

PROFIL KONDISI FISIK WUSHU SANDA PPLOP JAWA TENGAH TAHUN 2023

¹Muhamad Fadly Ulummudin, ²Siti Baitul Mukarromah

¹Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Semarang

²Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Semarang

¹muhamadfadlyu@e-mail.com,

²mukarromah.sbm@gmail.com

ABSTRACT

Physical condition is really needed by athletes as evaluation material to find out how far the goals achieved from the results of their training. The aim of this research is to determine the Physical Condition Profile of Wushu Sanda PPLOP Central Java in 2023. The method used is descriptive quantitative. The sampling technique uses total sampling because the population is less than 30 people. The data collection technique uses physical condition measurement tests. Data analysis used descriptive statistics with SPSS version 25. The results showed that the physical condition in each test for 30 meter running speed was in the very good category, abdominal muscle strength in the good category, arm muscle strength in the medium category, leg muscle strength in the medium category, flexibility in the very good category, agility in the very good category. , endurance in the poor category, shoulder muscle strength in the very good category, 300 meter running speed in the medium category, and arm muscle strength in the very good category. The conclusion of this research is that the active physical condition profile of Wushu Sanda PPLOP Central Java in 2023 based on the t score in the "Very Poor" category is 14.29%, the "Poor" category is 14.29%, "Fair" is 42.86%, and the "Good" category was 28.57%. Meanwhile, based on the average value of 500.05, the active physical condition profile of Wushu Sanda PPLOP Central Java in 2023 is included in the "sufficient" category.

Keywords: physical condition, wushu, durability

ABSTRAK

Kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh para atlet sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui seberapa jauh tujuan yang dicapai dari hasil latihannya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Profil Kondisi Fisik Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2023. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik penarikan sampel menggunakan total sampling karena populasi kurang dari 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran kondisi fisik. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan kondisi fisik pada setiap tes untuk kecepatan lari 30 meter dalam kategori baik sekali, kekuatan otot perut dalam kategori baik, kekuatan otot lengan dalam kategori sedang, kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang, kelenturan dalam kategori baik sekali, kelincahan dalam kategori baik sekali, daya tahan dalam

kategori kurang, kekuatan otot bahu dalam kategori baik sekali, kecepatan lari 300 meter dalam kategori sedang, dan kekuatan otot lengan dalam kategori baik sekali. Simpulan dari penelitian ini bahwa profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 berdasarkan t skor pada kategori “Kurang Sekali” sebesar 14,29 %, kategori “Kurang” sebesar 14,29 %, “Cukup” sebesar 42,86 %, dan kategori “Baik” sebesar 28,57%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu sebesar 500,05, maka profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 termasuk dalam kategori “cukup”.

Kata kunci: kondisi fisik, wushu, daya tahan

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk melatih kebugaran jasmani melalui kegiatan fisik, dengan tujuan untuk membentuk atau menyehatkan tubuh (Saiful et al., 2013). Menurut (Latifa, 2017) olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi resiko terkena penyakit dan membentuk tubuh menjadi lebih ideal. Berdasarkan pendapat di atas olahraga dapat diartikan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani maupun rohani.

Komponen penunjang olahraga prestasi salah satunya fisik. Fisik yaitu proses pengkajian untuk mempertahankan atau meningkatkan suatu keterampilan atau kecakapan, hal ini berkaitan dengan kegiatan fisik olahraga (Wawan S, 2019). Salah

satu faktor penentu tercapainya prestasi olahraga adalah komponen fisik terpenuhi, yang terdiri dari endurance (daya tahan), agility (kelincahan), accuracy (ketepatan), strength (kekuatan), coordination (koordinasi), muscular power (daya ledak otot), speed (kecepatan), flexibility (fleksibilitas), balance (keseimbangan), dan reaction (reaksi) (Wawan S, 2019). Dalam menyusun perencanaan latihan dibutuhkan pelatih fisik yang profesional, yaitu pelatih yang mampu menyusun tahapan latihan dalam konsep secara objektif dengan memadukan pengalaman dan ipteks dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga. Oleh karena itu perencanaan latihan merupakan alat yang sangat penting yang dipakai oleh seorang pelatih dalam usaha mengarahkan program latihan yang terorganisasi dengan baik. Berdasarkan tujuan, lama,

dan waktu latihan, penyusunan perencanaan program latihan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu latihan jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek (Wawan S, 2019).

