

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dalam masyarakat digunakan sebagai ajang untuk menampilkan performa dalam mencapai prestasi tetapi dalam perkembangannya selain sebagai ajang prestasi olahraga juga diterapkan dalam kegiatan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dimana pada bab 2 pasal 4 dijelaskan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan ahklaka yang mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa. Sehubungan dengan tujuan di atas maka telah dijelaskan pula dalam pasal 27 UUD 1945 yang menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjangan dan berkelanjutan.

Olahraga sebagai bagian dari kehidupan manusia merupakan pencarian kemajuan yang diperkuat dalam banyak hal. Olahraga penting untuk membangun karakter, disiplin, keunggulan, produktivitas kompetitif dan etos kerja yang berguna dalam kegiatan olahraga individu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Hakikat olahraga juga merupakan aktivitas fisik, yang berarti

bermain dan berkelahi dengan diri sendiri atau dengan orang lain, atau menghadapi unsur-unsur alam.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa melalui olahraga diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat jasmani dan rohani, serta olahraga juga diharapkan dapat membentuk watak keperibadian dan karakter manusia yang lebih baik guna mengisi pembangunan olahraga di tanah air melalui prestasi yang baik. Untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal perlu dilaksanakan pembinaan olahraga yang diawali dengan mengadakan perkumpulan olahraga, kemudian diadakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan untuk dijadikan sebagai tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan olahraga yang dilakukan. Pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama dimulai dari pusat hingga ke daerah-daerah melalui induk organisasi yang ada guna pencapaian prestasi yang maksimal.

Olahraga adalah kegiatan otot yang energinya ada dalam kegiatan atlet yang memperagakan kemampuan gerakanya (Performance) dan kemampuan semaksimal mungkin. Setiap cabang olahraga memerlukan status kondisi fisik bervariasi perbedaannya satu sama lain. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan sesuai keadaan atau status untuk keperluan yang dibutuhkan atlet untuk prestasi.

Komponen-komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga beladiri wushu, menurut Solissa Jonas (2015) meliputi; daya tahan, kekuatan kecepatan, power, kelincahan, koordinasi gerakan dan keseimbangan tubuh. Kondisi fisik

merupakan aspek yang tidak dapat diabaikan dalam pembinaan olahraga prestasi. Hal ini disebabkan kondisi fisik menentukan kemampuan atlet untuk melakukan latihan maupun bertanding ataupun berlomba.

Dengan adanya program latihan, lalu dilakukan secara kontinyu, diukur dan dievaluasi perkembangannya sehingga dapat diketahui seberapa besar peningkatannya dan berpengaruh terhadap persiapan atlet menghadapi kompetisi. Jadi atlet harus berlatih sungguh-sungguh agar penampilan pada saat melakukan pertandingan sudah baik. Karena tidak mungkin atlet yang mau berangkat untuk mengikuti pertandingan di luar daerah tidak ada persiapan sama sekali. Maka dari itu atlet yang ingin berprestasi tinggi harus disiplin dan patuh pada peraturan yang telah ditetapkan pelatih, demi dan untuk prestasi club ataupun sasana itu sendiri maupun daerah yang akan diwakili. Di Indonesia, Wushu sangat berkembang di lihat dari bertambahnya minat masyarakat serta banyaknya kejuaran-kejuaran yang setiap tahun selalu diadakan. Olahraga beladiri wushu merupakan olahraga yang selalu dipertandingan pada tingkat nasional maupun tingkat internasional.

Wushu sanda olahraga beladiri tiongkok, menggabungkan teknik memukul dan bergulat. Dalam kompetisi wanita elit, pukulan dan tendangan mendominasi, dengan lemparan yang lebih jarang tetapi berpotensi menentukan pemenang (Vasconcelos & Vecchio, 2017).

Olahraga Wushu adalah seni bela diri yang berasal dari China. Secara harfiah, kata wushu memiliki arti "seni bertempur atau bela diri". Wushu berasal dari dua kata yaitu "wu" dan "shu". "Wu" berarti perang, sementara "shu" berarti seni. Jadi, wushu bisa diartikan sebagai seni untuk bertempur atau bela diri

(martial arts). Tak hanya bela diri, di dalam wushu juga terdapat unsur seni, olahraga, dan juga kesehatan.

