushu Sanda putra Kabupaten Solok Selatan adalah 16,3 tergolong dalam kategori cukup Agar lebih jelas data kelentukan dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini:



**Gambar 5. Histogram Kelentukan Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan**

Berdasarkan histogram diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan dari 12 Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan adalah sebagai berikut : 1 orang (8,33%) memiliki kelentukan dengan kelas interval 19,5 yang tergolong dalam kategori baik sekali , 5 orang (41,67%) memiliki kelentukan dengan kelas interval 17,5 yang tergolong dalam kategori baik , 3 orang (25,00%) memiliki kelentukan dengan kelas interval 15,0 yang tergolong dalam kategori cukup , 2 orang (16,67%) memiliki kelentukan dengan kelas interval 13,0 yang tergolong dalam kategori kurang, dan 1 orang (8,33%) memiliki kelentukan dengan kelas interval 10,0 yang tergolong dalam kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Kungfu Naga Mas pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan" dapat di uraikan sebagai berikut:

1. Dari hasil tes daya tahan (endurance) 12 orang atlet yang memiliki kategori tinggi dalam

kelas interval 53 keatas yaitu 2 orang (16,67%), kategori bagus dalam kelas interval 43-52 adalah sebanyak 3 orang (16,17%) dan yang memiliki kategori cukup dalam kelas interval 34-42 adalah 4 orang (33,33%). Sedangkan untuk kategori sedang dalam kelas interval 25-33 yaitu 2 orang (16,67%) dan untuk kategori kurang dalam kelas interval 24 kebawah di temukan hanya 1 orang (8,33%) . Rata-rata tingkat dayatahan aerobik(VO2max) atlet kungfu naga mas sanda putra Kabupaten Solok Selatan 39,58 tergolong kategori cukup. Artinya, Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan belum memiliki daya tahan aerobik (VO2max) yang baik. Diharapkan dengan daya tahan aerobik (VO2max) yang baik dapat meningkatkan kualitas penampilan atlet. Daya tahan aerobik yang baik juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet dan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat mempertahankan penampilan selama berada dalam pertandingan. Walaupun unsur kondisi fisik yang lainnya bagus tetapi jika tidak didukung oleh dayatahan aerobik (VO2max) yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan. Apabila daya tahan aerobik (VO2max) yang dimiliki Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan kurang dapat menyebabkan atlet tidak dapat bertahan lama dalam pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi pola peyerangan atau pertahanan, menurunnya kecepatan pukulan atau tendangan, sering terjadinya kesalahan- kesalahan teknik dan menurunnya kualitas penampilan permainan atlet. Selanjutnya tempo permainan menjadi lambat. Apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prsetasi optimal sukar untuk diraih. Oleh sebab itu harus perlu di tingkatkan secara sistematis agar menjadi lebih baik. Suharno (1993 : 8) latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (VO2max) dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan interval dengan durasi latihan yang lama seperti lari 45 menit. Para pelatih juga dapat memberikan latihan seperti latihan lari jarak jauh dengan memperhatikan segala factor yang dapat mempengaruhi tingkat kemampuan daya tahan

Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan.

2. Dari hasil tes push up 12 orang atlet, yang memiliki kategori baik sekali dalam kelas interval 54 keatas adalah 4 orang (33,33%), kategori baik dalam kelas interval 45-54 adalah sebanyak 4 orang (33,33%) dan yang memiliki kategori sedang dalam kelas interval 35-44 adalah 2 orang (17,67%). Sedangkan untuk kategori kurang dalam kelas interval 20-34 yaitu 1 orang (8,33%) dan untuk kategori sangat kurang dalam kelas interval 0 -19 di temukan hanya 1 orang (8,33%) . Rata-rata tingkat kekuatan otot lengan Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan 45 kali tergolong kategori baik. Artinya atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan memiliki kekuatan otot lengan yang baik. Dalam pertandingan wushu sanda diperlukan kekuatan otot lengan ketika sedang bertanding terutama saat melakukan pukulan, tangkisan, dan bantingan agar lebih mudah untuk melumpuhkan lawan dan memperoleh poin yang lebih unggul. Oleh karena itu, kekuatan otot lengan harus terus dilatih dan ditingkatkan lagi melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

3. Dari hasil tes sit up 12 orang atlet, yang memiliki kategori baik sekali dalam kelas interval 47 keatas adalah 4 orang (33,33%), kategori baik dalam kelas interval 43-46 adalah sebanyak 3 orang (25,00%) dan yang memiliki kategori sedang dalam kelas interval 37-42 adalah 2 orang (17,67%). Sedangkan untuk kategori kurang dalam kelas interval 33-36 yaitu 2 orang (16,67%) dan untuk kategori sangat kurang dalam kelas interval 0-32 di temukan hanya 1 orang (8,33%) . Rata-rata tingkat kekuatan otot perut Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan 43 kali tergolong kategori baik. Artinya atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan memiliki kekuatan otot perut yang baik. Dalam pertandingan wushu sanda diperlukan kekuatan otot perut ketika sedang bertanding terutama saat melakukan pukulan, tendangan dan bantingan agar. Oleh karena itu, kekuatan otot perut terus dilatih dan ditingkatkan melalui program latihan

yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis.

Dengan demikian, tingkat kondisi fisik atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan yang dimiliki sekarang perlu ditingkatkan lagi dengan cara melakukan proses latihan yang terencana dan sistematis serta dilaksanakan secara kontinyu dan berkesinambungan untuk menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik lagi.

4. Dari hasil tes lari sprint 30 m 12 orang atlet, yang memiliki kategori baik sekali dalam kelas interval 3,58 - 3,91 adalah 3 orang (25,00%), kategori baik dalam kelas interval 3,92 - 4,34 adalah sebanyak 4 orang (33,33%) dan yang memiliki kategori sedang dalam kelas interval 4,35 - 4,72 adalah 3 orang (25,00%). Sedangkan untuk kategori kurang dalam kelas interval 4,73 - 5,11 yaitu 1 orang (8,33%) dan untuk kategori sangat kurang dalam kelas interval 5,12 - 5,50 di temukan hanya 1 orang (8,33%) . Rata-rata tingkat kecepatan Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan. 4,06 tergolong kategori baik. Untuk melakukan serangan dan pertahanan dari serangan lawan harus mempunyai kecepatan yang baik agar dapat melakukan teknik yang cepat saat bertanding . Oleh sebab itu kecepatan merupakan hal yang sangat penting harus dilatih karena jika atlet memiliki kecepatan yang baik, atlet akan mudah melakukan serangan maupun pertahanan yang cepat dan tepat agar mudah mengumpulkan poin.

5. Dari hasil tes krlentukan 12 orang atlet, yang memiliki kategori baik sekali dalam kelas interval 19,5 yaitu hanya 1 orang (8,33%), kategori baik dalam kelas interval 17,5 adalah sebanyak 5 orang (41,67%) dan yang memiliki kategori cukup dalam kelas interval 15,0 adalah 3 orang (25,00%). Sedangkan untuk kategori kurang dalam kelas interval 13,0 yaitu 2 orang (16,67%) dan untuk kategori kurang sekali dalam kelas interval 10,0 di temukan hanya 1 orang (8,33%) . Rata-rata tingkat kelentukan Atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan 16,3 tergolong kategori cukup. Diharapkan dengan memiliki kelentukan yang baik dapat meningkatkan kualitas penampilan atlet. Walaupun unsur kondisi fisik lainnya bagus tetapi jika tidak di dukung

dengan kelentukan yang bagus akan sangat mempengaruhi keberhasilan masing - masing teknik yang di lakukan dan untuk mengurangi resiko cedera. Oleh sebab itu perlunya dilakukan latihan kelentukan melalui program latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis untuk meningkatkan kelentukan atlet wushu sanda putra Kabupaten Solok Selatan. Agar dapat meraih prestasi yang telah di targetkan maupun di inginkan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Tinjauan Kondisi Fisik Wushu Sanda Putra Solok Selatan. Dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Daya tahan dari 12 orang Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan diperoleh hasil dengan rata-rata 39,58 yang tergolong pada kategori cukup.
2. Kekuatan otot lengan dari 12 orang Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan diperoleh hasil dengan rata-rata 45 yang tergolong pada kategori baik.
3. Kekuatan otot perut dari 12 orang Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan diperoleh hasil dengan rata-rata 43 yang tergolong pada kategori baik.
4. Kecepatan dari 12 orang Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan diperoleh hasil dengan rata-rata 4,08 yang tergolong pada kategori baik.
5. Kelentukan dari 12 orang Atlet Kungfu Naga Mas Pada Sanda Putra Kabupaten Solok Selatan diperoleh hasil dengan rata-rata 16,3 yang tergolong pada kategori cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

Arie Asnaldi. 2019. *Sosialisasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-Do Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, (1), 67-74.

Arsil. 2010. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: Sukabina.

Arsil. 2000. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina.

Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Jasmani*, 24(29), 13-28.

Bafrian, A. A. (2017). PEMBENTUKAN KONDISI FISIK. In pembentukan kondisi fisik. PADANG: SUKABINA PRESS.

Budiono, A. (2020). Latihan Kondisi Fisik Umum dan Khusus. Wushu Indonesia .  
<https://wushuindonesia.or.id>

Delvirahario, 2021. "Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan". Skripsi. Universitas Negeri Padang.

Deswandi. (2012) *BUKU AJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN KEBUGARAN JASMANI DAN KONDISI FISIK* : FIK UNP.

Dessi Novita S., Wulandari, I., & Hardiansyah , S. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills For Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123) Athlantis Press.

Edwarsyah, E., Hrdiansyah, S., & Syampurma , H. (2017). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.

Ekaratnasari, 2019. " Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli di Klub Padang

- Adios kota Padang. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Erianti. (2004). Buku Ajar Bola Voli. Padang: FIK UNP.
- Gunawan, Gugun Arief. 2007. Beladiri. Yogyakarta: Insan Madani
- Hardyan Candra., Alnedral, G., Emral, N., & Zarya, F. (2023). The Effect of the Project Based Learning Model with the Case Method and Nutritional Status on Physical Fitness of Learners Class VII Smpn 21 Padang. *International journal of Multidisciplinary Research and Analysis*,6(04), 1332-1342.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.
- <http://nasuhardinuolahragadankesehatan.blogspot.com/2012/03/tes-untuk-mengukur-daya-ledak-otot>.
- <http://thesportjournal.org/article/an-international-physical-fitness-test-for-the-arab-world/shuttle-run/>  
<http://thesportjournal.org/article/an->
- Ismaryati. 2008. Tes & Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Ground Stroke* Tenis Lapangan. *Jurnal Peforma*, 4(2).
- Irawadi, H. (2017). In H. Irawadi, *KONDISI FISIK DAN PENGUKURANNYA* (p.7). Padang.
- Lawanis, H. & Bahtra, R. 2019 Efektivitas Model Latihan Small sided Games Terhadap Peningkatan keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa Ssb Usia 12 Tahun. *Sporla Santika*, 7(1), 111-120
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincihan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52
- Sugiarto, dkk. 2006. *Kungfu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiarto. 2006. *Tai Chi Chuan Tuishou Tingkat Lanjut*. Yogyakarta: Graha Ilmu. e journal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjk
- Sugiyono. 2015. Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin. (1999). Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga. In Syafruddin, Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga (p. 22). Padang: FIK UNP.
- Wiriawan, O. (2017). PANDUAN PELAKSANAAN TES & PENGUKURAN OLAHRAGAWAN. Yogyakarta: Thema publishing.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*.