Wushu merupakan salah satu olahraga bela diri berasal dari Tiongkok. Wushu mempelajari ilmu seni, Kesehatan, mental dan ilmu bertarung melawan lawan. Di Indonesia wushu dikenal dan dibawa sejak ribuan tahun yang lalu oleh para perantau dari Tiongkok yang menetap di Indonesia. Organisasi yang membentuk wushu merupakan PWBI (Pengurus Besar Wushu Indonesia) yang berdiri pada 1992 (Eci Fe, 2017). Olahraga wushu merupakan olahraga yang membutuhkan faktor fisik yang bagus baik dinomor tanding maupun seni. Dalam hal ini komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet khususnya Wushu diantaranya kekuatan otot tungkai, kelentukan, power tungkai, kelincahan, daya tahan jantung dan paru serta kecepatan. Semua aspek tersebut sangatlah penting dalam menunjang performa atlet agar dalam setiap materi/teknik

yang diberikan akan dengan mudah diterima dan bisa menirukan baik dalam nomor seni maupun tanding, karena olahraga ini sangat bergantung pada kondisi fisik seorang atlet (Kuan & Roy, 2007). Olahraga semacam ini sangatlah berantung juga pada daya tahan jantung, sehingga dengan ini semua teknik yang diajarkan bisa dengan mudah diikti oleh atlet (Ribeiro, Bruno Ogoday S. D. de Castro, Caio S. Rosa, & Oliveira, 2006). Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) wushu Jawa Tengah berdiri pada tahun 2009 yang dikelola oleh Bidang Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah dengan 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 MASEHI PSAK 1 Semarang yang

berdekatan dengan asrama atlet wushu.

Sebelum atlet melakukan pertandingan persiapan awal atlet harus dibina untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Hal tersebut berguna untuk tetap siap menghadapi tekanan yang ditimbulkan dari pertandingan baik dari segi tekanan mental maupun fisik. Untuk mencapai kesiapan atlet yang maksimal sebelum bertanding kondisi atlet harus mencapai fitnes yang baik untuk menghadapi stress yang akan dihadapi selama pertandingan. Oleh sebab itu mempunyai kondisi fisik yang optimal atau baik selama setiap sesi latihan dan pertandingan kondisi fisik mempunyai peran penting dalam setiap pertandingan selain mental, teknik dan taktik. Pada penelitian sebelumnya melalui penerbitan artikel yang dilakukan oleh (Edwarsyah & Linas, 2018). Evaluasi kondisi fisik dibutuhkan para atlet karena dari evaluasi para atlet bisa mengetahui seberapa jauh tujuan yang dicapai dari hasil latihannya.

Dari hasil evaluasi dilakukan perbaikan latihan juga

peyempurnaan terhadap kondisi fisik para atlet tersebut.

Berdasarkan survei yang peneliti lakukan di Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah di Wisma Wushu Jalan Marina Semarang diperoleh data bahwa pelatih sudah melaksanakan tes pengukuran kebugaran jasmani untuk para atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah, setidaknya 2 pekan sekali 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. 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. Peneliti berpendapat bahwa kondisi fisik dapat mempengaruhi performa permainan atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah. Dalam satu babak lama permainan terbagi menjadi tiga ronde, dalam satu ronde waktunya dua menit dengan istirahat satu menit. Oleh sebab itu untuk memenangkan pertandingan dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Dalam selang waktu tersebut banyak terjadi pergerakan yang membutuhkan kekuatan dan power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular/kardiorespiratori, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi. Supaya saat pertandingan berlangsung para atlet wushu sanda dapat menampilkan performa yang maksimal dibutuhkan kondisi fisik yang baik dan dalam keadaan prima. Kondisi

fisik yang prima dapat diperoleh dari latihan yang terprogram secara baik dan terstruktur. Wushu sanda memiliki unsur kondisi fisik antara lain, kekuatan daya ledak otot lengan maupun kecepatan reaksi otot lengan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan. Maka dari itu agar dapat meningkatkan kemampuan kondisi atlet, diperlukan tes kemampuan kondisi fisik dapat mengetahui seberapa kemampuan fisik yang dimiliki atlet tersebut. Penelitian ini berfokus dalam mengukur komponen kondisi fisik dominan atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah. Dari hal tersebut di temukanya masalah belum diketahui kondisi fisik atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2023, belum dioptimalkan mengenai manfaat wawasan tentang kondisi fisik untuk mendukung prestasi atlet Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2023 dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Profil Kondisi Fisik Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah Tahun 2023.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif kuantitatif yang memiliki ciri-ciri salah satunya yaitu tidak terdapat hipotesis dan data yang sudah dikumpulkan akan dipresentasikan. Penelitian deskriptif untuk menggambarkan suatu variabel, gejala maupun suatu keadaan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Penelitian ini dilaksanakan di Komplek Wisma Wushu Semarang Jl Marina No. 5 pada bulan April 2023.

Dalam penelitian ini populasi dan sampel nya yaitu seluruh atlet wushu sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 yang terdiri dari 7 orang, 3 atlet Wushu Sanda putra dan 4 atlet Wushu Sanda putri. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran dan evaluasi data(Hardani et al., 2020). Dalam penelitian bertujuan untuk melihat kondisi fisik, maka analisis dalam penelitian ialah analisis statistik deskriptif presentase, data diolah dengan menggunakan SPSS versi 25.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di Komplek Wisma Wushu Semarang Jl Marina No. 5 Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah. Sampel dalam riset ini adalah seluruh atlet aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 yang terdiri dari 7 orang, 3 atlet Wushu Sanda putra dan 4 atlet Wushu Sanda putri. Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian pengolahan data ini dihitung dengan petunjuk teknik pengolahan data untuk mengetahui nilai tertinggi, terendah, rata-rata, simpangan baku, dan tabel distribusi frekuensi. Deskripsi data statistik dari hasil penelitian kondisi fisik atlet aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 sebagai berikut :

Tabel 4. 1

Deskripsi Statistik Data Kondisi Fisik Atlet

Variabel	Mak	Mea	Std.D	V
n	Mi	s	n	ev
n	ar	i	ar	i
Kecepatan Lari 30 M	4.52	3.42	0.611	0.3
Kekuatan Otot Perut	53	41.8	8.474	7.1
<i>(Sit Up)</i>				
Kekuatan Otot Lengan	62	43.5	17.52	3.0
<i>(Push Up)</i>				
Kekuatan Otot Tungkai	48	39.4	8.162	6.3
<i>(Vertikal Jump)</i>				
Kelenturan	52	46.7	3.904	1.1

	41	1	5.	Kekuatan Lengan	9.40	3.74	3.304	1
<i>Reach</i>)				Bahu	1			0.
Kelincahan	9.50	8.30	0.914	(<i>Medicine Ball</i>)				
((<i>Shuttle</i>	6.57		.	Lari 300 M	38.44	58.35	0.87	0.45
			8			9	9	4
<i>Run</i>)				Kekuatan Otot	6	15	10	3.367
Daya Tahan	55.14	5.9	7.647	Lengan				9.
(<i>MFT</i>)	34.3	8	8.	(<i>Pull Up</i>)				1.

1. Kecepatan (Lari 30 meter)

Data kondisi fisik kecepatan diperoleh melalui instrumen tes lari dengan jarak 30 meter. Data kondisi fisik memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 2,73, nilai tertinggi sebesar 4,52, nilai rata-rata sebesar 3,42, nilai simpangan baku 0,611, dan nilai varian sebesar 0,37. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kecepatan sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 2

**Distribusi Frekuensi Kecepatan
Lari 30 meter**

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	6	85,71
Baik	1	14,29
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00
Kurang Sekali	0	0,00
Total	7	100

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kecepatan lari 30 meter terdiri dari 6 orang (85,71%) termasuk kategori baik sekali dan 1 orang (14,29%) termasuk kategori baik.

2. Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Data kondisi fisik kekuatan otot perut diperoleh melalui instrumen tes *sit up*. Data kondisi fisik memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 32, nilai tertinggi sebesar 53, nilai rata-rata sebesar 41,86, nilai simpangan baku 8,474, dan nilai varian sebesar 71,81. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kekuatan otot perut sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 3

Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	0	0,00
Baik	7	100,00
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00
Kurang Sekali	0	0,00
Total	7	100

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kekuatan otot perut terdiri dari 7 orang (100%) termasuk kategori baik. Selanjutnya, data kondisi fisik kekuatan otot perut

divisualisasikan dalam bentuk diagram pie berikut ini.

3. Kekuatan Otor Lengan (*Push Up*)

Data kondisi fisik kekuatan otot lengan diperoleh melalui instrumen tes *push up*. Data kondisi fisik memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 23, nilai tertinggi sebesar 62, nilai rata-rata sebesar 43,57, nilai simpangan baku 17,520, dan nilai varian sebesar 306,95. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kekuatan otot lengan sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 4

Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	2	28,57
Baik	1	14,29
Cukup	1	14,29
Kurang	3	42,86
Kurang Sekali	0	0,00
Total	7	100

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kekuatan otot lengan

terdiri dari 2 orang (25,57%) termasuk kategori baik sekali, 2 orang (25,57%) termasuk kategori baik sekali, 1 orang (14,29%) termasuk kategori baik, 1 orang (14,29%) termasuk kategori cukup dan 3 orang (42,86%) termasuk kategori kurang.

4. Kekuatan Otot Tungkai (*Vertical Jump*)

Data kondisi fisik otot tungkai diperoleh melalui instrumen tes *vertical jump*. Data kondisi fisik otot tungkai memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 25, nilai tertinggi sebesar 48, nilai rata-rata sebesar 39,43, nilai simpangan baku 8,162, dan nilai varian sebesar 66,61. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian otot tungkai sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Sempurna	1	14,29
Baik Sekali	0	0,00
Baik	0	0,00
Cukup	3	42,86
Kurang	2	28,57

Kuran	1	14,29
g		
Sekali		
Total	7	100,00

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kekuatan otot tungkai terdiri dari 1 orang (14,29%) termasuk kategori baik sekali, 3 orang (42,86%) termasuk kategori cukup, 2 orang (28,57%) termasuk kategori kurang, dan 1 orang (14,29%) termasuk kategori kurang sekali

5. Kelenturan (*Sit and Reach*)

Data kondisi fisik kelenturan diperoleh melalui instrumen tes *sit and reach*. Data kondisi fisik kelenturan memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 41, nilai tertinggi sebesar 52, nilai rata-rata sebesar 46,71, nilai simpangan baku 3,904, dan nilai varian sebesar 15,23. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kelenturan sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi

Kelenturan		
Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	85,71
Sekali		
Baik	1	14,29
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00

Kurang	0	0,00
Sekali		
Total	7	100

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kelenturan terdiri dari 6 orang (85,71%) termasuk kategori baik sekali dan 1 orang (14,29%) termasuk kategori baik.

6. Kelincahan (*Shuttle Run*)

Data kondisi fisik kelincahan diperoleh melalui instrumen tes *shuttle run*. Data kondisi fisik kelincahan memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 6,57, nilai tertinggi sebesar 9,50, nilai rata-rata sebesar 8,30, nilai simpangan baku 0,914, dan nilai varian sebesar 0,83. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kelincahan sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi
KelincahanSumber : Data Primer,
2024

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	100,00
Sekali		
Baik	0	0,00
Cukup	0	0,00

Kurang	0	0,00
Kurang	0	0,00
Sekali		
Total	7	100

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kelincahan terdiri dari 7 orang (100%) termasuk kategori baik sekali.

7. Daya Tahan (*MFT*)

Data kondisi fisik daya tahan diperoleh melalui instrumen tes *Multi Fitness Test*. Data kondisi fisik daya tahan memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 34,3, nilai tertinggi sebesar 55,1, nilai rata-rata sebesar 45,98, nilai simpangan baku 7,647, dan nilai varian sebesar 58,48. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian daya tahan sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Daya Tahan

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Sempurna	0	0,00
Baik Sekali	0	0,00
Baik	0	0,00
Cukup	3	42,86
Kurang	3	42,86
Kurang Sekali	1	14,29
Total	7	100

Dari tabel diatas diperoleh informasi bahwa klasifikasi daya tahan terdiri dari 3 orang (42,86%) termasuk kategori cukup, 3 orang (42,86%) termasuk kategori kurang dan 1 orang (14,29%) termasuk kategori kurang sekali.

8. Kekuatan Otot Bahu (*Medicine Ball*)

Data kondisi fisik lengan bahu diperoleh melalui instrumen tes kekuatan lengan bahu. Data kondisi fisik kekuatan lengan bahu memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 1, nilai tertinggi sebesar 9,40, nilai rata-rata sebesar 3,304, nilai simpangan baku 3,304, dan nilai varian sebesar 10,91. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kekuatan lengan bahu sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Medicine Ball

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	6	85,71
Baik	1	14,29
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00
Kurang Sekali	0	0,00
Total	7	100,00

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi lengan bahu terdiri dari 6 orang (85,71%) termasuk kategori baik sekali, dan 1 orang (14,29%) termasuk kategori baik.

9. Lari 300 m

Data kondisi fisik kecepatan lari 300 meter diperoleh melalui instrumen tes lari dengan jarak 300 meter. Data kondisi fisik kecepatan lari 300 meter memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 38,44, nilai tertinggi sebesar 58,39, nilai rata-rata sebesar 50,89, nilai simpangan baku 7,045, dan nilai varian sebesar 49,64. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kecepatan lari 300 meter sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Lari 300 meter

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	1	14,29
Baik	0	0,00
Cukup	3	42,86
Kurang	3	42,86
Kurang Sekali	0	0,00
Total	7	100

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kecepatan lari 300 meter terdiri dari 1 orang (14,29%) termasuk kategori baik sekali, 3 orang (42,86%) termasuk kategori cukup, dan 3 orang (42,86%) termasuk kategorikurang.

10. Kekuatan Otot Lengan (*Pull Up*)

Data kondisi kekuatan otot lengan diperoleh melalui instrumen tes *pull up*. Data kondisi fisik kekuatan otot lengan memiliki hasil perhitungan diperoleh nilai terendah sebesar 6, nilai tertinggi sebesar 15, nilai rata-rata sebesar 10, nilai simpangan baku 3,367, dan nilai varian sebesar 11,33. Selanjutnya, hasil perhitungan disesuaikan dengan norma penilaian kekuatan otot lengan sebagaimana teori yang dipakai berikut.

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi

Pull up

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	71,43
Baik	2	28,57
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00
Kurang Sekali	0	0,00
Total	7	100

Dari tabel di atas diperoleh informasi bahwa klasifikasi kekuatan otot lengan terdiri dari 5 orang (71,43%) termasuk kategori baik sekali dan 2 orang (28,57%) termasuk kategori baik. Selanjutnya, data kondisi fisik kekuatan otot lengan divisualisasikan dalam bentuk

Analisis Data Kondisi Fisik

Deskripsi data statistik berdasarkan hasil analisis data penelitian kondisi fisik atlet aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 sebagai berikut.

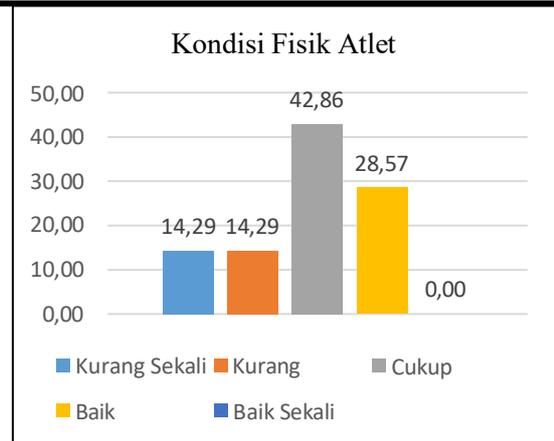
Tabel 4. 12 Dekriptif Statistik Kondisi Fisik Berdasarkan T Score

Statistik	Profil Kondisi Fisik Berdasarkan T Skor
<i>N</i>	7
<i>Mean</i>	500,057
<i>Median</i>	505.860
<i>Mode</i>	455.02
<i>Std. Deviation</i>	28.045
<i>Variance</i>	786.560
<i>Minimum</i>	455.02
<i>Maximum</i>	539.94
<i>Sum</i>	3500.04

Berdasarkan tabel di atas, profil kondisi fisik atlet aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 berdasarkan T skor diperoleh skor jumla 7 orang, skor terendah sebesar 455,2, skor tertinggi 539,94, rerata sebesar 500,057, nilai tengah sebesar 505,860, nilai yang sering muncul sebesar 455,02, jumlah skor sebesar 3500,04 dan nilai standar deviasi sebesar 28,045.

Tabel 4. 13 Norma Penilaian Kondisi Fisik Berdasarkan T Score

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persen
Kurang Sekali	457,938 Kebawah	< 1	14,29
Kurang	485,983 D	1	14,29
Cukup	457,938 514,027 D	3	42,86
Baik	485,983 542,072 D	2	28,57
Baik Sekali	514,027 542,072	0	0,00
Total		7	100,00



Dari gambar tabel dan gambar grafik diatas menunjukkan bahwa profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 berdasarkan t skor pada kategori

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 berdasarkan t score pada gambar sebagai berikut.

Gambar 4. 1 Diagram Kondisi Fisik Atlet

“Kurang Sekali” sebesar 14,29 %, kategori “Kurang” sebesar 14,29 %, “Cukup” sebesar 42,86 %, dan kategori “Baik” sebesar 28,57%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu sebesar 500,05, maka profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 termasuk dalam kategori “cukup

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata yaitu sebesar 500,05, maka profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 termasuk dalam kategori “cukup”. Hal ini berdasarkan t skor pada kategori “Kurang Sekali” sebesar 14,29 %, kategori “Kurang” sebesar 14,29 %, “Cukup” sebesar 42,86 %, dan kategori “Baik” sebesar 28,57%. Profil kondisi fisik atlet aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 berdasarkan T skor diperoleh skor jumla 7 orang, skor terendah sebesar 455,2, skor tertinggi 539,94, rerata sebesar 500,057, nilai tengah sebesar 505,860, nilai yang sering muncul sebesar 455,02, jumlah skor sebesar

3500,04 dan nilai standar deviasi sebesar 28,045.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan et. al 2021)

diketahui rata-rata kekuatan otot tungkai atlet tarung Banjarnegara sebesar 118,17 dalam kategori sangat kurang, sedangkan rata-rata kekuatan tungkai 45 dalam kategori cukup baik. Untuk rata-rata kekuatan otot perut atlet tarung derajat Banjarnegara sebesar 42,57 dengan kategori baik, sedangkan rata-rata kekuatan otot punggung 125,92 yang berada pada kategori sangat baik. Terbalik dengan riset yang dilaksanakan oleh Alfarobi tahun 202 hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat kondisi fisik atlet beladiri putri paket 22 KONI Kota Depok 5 orang (50%) kategori kurang, 3 orang (30%) kategori sedang, dan 2 orang (2%) kategori kurang sekali. Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu kondisi fisik atlet beladiri putri PAKET 22 KONI Kota Depok dalam kategori kurang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori kurang.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Kondisi fisik dipengaruhi oleh beberapa sebab di antaranya yaitu kondisi aktifitas yang dilakukan sebelumnya sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik pada saat

diambil datanya. Atau pola latihan yang tidak terkontrol sebelumnya, sehingga hasil yang diharapkan tidak sesuai dengan yang didapatkan pada saat diukur atau saat diambil datanya. Jika dilihat dengan kondisi sarana dan prasarana olahraga, kondisi sarana dan prasarana yang cukup baik dan mendukung, sehingga yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani sudah dapat menggunakan fasilitas yang cukup lengkap, dengan hasil penelitian yang masuk kategori sedang maka dapat di berikan penjelasan, bahwa hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. (Zawawi & Burstiando, 2020) mengatakan bahwa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet khususnya Wushu diantaranya kekuatan otot tungkai, kelentukan, power tungkai, kelincahan, daya tahan jantung dan paru serta kecepatan. Semua aspek tersebut sangatlah penting dalam menunjang performa atlet agar dalam setiap teknik yang diberikan akan dengan mudah diterima dan bisa menirukan baik dalam nomor seni maupun tanding, karena olahraga ini sangat bergantung pada kondisi fisik seorang atlet.

Kondisi fisik atlet wushu adalah aspek penting yang mencakup berbagai

komponen kebugaran fisik dan mental yang dibutuhkan untuk tampil maksimal dalam olahraga ini. Kondisi fisik yang optimal membantu atlet wushu tidak hanya dalam meningkatkan performa mereka selaku atlet tetapi juga dalam memperpanjang karir mereka di dunia olahraga. Kondisi fisik memiliki korelasi yang signifikan terhadap prestasi dalam olahraga, termasuk wushu. Secara keseluruhan, kondisi fisik baik memungkinkan atlet untuk memaksimalkan kemampuan teknis, taktis, dan mental mereka, yang semuanya merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga yang tinggi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung oleh deskripsi teori serta analisa data, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 berdasarkan t skor pada kategori “Kurang Sekali” sebesar 14,29 %, kategori “Kurang” sebesar 14,29 %, “Cukup” sebesar 42,86 %, dan kategori “Baik” sebesar 28,57%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu sebesar 500,05, maka

profil kondisi fisik aktif Wushu Sanda PPLOP Jawa Tengah tahun 2023 termasuk dalam kategori “cukup”.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi atlet wushu, diharapkan untuk berlatih secara intens dan berjenjang guna meningkatkan kondisi fisik untuk meraih prestasi optimal.
2. Bagi pelatih, diharapkan membuat program latihan kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik sesuai jenjang usia.
3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk menambah faktor pengaruh kondisi fisik seseorang

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus, F. (2020). *ILMU KEPELATIHAN*. CV.Jakad Media Publishing. Amin, H., & Adnan, A. (2020). *STUDI TENTANG BEBERAPA KOMPONEN KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI SMK NEGERI 1 KOTA SOLOK* Heri. *jurnal Patriot*, 2(1), 1–10.

- Bhyantari, N. P. R., & Muliarta, I. M. (2016). Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik daripada Mahasiswa bukan Pemain Wushu di Universitas Udayana. *E- Jurnal Medika*, 5(5), 1–8.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. In *Universitas Negeri Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Eci Fe. (2017). *Buku Pintar Olahraga & Permainan Tradisional* (1 ed.). Laksana.
- Edwarsyah, I. O. L. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Wushu Kabupaten Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 98–109.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*.
- Handoko, A. (2021). *Jurnal Pion*. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Hanief, Y. N. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Wushu Puslatkot Kediri dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p1-8>
- Hardani, Helmina, A., & Jumari, U. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Nomor March). Pustaka Ilmu.
- Haryono, S. (2023). *Tes Dan Pengukuran Dalam Keolahragaan*. 280.
- Kemenpora. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Presiden RI* (Nomor 1, hal. 1–53).
- Mashuri, H., Zawawi, M. A., & Kholis, M. N. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pegabdian dan Pemberdayaan Nusantara*, 1(2), 1–23. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Notoatmodjo. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. 164.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 161-170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Ratnawulan, E., & Rusdiana. (2013). Evaluasi Pembelajaran. In *Pustaka Setia*. Pustaka Setia.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276. Sugiyono. (2015). Metode

- Penelitian Pendidikan.
Bandung. In *Metode Penelitian
Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,
Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Wawan S, S. (2019). *Kontribusi Ilmu
Keolahragaan Dalam
Pembangunan Olahraga
Nasional*. PT RajaGrafindo
Persada.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan
Pengukuran Olahraga*. PT Raja
Grafindo Persada.
- Zawawi, M. A., & Burstiando, R.
(2020). Profil kondisi fisik atlet
senior Wushu Sanda Kediri
dalam menghadapi Pekan
Olahraga Provinsi (Porprov)
Jawa Timur tahun 2019. *Jurnal
SPORTIF : Jurnal Penelitian
Pembelajaran*, 6(1), 259–271.
[https://doi.org/10.29407/js_unp
gri.v6i1.14279](https://doi.org/10.29407/js_unp_gri.v6i1.14279)