Pada masa Dinasti Shang (sekitar 1556-1046 SM) hingga periode Negara-negara Berperang (481-221 SM), wushu dikembangkan lebih lanjut menjadi metode pertempuran khusus bersenjata dan tidak bersenjata. Pada masa-masa tersebut, wushu menjadi sangat populer di kalangan masyarakat umum sebagai sarana pertahanan diri dan peningkatan kesehatan serta hiburan.

Pada awal abad ke-20 dengan berdirinya organisasi Shanghai Jing Wu Physical Culture Society, wushu terus berkembang ke dalam ranah olahraga. Berbagai kegiatan pun dilakukan untuk memperkenalkan wushu, mulai dari pertunjukan publik, pelatihan, hingga kompetisi. Kemudian pada 1923, Kompetisi Nasional Wushu China digelar di Shanghai. Selanjutnya pada 1936, sebuah delegasi wushu China melakukan demonstrasi olahraga wushu pada Olimpiade Berlin. Setelah itu, format dan aturan wushu mulai diterapkan dan distandarisasi. Turnamen internasional wushu untuk pertama kali digelar pada 1985 di Xi'an, China. Kemudian, pada 3 Oktober 1990, Federasi Internasional Wushu (IWUF) secara resmi didirikan.

Penelitian telah mengeksplorasi perkembangan wushu sanda dari eksplorasi awal hingga periode pengembangan yang cepat, dengan fokus pada karakteristik, aturan, dan pelatihan pra-kompetisi (Li & Gu, 2022).

Olahraga beladiri wushu terbagi atas 2 kategori yakni aliran seni (taolu) dan aliran tarung (sanda/sanshou). Aliran seni (taolu) memiliki gerakan yang artistik, halus dan lemah lembut sehingga terlihat anggun. Aliran tarung (sanda/Shanshou) merupakan aliran yang sejatinya di gunakan oleh tentara Cina

pada jaman dalam membela diri. Wushu sanda lebih mengutamakan ketahanan kondisi fisik dan juga power dalam serangan. Wushu memiliki berbagai macam teknik atau gerakan dalam bertarung. Dalam teknik serangan ada berbentuk pukulan (Quen) dan tendangan (Cechi) sedangkan dalam bentuk tangkisan ada dua macam yakni tangkisan tangan (Tan Quen) dan tangkisan kaki (Tan cechi), adapun teknik kuda-kuda yang disebut dengan Phu.

Teknik pukulan, tendangan, bantingan, kuda-kuda dan sebagainya dalam olahraga wushu membutuhkan bermacam kondisi fisik seperti, power, kecepatan, daya tahan fisik, serta kelincahan dalam setiap tekniknya dalam meningkatkan performa atlet untuk menggapai prestasi. Dalam pertandingan wushu sanda, atlet akan berusaha memperoleh kemenangan dengan menang angka/poin atau dengan menang Knock Out (K.O). perhitungan poin dalam bertanding wushu sanda (Sanshou) adalah pada saat melakukan serangan. Adapun penilaian poin dalam pertandingan wushu sanda yaitu ;

a) Mendapatkan poin 2

- 1) Lawan terjatuh keluar arena
- 2) Lawan terjatuh di arena dan dia kembali berdiri
- 3) Menyerang dari bagian tubuh diatas pinggang hingga kepala dengan tehnik tendangan yang sah
- 4) Peserta menjatuhkan lawan dengan tehnik bantingan dan lawan jatuh sendiri dan kemudian berdiri dengan segera
- 5) Jika peserta mendapatkan pringatan, lawan nya akan mendapatkan 2 poin.

b) Mendapatkan poin 1

- 1) Menyerang dengan teknik pukulan yang sah ke arah tubuh atau kepala

lawan

- 2) Menyerang ke arah paha dengan teknik tendangan
- 3) Kedua peserta terjatuh, peserta yang berada di atas lawannya mendapatkan 1 poin
- 4) Dapat menjatuhkan lawan dengan teknik jatuhan tetapi ia tidak dapat segera berdiri
- 5) Tetap pasif selama 5 detik setelah diberi perintah untuk menyerang, lawannya mendapat 1 poin
- 6) Lawannya dengan sengaja menjatuhkan diri dan tidak dapat berdiri kembali dalam 3 detik
- 7) Lawan mendapat teguran

c) Tidak mendapatkan poin

- 1) Teknik yang dilakukan tidak jelas
- 2) Peserta jatuh atau keluar arena secara bersamaan

Hadi (2017: 17) dalam setiap cabang olahraga dibutuhkan teknik yang baik pada sebuah pertandingan. Untuk mencapai peluang prestasi penguasaan teknik dasar sangat penting bagi seorang atlet karena teknik dasar dapat mengembangkan permainan dengan taktik untuk menghadapi lawannya.

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).

Wushu yang di pertandingkan di sebuah arena atau ring kecil dengan waktu pertarungan 2 menit di setiap babak dan memiliki 3 babak jika draw, maksudnya adalah pertarungan babak pertama di menangkan oleh sudut biru dan babak ke dua di menangkan oleh sudut merah maka dikatakan draw akan di lanjut ke babak ke tiga untuk mendapatkan pemenang. Namun jika dalam pertarungan sudut merah memenangkan pertandingan pada babak satu dan dua maka sudah tentu ialah pemenangnya begitu juga sebaliknya. namun untuk melewati pertarungan dalam waktu 2 menit itu tidaklah mudah, peserta pertandingan harus memiliki mental yang siap. Namun dengan mental saja tidak cukup tanpa adanya persiapan matang, dengan kekuatan dan power yang kuat pada otot lengan dan tungkai, karena wushu sanda lebih berfokus pada tangkisan, pukulan dengan otot lengan dan tendangan dengan otot tungkai. dengan demikian atlet sanda wushu dituntut untuk menunjukkan kualitas teknik yang baik selama bertarung. Artinya kemampuan kekuatan dan power menjadi faktor penting dalam melawan rasa lelah saat bertanding. Jika mengacu dari paparan di atas, kekuatan dan power sangatlah penting dalam kaitannya dengan cabang olahraga wushu yang penggunaan sistem energinya lebih dari 1 menit di setiap ronde, dituntut menunjukkan kualitas teknik yang baik selama ronde ke-1, ke-2 hingga ronde ke-3 jika pertandingan draw dengan durasi waktu 2 menit setiap ronde sehingga sangat membutuhkan power yang baik sehingga tersaji kualitas teknik yang konsisten dari ronde pertama hingga ronde ketiga.

Melatih komponen fisik kekuatan dan power otot tungkai dapat dilatih dengan latihan squat. Salah satu metode latihan yang mudah diterapkan untuk meningkatkan power tungkai adalah latihan beban. Latihan beban merupakan latihan dengan menggunakan beban seperti dumbel, barbell, halter, dan beban lainnya sebagai rangsangan motorik yang dapat dikontrol dan diatur dengan cara memvariasikan beban latihan secara kuantitatif dan kualitatif dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam usaha mencapai prestasi pada suatu cabang olahraga. Menurut Sudarsono (2011: 42).

Para atlet wushu sanda sasana karo simalem fighter yang ingin mendapatkan prestasi, secara jelas harus berlatih secara kontinyu, terprogram dengan baik dan pentahapan latihan sejak awal dimulai latihan. Atlet sanda wushu harus komitmen dan disiplin berlatih sehingga memiliki kondisi fisik yang baik untuk siap bertanding kapan saja ketika ada jadwal pertandingan diselenggarakan. Selain itu, prestasi juga menjadi tolak ukur keberhasilan dan gagal tidaknya pembinaan atlet pada suatu club. Termasuk, kata pepatah “hasil tidak mengkhianati proses” apabila atlet berlatih dengan sungguh-sungguh maka akan diperoleh hasilnya.

Prestasi yang sudah diraih oleh atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter pada tahun 2024 adalah 3 emas, 4 perak dan 2 perunggu di kejuaraan Tobasa tahun 2024, dan meraih 3 emas, 3 perak dan 2 perunggu pada kejuaraan antar kabupaten tahun 2024.

Bill Welker (2010:32) menyatakan bahwa secara statistik bahwa petarung wushu sanda yang mampu lebih dulu melakukan tendangan, biasanya akan memenangkan pertandingan tersebut sekitar 85 % dari pertandingan tersebut.

Hadi (2017: 17) dalam setiap cabang olahraga dibutuhkan teknik yang baik pada sebuah pertandingan. Untuk mencapai peluang prestasi penguasaan teknik dasar sangat penting bagi seorang atlet karena teknik dasar dapat mengembangkan permainan dengan taktik untuk menghadapi lawannya. Berdasarkan keterangan tersebut dapat diartikan bahwa teknik teknik tendangan sangat di perlukan pertarungan wushu sanda dalam melancarkan serangan, tetapi nyatanya berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada bulan oktober 2024 di Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter bertepatan di gereja katolik. Jl Irian, Kabanjahe, Tanah Karo, Sumater Utara, dimana pelatih atlet gulat coach Louren mengungkapkan bahwasanya kemampuan tendangan lengan atlet wushu sanda masih kurang baik dikarenakan power otot tungkai atlet masi kurang bila dibandingkan dengan teknik lain seperti memukul, padahal jika seorang petinju dapat menguasai teknik tendangan maka akan lebih mudah memperoleh nilai, dikarenakan poin dari tendangan lebih tinggi dibandingkan teknik yang lain. Sasana wushu sanda karo simalem fighter menunjukkan bahwa ATLET WUSHU kurang dalam power otot tungkai, dimana dilihat berdasarkan data prestasi dan dilihat juga dengan metode sparing hanya menggunakan tendangan dan bantingan saja ujar Sense Louren selaku pelatih di sasana tersebut, sehingga peneliti berasumsi bahwa penyebab dari kurang baiknya tendangan pada atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter disebabkan karena power atlet wushu sanda yang kurang baik.

Berdasarkan penjelasan yang sudah di paparkan maka dapat di simpulkan bahwa olahraga wushu merupakan olahraga beladiri yang memerlukan kondisi fisik yang baik untuk melakukan teknik-teknik serangan, oleh karena itu untuk

meningkatkan kemampuan tendangan atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter, maka power otot tungkai juga harus baik. Sehingga untuk meningkatkan power otot tungkai atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter, maka dibutuhkan latihan yang terprogram dengan baik, dimana peneliti tertarik untuk menerapkan latihan squat irama cepat dan sedang untuk meningkatkan kekuatan otot unguainya, santoso (1982: 88) yang menyatakan bahwa cara terbaik untuk mendapatkan power tungkai dalam pelatihan beban adalah dengan teknik squat. karena dari beberapa kajian literatur menyatakan bahwa latihan squat dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. Dikarenakan penelitian menunjukkan bahwa power tungkai yang lebih besar umumnya mengarah pada peningkatan kekuatan dan kecepatan menendang dalam seni bela diri (Sari, 2017). Hal inilah yang melatar belakangi peneliti untuk meneliti “Pengaruh latihan squat irama cepat dan sedang terhadap power otot tungkai pada Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Power otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga wushu sanda.
2. Power otot tungkai atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter harus terus ditingkatkan.
3. Latihan squat irama cepat dan sedang perlu diberikan untuk meningkatkan otot tungkai atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka perlu dilakukan pembatasan masalah pada penelitian ini supaya tidak melenceng dari pembahasan dan tetap fokus membahas tentang “Pengaruh latihan squat irama cepat dan sedang terhadap power otot tungkai pada Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan squat irama cepat terhadap power otot tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024?
2. Apakah ada pengaruh latihan squat irama sedang terhadap power otot tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024?
3. Manakah yang lebih berpengaruh terhadap power otot tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan squat irama cepat terhadap power otot tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan squat irama sedang terhadap power otot tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024.
- 3) Untuk mengetahui Manakah yang lebih berpengaruh terhadap power otot tungkai Atlet Sasana Wushu Sanda Karo Simalem Fighter tahun 2024.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna dan mampu memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi baru yang dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang olahraga khususnya pada bela diri wushu dalam meningkatkan power otot tungkai dengan melakukan latihan squat irama cepat dan sedang.
2. Bagi pelatih diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberi latihan squat irama cepat dan sedang untuk meningkatkan power otot tungkai atletnya.
3. Bagi atlet kiranya penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai.
4. Bagi mahasiswa FIK dan peneliti lainnya yang ingin meneliti mengenai pengaruh latihan squat irama cepat dan sedang untuk meningkatkan power otot tungkai kiranya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan.