

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Wushu adalah Salah satu Olahraga beladiri, Olahraga ini berasal dari tradisional seni bela diri Cina. Olahraga itu diciptakan di Republik Rakyat China setelah 1949, dalam upaya untuk menasionalisasi praktek bela diri tradisional Cina seni. Sebagian besar bentuk kompetisi modern ( Taolu) terbentuk dari seni orang tua jaman dahulu oleh komite yang ditunjuk pemerintah.

Pada zaman sekarang, Wushu telah menjadi Olahraga Internasional melalui *International Wushu Federation (IWUF)*, yang memegang Dunia Wushu *Championships* setiap dua tahun; Kejuaraan Dunia pertama diadakan pada tahun 1991 di Beijing dan dimenangkan oleh Yuan Wen Qing . Wushu Kompetitif terdiri dari dua disiplin ilmu: Taolu ( Bentuk) dan Sanda ( Perdebatan).

Taolu melibatkan pola seni bela diri dan manuver pesaing yang dinilai dan diberikan poin menurut aturan tertentu.. Bentuk terdiri dari gerakan dasar (sikap, tendangan, pukulan, salto, melompat, menyapu dan melempar) berdasarkan kategori agregat tradisional gaya seni bela diri Cina dan dapat diubah untuk kompetisi untuk menyoroti kekuatan seseorang.

Wushu Sanda adalah sebuah metode pertempuran modern dan olahraga dipengaruhi oleh tinju Cina tradisional, metode gulat Cina disebut Shuai jiao dan teknik bergulat Cina seperti Chin Na yang memiliki semua aspek tempur dari wushu. Sanda muncul seperti *Kickboxing* atau *Muay Thai*. Sanda sendiri terbagi

atas beberapa kelas. Sanda di mainkan oleh dua orang dan terbagi atas dua sudut yaitu sudut merah dan sudut hitam.

Di Indonesia sebenarnya Wushu sudah lama dikenal dengan istilah *kunthuw*, akan tetapi barulah tanggal 10 November 1992 KONI pusat meresmikan berdirinya Pengurus Besar Wushu Indonesia ( PBWI ) yang merupakan wadah bagi seluruh perguruan *kunthuw* Indonesia.

Di Provinsi Sumatera Utara , sudah terbentuk beberapa Sasana Wushu Sanda. Salah satunya Sasana yang berdiri di daerah Pematang Siantar yaitu Wushu Sanda Sasana Kampung Karo. Pada awalnya Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang Siantar ini didirikan oleh P.Teladan Tarigan di Pematangsiantar, Sumatera utara, Indonesia.

Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang Siantar diasuh oleh pelatih Yeyen Sitohang dan Bactiar Sitorus yang telah banyak melahirkan pewushu junior dan senior yang selalu mewakili Sumatera Utara pada kejuaraan tingkat Nasional. Pelatih Yeyen Sitohang bahkan telah mengikuti pelatihan pelatih Nasional.

Baru- baru ini Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang Siantar mengikuti seleksi kota untuk perwakilan Kejurda Wushu (Tarung Bebas) yang dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2012 tepatnya di GOR Pematang Siantar.

Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang siantar menurunkan 5 Atlet junior dalam mengikuti kompetisi tersebut. Namun, pada kompetisi tersebut Atlet Wushu Sanda Sasana Kampung Karo tidak mempunyai penampilan yang memuaskan di karenakan pada saat pertandingan berlangsung pada ronde ke- 2

maupun ronde ke-3 tidak jarang Atlet yang menyerah sebelum bel pertandingan selesai dibunyikan.

Dari hasil wawancara dengan pelatih pada tanggal 23 Desember 2012 tepatnya di tempat latihan di Sasana Kampung Karo, peneliti bertanya :“ Kenapakah Atlet yang bertanding pada seleksi kota tersebut tidak memiliki penampilan yang maksimal sehingga tidak ada satu pun Atlet yang lolos untuk mengikuti Kejurda yang akan dilaksanakan di Medan ? Pelatih mengatakan bahwa mungkin salah satu faktor yang menyebabkan Atlet tersebut tidak lolos untuk Kejurda dikarenakan terdapat masalah kondisi fisik Atlet Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang Siantar. Pelatih mengatakan bahwa beberapa latihan yang dilakukan sebelum mengikuti kejuaraan ini hanya berupa latihan teknik bertarung.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga beladiri, Atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena fisik merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit untuk memberikan penampilan yang maksimal.

Menurut M . Sajoto (1988 : 3) , “ Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, daya tahan otot, daya tahan kerja jantung dan paru –paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga. Dari beberapa komponen yang mempengaruhi kualitas fisik yang telah disebutkan diatas, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, daya tahan otot, daya tahan kerja jantung, kelenturan, keseimbangan, ketepatan,

akan dijadikan fokus utama dalam latihan, dimana aspek tersebut berperan penting dalam pencapaian kondisi fisik yang baik sehingga untuk melatih aspek tersebut yaitu dengan cara memberikan metode latihan sirkuit dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian dilatar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang : *Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Putera Junior Melalui Latihan Circuit Training Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013* “. Maka diberikan tindakan latihan *circuit training* untuk memperbaiki kondisi fisik atlet putra junior pada Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang Siantar.

**Data Hasil Tes Observasi pendahuluan Atlet Putra Junior Wushu Shansou Sasana Kampung Karo Pematang Siantar 2012.**

No	Nama / Umur	Shuttle Run	Sit Up	Squat Jump	Push Up	Back Up	Sprint 50 meter	Konversi Nilai
1	Sahabat P Purba/ 16 Tahun	18,8	29	30	20	22	9,5	Kurang
2	Ade Putra B/ 16 Tahun	17,5	28	34	22	28	8,7	Sedang
3	Rizky B / 17 tahun	17,1	30	45	16	27	8,5	Sedang
4	Sardoyono / 16 Tahun	17,6	34	42	20	30	8,9	Sedang
5	Gio gom / 17 Tahun	16,4	40	30	20	30	8,4	Sedang

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : Apakah latihan sirkuit dapat meningkatkan hasil kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Putera Junior Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013 ? faktor – faktor apa saja yang mempengaruhi hasil kondisi Fisik Altet Wushu Sanda Putera Junior Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013? Metode apakah yang dapat meningkatkan hasil kondisi Fisik Altet Wushu Sanda Putera Junior Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013? Berapa besarkah peningkatan hasil kondisi Fisik Altet Wushu Sanda Putera Junior Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan hasil kondisi Fisik Altet Wushu Sanda Putera Junior Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013 ?.

Diduga masih banyak lagi pertanyaan – pertanyaan lain yang apa bila diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjukan pengaruhnya terhadap peningkatan hasil kondisi Fisik Altet Wushu Sanda Putera Junior Melalui Latihan *Circuit Training* Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari adanya penafsiran yang terlalu luas dalam penelitian ini perlu dibuat batasan untuk mengarahkan bahasan kemasalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Adapun yang menjadi batasan dalam penelitian ini adalah: Upaya peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan *Circuit Training* Pada Atlet Wushu Sanda Putera Junior Melalui Latihan *Circuit Training* Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Apakah metode latihan sirkuit dapat meningkatkan kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Putera Junior Di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi permasalahan yang telah dikemukakan di atas, yaitu untuk mengetahui seberapa besar peningkatan yang di dapat setelah menggunakan metode latihan sirkuit terhadap hasil kondisi Fisik Altet Wushu Shansou Putera Junior di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013 .

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai masukan bagi Pelatih yang melatih Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013, tentang bentuk latihan kondisi fisik dalam meningkatkan kondisi fisik atlet.
2. Menjadi bahan masukan bagi atlet yang mengikuti latihan Wushu Sanda Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013 dalam latihan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan dan juga sebagai masukan kepada para peneliti selanjutnya yang ada hubungannya dengan masalah ini.

4. Mengetahui permasalahan yang ada di Wushu Sanda Putera Junior Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013 untuk meningkatkan Prestasi atlet.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY