

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini sangat pesat, khususnya pada olahraga beladiri. Wushu merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak mengharumkan nama Indonesia dikancah internasional. Wushu merupakan sebutan beladiri dari daratan China, memiliki 2 nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor Taolu dan Sanda. Khusus untuk nomor Wushu Taolu, beberapa nama atlet Wushu Indonesia yang sudah menjuarai dan mengharumkan nama Indonesia pada pertandingan internasional antara lain Jainab, Lindswell Kwok dan Fredy. Selain kejuaraan SEA Games, ASIA Games, ketiga nama tersebut juga sudah pernah menjadi juara dunia Wushu pada nomor Wushu Taolu.

Yayasan Kusuma Wushu Indonesia merupakan yayasan yang konsen membina dan melatih Wushu Taolu khususnya di wilayah Sumatera Utara.

Yayasan Kusuma Wushu Indonesia berlokasi di Jalan Wushu Medan Sumatera Utara dan dipimpin oleh Master Supandi Kusuma, sekaligus merupakan Bapak

Taiji Indonesia. Nama-nama ketiga atlet yang disebutkan di atas, merupakan

sebagian atlet-atlet hasil binaan Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Wushu

memiliki arti seni dan bela diri, ketika melakukan gerakan wushu berarti kita mempraktekkan gerak sekaligus seni wushu itu sendiri. Dalam proses pembinaan

atlet, Yayasan Kusuma Wushu Indonesia memiliki aturan, tahapan-tahapan dan

jenjang yang harus diikuti oleh seluruh pemain wushu yang berlatih.

Dari pengamatan peneliti, pemain wushu yang mengikuti latihan Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia lebih banyak dimulai dari usia dini, sehingga banyak atlet-atlet muda muncul dari pembinaan ini.

Sejak berdirinya, Yayasan Kusuma Wushu Indonesia berperan aktif dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan terbuka Wushu Taolu baik di nasional maupun internasional. Atlet-atlet binaan Yayasan Kusuma Wushu Indonesia selalu memperoleh prestasi yang membanggakan di hampir setiap kejuaraan wushu yang mereka ikuti baik tingkat nasional maupun internasional. Dari data hasil observasi ditemukan data bahwa dalam 5 tahun terakhir Yayasan Kusuma Wushu Indonesia sudah mengikuti 18 kejuaraan baik itu nasional maupun internasional. Ada 29 atlet yang meraih prestasi pada kejuaraan-kejuaraan nasional maupun internasional berikut yang tertuang dalam tabel.

Tabel 1.1 Data Prestasi Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia

DATA PRESTASI ATLET WUSHU TAOLU DI YAYASAN KUSUMA WUSHU INDONESIA DARI TAHUN 2017-2022				
NO	KEJUARAAN YANG DIKUTI	TAHUN	NAMA	HASIL
1	INDONESIA Wushu All Games 2021, Jakarta	2021	Jasson Angelo	1 Perak
2	INDONESIA Wushu All Games 2021, Jakarta	2021	Nicholas Adinata Kisono	1 Perunggu
3	INDONESIA Wushu All Games 2021, Jakarta	2021	Trisha Luvvent	2 Emas
4	IWUF Wushu Taolu Virtual Competition 2021	2021	Wilbert Sanjaya	1 Perak

5	IWUF Wushu Taolu Virtual Competition 2021	2021	Jasson Angelo	1 Perunggu
6	Pekan Olahraga Nasional XX 2021, Merauke	2021	Harris Horatius	1 Emas
7	Pekan Olahraga Nasional XX 2021, Merauke	2021	Juwita Niza Wasni	1 Emas
8	Pekan Olahraga Nasional XX 2021, Merauke	2021	Nicholas	1 Perak , 1 Perunggu
9	Pekan Olahraga Nasional XX 2021, Merauke	2021	Dessy Indri Astuti	1 Perunggu
10	Pekan Olahraga Nasional XX 2021, Merauke	2021	Dwi Arimbi Lubis	1 Perunggu
11	Pekan Olahraga Nasional XX 2021, Merauke	2021	Wilbert Sanjaya	2 Perunggu
12	Pekan Olahraga Nasional XX 2021, Merauke	2021	Fredy Wijaya	2 Perunggu
13	SEA GAMES XXXI 2021, Vietnam	2021	Nicholas	1 Perak
14	SEA GAMES XXXI Tahun 2021, Vietnam	2021	Harris Horatius	1 Perak , 1 Perunggu
15	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Andrew Julius Triputra	1 Emas
16	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Fredy Wijaya	1 Emas
17	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Nicholas	1 Emas
18	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Charles Sutanto	1 Perak
19	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Jasson Angelo	1 Perak

20	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Jovvin Angelo	1 Perunggu
21	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Nicholas Adinata Kisono	1 Perunggu
22	Sirkuit Nasional Wushu Taolu II 2021	2021	Wilbert Sanjaya	2 Perak, 1 Perunggu
23	UNHAN RI MULTISPORTS CHAMPIONSHIP 2021	2021	Goldwin	1 Emas
24	UNHAN RI MULTISPORTS CHAMPIONSHIP 2021	2021	Herbert Eagan Wijaya	1 Emas
25	Virtual Wushu Championships 2020	2020	Andrew Julius Triputra	2 Perak
26	Virtual Wushu Championships II 2020	2020	Jovvin Angelo	1 Emas, 2 Perak
27	Virtual Wushu Championships II 2020	2020	Nicholas Adinata Kisono	1 Emas
28	15th World Wushu Championships 2019, Shanghai, China	2019	Harris Horatius	1 Emas, 1 Perunggu
29	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Wilbert Sanjaya	1 Emas, 1 Perunggu
30	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Fredy Wijaya	1 Perak
31	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Nicholas	1 Perak
32	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Goldwin	1 Perunggu
33	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Rizky Fachrina Sari	1 Perunggu

34	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Kelly Earlene Irwin	2 Perak
35	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Ridho Fajar	2 Perunggu
36	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Dessy Indri Astuti	1 Emas, 1 Perak
37	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Dwi Arimbi Lubis	1 Emas
38	3rd Sarawak Wuwang Cup International Invitation Wushu Championship , Malaysia	2019	Fany Rahmah	2 Emas
39	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Fredy Wijaya	1 Perak
40	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Charles Sutanto	1 Perunggu
41	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Dessy Indri Astuti	1 Perunggu
42	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Dwi Arimbi Lubis	1 Perunggu
43	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Nicholas	1 Perunggu
44	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Nicholas Adinata Kisono	1 Perunggu
45	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Wilbert Sanjaya	1 Perunggu

46	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Harris Horatius	2 Emas
47	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Jovan	1 Perak
48	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Trisha Luvvent	1 Perak
49	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior “Piala Presiden R.I. Ke-II Tahun 2019”, Pangkal Pinang	2019	Andrew Julius Triputra	1 Emas, 1 Perak
50	SEA GAMES XXX Tahun 2019, Manila, Philipina	2019	Harris Horatius	1 Emas, 2 Perak
51	3rd World Taijiquan Championships 2018, Burgas, Bulgaria	2018	Nicholas	1 Perak
52	18th ASIAN GAMES 2018, Jakarta&Palembang	2018	Lindswell	1 Emas
53	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Andrew Julius Triputra	1 Emas, 1 Perak
54	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Charles Sutanto	1 Emas, 1 Perunggu
55	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Helbert Howie Lymnois	1 Emas
56	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Erick Citra Loeis	1 Perak , 1 Perunggu
57	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Rizky Fachrina Sari	1 Perak , 1 Perunggu
58	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Heriyanto	1 Perunggu
59	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Nicholas	2 Emas, 1 Perak

60	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Trisha Luvvent	2 Emas, 1 Perunggu
61	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Wilbert Sanjaya	2 Emas, 1 Perunggu
62	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Nicholas Adinata Kisono	2 Perak
63	1st Bali International Kungfu Championships 2018, Bali	2018	Fredy Wijaya	3 Perunggu
64	ASEAN UNIVERSITY GAMES XIX/2018, Naypyidaw, Myanmar	2018	Harris Horatius	2 Emas
65	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior Piala Raja Hamengkubuwono 2018, Yogyakarta	2018	Erick Citra Loeis	1 Emas, 1 Perak
66	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior Piala Raja Hamengkubuwono 2018, Yogyakarta	2018	Nicholas Adinata Kisono	1 Emas, 1 Perak
67	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior Piala Raja Hamengkubuwono 2018, Yogyakarta	2018	Rizky Fachrina Sari	1 Perak , 1 Perunggu
68	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior Piala Raja Hamengkubuwono 2018, Yogyakarta	2018	Rizky Wahyudi	1 Perak
69	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior Piala Raja Hamengkubuwono 2018, Yogyakarta	2018	Helena Horatius	1 Perak
70	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior Piala Raja Hamengkubuwono 2018, Yogyakarta	2018	Faiza Nadia	1 Perunggu
71	Kejuaraan Nasional Wushu Junior dan Senior Piala Raja Hamengkubuwono 2018, Yogyakarta	2018	Fredy Wijaya	1 Perunggu
72	Kejuaraan Nasional Wushu Senior Tahun 2017 Sebagai Test Event Asian Games XVIII/2018, Jakarta	2017	Freddy	1 Perak , 1 Perunggu

73	Kejuaraan Nasional Wushu Senior Tahun 2017 Sebagai Test Event Asian Games XVIII/2018, Jakarta	2017	Nicholas	1 Perak
74	Kejuaraan Nasional Wushu Senior Tahun 2017 Sebagai Test Event Asian Games XVIII/2018, Jakarta	2017	Jodis	1 Perak
75	Kejuaraan Nasional Wushu Senior Tahun 2017 Sebagai Test Event Asian Games XVIII/2018, Jakarta	2017	Harris Horatius	2 Emas, 1 Perak
76	Kejurnas Wushu Junior Tahun 2017 Dan Eksibisi Wushu POPNAS XV 2017, Semarang	2017	Trisha Luvvent	1 Perak
77	Kejurnas Wushu Junior Tahun 2017 Dan Eksibisi Wushu POPNAS XV 2017, Semarang	2017	Rizky Fachrina Sari	1 Perunggu
78	Kejurnas Wushu Junior Tahun 2017 Dan Eksibisi Wushu POPNAS XV 2017, Semarang	2017	Muhammad Al Fayyad	2 Perak

Sumber: Yayasan Kusuma Wushu Indonesia

Dari data di atas dapat diketahui bahwa Yayasan Kusuma Wushu Indonesia secara rutin mengirimkan atletnya untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan Wushu Taolu, baik yang diselenggarakan di Indonesia maupun yang diselenggarakan oleh negara lain. Pembibitan dan pembinaan atlet pada cabang olahraga Wushu khususnya Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Hasil dari pembibitan dan pembinaan ini, banyak atlet binaan dari Yayasan Kusuma Wushu Indonesia yang menjuarai kejuaraan nasional seperti Pekan Olahraga Nasional, sehingga terpilih menjadi atlet nasional yang mampu bersaing dikancah internasional. Pembibitan dan pembinaan yang dilakukan oleh Yayasan Kusuma Wushu Indonesia sehingga dapat melahirkan atlet-atlet yang berbakat, tidak dilakukan sesaat, tetapi dilakukan secara terencana.

Hal ini dimulai dari menseleksi pemain Wushu yang masih belia, melihat talenta yang ada sesuai dengan nomor Wushu Taolu, sehingga teknik-teknik yang diberikan juga mulai mengarah pada nomor yang akan diikuti pemain Wushu.

Seorang juara dilahirkan dari proses panjang pembinaan dan latihan. Pemain Wushu yang memiliki kemampuan, akan mendapat pembinaan khusus dari pelatih teknik atau yang dipanggil 老师 ( *Lǎoshī* ). 老师 akan memberikan teknik-teknik Wushu Taolu sesuai dengan nomor yang akan diikuti atau ditekuni oleh atlet. Semua teknik-teknik Wushu Taolu akan diberikan bertahap meningkat disesuaikan dengan kemampuan atlet. Untuk mencapai prestasi puncak selain kemampuan teknik yang harus dimiliki, maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik sangat diperlukan seorang atlet agar dapat melakukan seluruh teknik yang dilatih dengan maksimal.

Kondisi fisik seorang atlet akan dibentuk oleh seorang pelatih fisik. Pelatih fisik akan berkoordinasi dengan 老师 ( *Lǎoshī* ) untuk menentukan kebutuhan-kebutuhan fisik atlet sesuai dengan nomor Wushu Taolu yang diikuti. Pelatih fisik secara khusus akan menyusun program latihan fisik untuk atlet bersangkutan dan disesuaikan dengan jadwal pertandingan yang akan diikuti. Program latihan fisik yang disusun pelatih fisik dibuat dengan tahapan periodisasi latihan. Latihan fisik adalah suatu aktivitas gerak yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu yang lama, ditingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarah kedalam ciri-ciri fungsi dan psikologis agar target yang ditentukan tercapai (Bompa 1990).

Untuk dapat membuat program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan atlet maka pelatih fisik harus mampu memanager kebutuhan fisik atlet sesuai dengan apa yang diharapkan pelatih teknik, karakter atlet, karakter nomor yang

diikuti atlet dan jadwal pertandingan yang akan diikuti. Manajemen adalah kinerja dalam memahami dan mencapai hasil yang diinginkan melalui upaya kelompok yang terdiri dari pemanfaatan bakat dan sumber daya manusia (George R. Terry 1973). Berarti manajemen latihan fisik adalah bagaimana kinerja pelatih fisik dalam memahami apa yang dibutuhkan atlet dalam mencapai hasil yang diinginkan oleh pelatih teknik.

Setelah mengetahui gerak-gerak dominan dan otot dominan pada cabang yang dilatih. Pelatih fisik membuat program latihan fisik yang terbagi menjadi 2 bentuk latihan yaitu latihan tanpa beban dan latihan berbeban. Latihan tersebut dibuat berdasarkan kondisi fisik dominan wushu taolu yang terdiri dari *flexibility, agility, power, speed endurance, coordination, balance* dan *streght*. Di masyarakat banyak orang salah mempresepsikan bahwa beladiri identik dengan pertarungan. Makna beladiri sebenarnya bukanlah pertarungan atau perkelahian tetapi menghindari masalah atau cedera, perumpamaannya seperti menginjak kulit pisang maka refleks kita bekerja untuk mengantisipasi dari akibat terpleset tersebut sehingga dapat terhindar dari terjatuh atau bahaya yang lebih besar. Bagi orang yang tidak terlatih, maka kemampuan refleksnya masih rendah sehingga kemungkinan terjatuh akan besar sekali. Berlatih beladiri bisa juga untuk lebih melatih diri agar lebih bisa bersabar diri dalam menghadapi orang yang ingin memancing keributan, ini juga sudah termasuk kedalam kategori “beladiri”

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, orang yang sudah berlatih wushu bertahun-tahun semakin bertambahnya usia yang bersangkutan gerakan wushu yang dia lakukan nampak menjadi lebih indah dan sempurna ini mungkin adalah hasil dari perpaduan berlatih gerak seni wushu dengan disiplin tinggi dan

penempahan kesabaran dirinya yang semakin baik. Semua prestasi tersebut tentu tidak terlepas dari manajemen latihan fisik atlet Wushu Taolu yang diterapkan di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia. Dalam hal inilah penulis merasa tertarik untuk menelitinya lebih lanjut. Terutama, program latihan yang mereka terapkan kepada atlet-atlet yang disiapkan untuk menghadapi setiap kejuaraan.

### 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat teridentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pola pelatih fisik dalam memanage latihan fisik atlet Wushu Taolu ?
2. Apakah pelatih di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia membuat periodesasi untuk setiap program latihan jangka Panjang atau jangka pendek ?

### 1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan jelas sesuai dengan sasaran maka perlu dibuat batasan masalah. Pembatasan dalam penelitian ini adalah “ Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia”

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, telah didapati sebuah permasalahan yang akan menjadi rumusan masalah yaitu

“ Bagaimana Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia? ”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang sebagai dasar pertimbangan pelaksanaan penelitian dan rumusan masalah maka, tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Bagaimana Manajemen Latihan Fisik Atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia”.

### 1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat hasil penelitian secara teoritis untuk menghasilkan informasi terkait manajemen latihan fisik pada atlet Wushu Taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia.

Manfaat hasil penelitian secara praktis:

1. Pengurus Wushu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia, penemuan ini dapat menjadi masukkan pentingnya latihan fisik yang terprogram terukur, teratur dalam upaya meningkatkan prestasi atlet.
2. Pelatih Wushu, penemuan ini dapat menjadi informasi pentingnya melakukan koordinasi dengan pelatih teknik dalam penyusunan program latihan fisik yang sesuai dengan karakter atlet dan nomor pertandingan yang diikuti.
3. Atlet, penemuan ini dapat menjadi informasi dan penumbuhan kesadaran bagi atlet agar melakukan latihan dengan maksimal.
4. Institusi, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi baru terkait manajemen latihan fisik atlet Wushu taolu di Yayasan Kusuma Wushu Indonesia.