

## **KONDISI FISIK ATLET WUSHU SUMATERA UTARA PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA NASIONAL KE-XX DI PAPUA TAHUN 2021**

**Agung Sunarno<sup>1</sup>**

**Abstrak :** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet Wushu persiapan Pekan Olahraga Nasional ke-XX di Papua tahun 2021, Metode penelitian ini adalah metode deskriptip, teknik sampling yang dipakai adalah total sampling dengan jumlah 19 Atlet, Desain penelitian pree tes – post test, Instrumen penelitian yang dipakai adalah test dan pengukuran, tehnik analisis data yang dipakai adalah prosentase,. Hasil penelitian menunjukkan terdapat rata-rata Hasil Test Awal sebesar 80%, Rata-rata Hasil Test Akhir 84% dan rata rata peningkatan sebesar 4% kondisi fisik atlet Wushu Sumatera Utara Persiapan Pekan Olahraga Nasional ke-XX di Papua tahun 2021.

**Kata Kunci:** *Kondisi Fisik Atlet*

### **PENDAHULUAN**

Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara saat ini sedang melaksanakan Pemusatan Latihan Daerah kepada atlet yang akan di ikut sertakan dalam Pekan Olahraga Nasional ke-XX di Papua Tahun 2021. Pelaksanaan dimulai pada bulan Januari tahun ini sampai dengan bulan juni pelaksanaannya masih berada di masing - masing pangurus cabang olahraga atau di istilahkan pelatda berjalan. Pada bulan juli akan dilaksanakan Pemusatan Latihan secara tersentralisasi atau yang di istilahkan pelatda penuh.

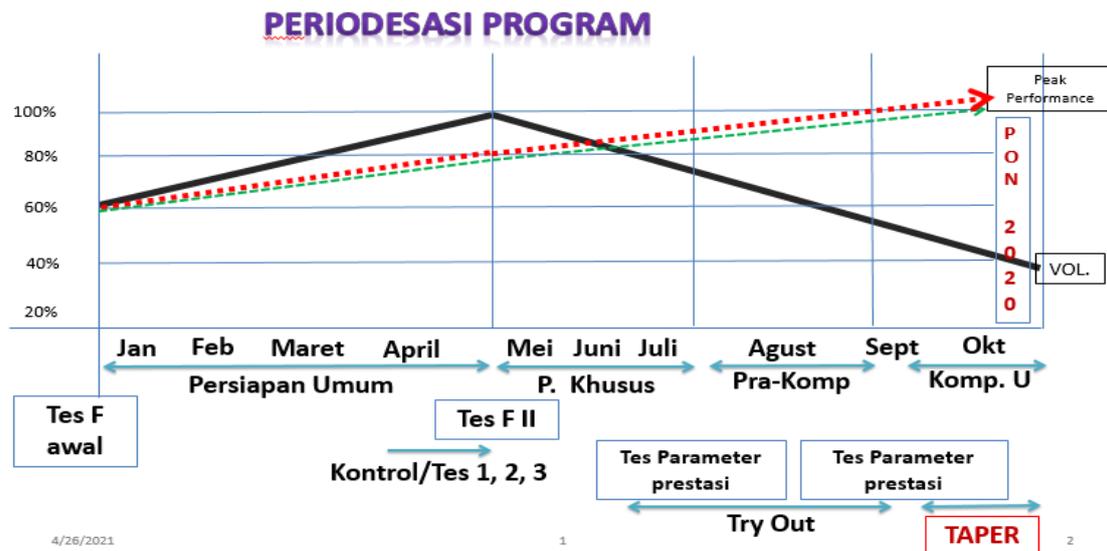
Sebanyak 187 atlet dan 54 pelatih dan 8 mekanik dari 30 cabang akan melaksanakan pemusatan daerah di fokuskan di Asrama Haji, Pangkalan Mansyur selama 3(tiga) bulan. Untuk itu semua komponen baik itu atlet, pelatih, mekanik, pengawas dan pendampingan akan berkonsentrasi penuh dalam mempersiapkan atlet menuju Pekan Olahraga Nasional yang akan di laksanakan pada bulan Oktober tahun 2021 di Papua.

Dalam pelaksanaan pemusatan latihan yang di ikuti oleh 30 cabang olahraga, cabang olahraga Wushu merupakan cabang olahraga unggulan di provinsi Sumatera Utara, banyak sudah prestasi yang ditorehkan oleh atlet-atlet Wushu provinsi Sumatera Utara baik secara Daerah, Nasional maupun Internasional (Wushu Indonesia Sumatera Utara, 2017) . Di kancan Nasional seperti di Pekan Olahraga Nasional maupun kejuaraan nasional selalu mendonimasi perolehan medali, dan juga di Sea Games maupun Asian Games.

Keberhasilan prestasi atlet – atlet Wushu tersebut tidak terlepas dari kedisiplinan para atlet Wushu dalam berlatih dan didukung oleh program latihan yang terencana yang baik yang disuse noleh para pelatih. Faktor yang terdampak dari kedisiplinan berlatih adalah factor kondisi fisik, kondisi fisik yang baik akan mendukung faktor-faktor yang lain seperti teknik taktik dan mental. (Bompa;1994) Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara telah menetapkan pedoman program latihan menuju Pekan Olahraga Nasioanl tahun 2021 dengan tahapan sebagai berikut:

---

<sup>1</sup> *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*



Keterangan:

- Januari s/d April adalah Persiapan Umum
- Mei s/d awal Juli adalah Persiapan Khusus
- Akhir Juli s/d September adalah Pra Kompetisi
- Oktober adalah Masa Kompetisi.

Program latihan fisik umum yang ditetapkan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara adalah 10 Sesi dalam satu minggu dan setiap sesi 2-3 jam. Sehingga program latihan secara total 40 sesie dalam satu Bulan. (Koni Sumatera Utara; 2020). Hal ini mengacu kepada penelitian ilmiah menyatakan bahwa dibutuhkan waktu latihan 8-10 tahun untuk memperoleh atlet untuk berprestasi atau 10.000 Jam, atau dalam sehari memerlukan waktu latihan 3 jam lebih selama 10 tahun. Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed (2021). Lebih lanjut Ida Bagus Wiguna (2017) menyatakan bahwa atlet top dunia harus menyelesaikan lebih dari 800-1000 jam/tahun, atlet nasional minimal 600 jam latihan/tahun, Atlet regional dianggap cukup minimal 400 jam latihan/tahun. Sebagai komponen utama dari latihan, volume adalah merupakan jumlah untuk pemberian latihan teknik, taktik dan fisik yang tinggi.

Pelaksanaan program latihan ini dilaksanakan dalam kondisi Covid-19 sehingga dilaksanakan di tempat masing-masing yaitu para atlet berlatih sendiri dan direkan melalui video dan melaporkan kepada para pelatih. Selain itu para pelatih melaksanakan intruksi melalui *zoom meeting* dalam setiap pertemuannya. Untuk itulah penelitian ini akan melihat hasil latihan yang dilakukan oleh atlet dan pelatih pada masa pandemic covid-19.

Berdasarkan rancangan program latihan tahap awal tersebut maka keberhasilan program latihan diukur dengan melakukan tes dan pengukuran kondisi fisik. Yaitu dilakukan pada bulan Januari dan bulan April untuk melihat pengaruh program latihan yang dilakukan oleh para atlet yang di bombing oleh para pelatih.

Menurut Agung, (2020) untuk mengukur kondisi fisik atlet Wushu dapat dilakukan dengan A. Test di Laboraturium yang terdiri dari: (1) TB, BB (IMT), (2) WBR visual, (3) WBR Audio, (4) Agility (Side Step), (5) Stroke Balancing, (6) Leg Strenght, (7) Grip Strenght kanan dan kiri, dan (8) Speed Anticipation. B. Test Lapangan yang terdiri dari : (1) Lari 30 Meter, (2) Lari 300 Meter, (3) Sit-Up, (60 detik), (4) Vertical Jump, (5) Flexibility Trunk Fexion, (6) Pull-Up, (7) Duduk pada tembok, dan (8) Bleep Test.

Dengan menggunakan batere test yang akan medeteksi kondisi fisik atlet dilakukan dengan dua tahap yaitu test awal dan test akhir, yaitu untuk mengetahui perubahan kondisi fisik setelah di terapkanya program latihan. Untuk itu yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh program latihan terhadap peningkatan fisik atlet Wushu Sumatera Utara persiapan PON Ke-XX di Papua tahun 2021.

## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptip, sampel yang dipilih adalah total sampling dengan jumlah sampel 19 orang, desain penelitiannya *pre-tes - post-test* (Sudjana, 1985) instrument yang dipakai adalah tes dan pengukuran kondisi fisik dan teknik analisis data adalah presentase.

## HASIL

Berdasarkan data hasil test dan pengukuran kondisi fisik atlet Wushu (Sanda dan Taulo) dapat dilihat pada table berikut:

No	Nama	Rata-rata Hasil Tes Awal	Rata-Rata Hasil Tes Akhir	+/-
1	Rosalina Simanjuntak (Sanda)	73%	85%	12%
2	Adi Ruminto Manurung (Sanda)	76%	84%	7%
3	Jeka Asparindo Saragih (Sanda)	77%	79%	3%
4	Elika Br. Tarigan (Sanda)	73%	76%	3%
5	Roberto Manik (Sanda)	87%	92%	5%
6	Brando Mamana Simanjorang (Sanda)	77%	84%	7%
7	Ridwan Saragih Putra(Sanda)	80%	85%	5%
8	Manuel Prima Siahaan (Sanda)	78%	84%	5%
9	Samuel Marbun (Sanda)	74%	85%	11%
10	Desy Ratnawati Sagala (Sanda)	79%	81%	1%
11	Junita Malau (Sanda)	80%	82%	2%
12	Juwita Niza Wasni (Taulo)	85%	88%	3%
13	Haris Horatius (Taulo)	87%	91%	4%
14	Nocolas (Taulo)	84%	85%	2%
15	Fredy (Taulo)	81%	80%	1%
16	Charles Sutanto (Taulo)	85%	86%	1%
17	Wilbert Sanjaya (Taulo)	88%	91%	3%
18	Dwi Arimbi (Taulo)	84%	78%	6%
19	Dessy Indri Astuti (Taulo)	81%	83%	2%
<b>Rata-Rata Keseluruhan</b>		<b>80%</b>	<b>84%</b>	<b>4%</b>

Sumber: Fakultas Ilmu Keolahragan 2021

## PEMBAHASAN

Berdasarkan table diatas bahwa program latihan yang dilaksanakan oleh atlet dan pelatih Wushu persiapan Pekan Olahraga Nasional Ke-XX di Papua tahun 2021 yang diukur dengan test dan pengukuran kondisi fisik menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu

rata-rata kondisi fisik para atlet pada test awal sebesar 80% dari keseluruhan item test baik tes laboratorium maupun Tes lapangan, sedangkan rata-rata laboratorium maupun test lapangan atau kondisi fisik para atlet pada test akhir sebesar 84% dari keseluruhan item test baik test laboratorium maupun tes lapangan. Sehingga terdapat peningkatan sebesar 4% bila dikonversi maka kondisi fisik atlet wushu persiapan Pekan Olahraga Nasional ke-XX tahun 2021 dalam kondisi baik walaupun pelaksanaan program latihannya dilaksanakan secara mandiri dalam masa pandemic covid-19.

Komponen kondisi fisik yang menonjol perkembangannya antara lain: (a) kekuatan dan (b) daya tahan, hal ini memang menjadi dasar dalam mempersiapkan fisik secara umum karena untuk memasuki fase persiapan khusus, kondisi fisik harus benar-benar siap. Idealnya adalah kondisi fisik umum yang diperoleh dari program latihan persiapan umum harus mencapai 100%, sehingga program latihan persiapan khusus tidak akan mengalami masalah dalam melaksanakannya. Akan tetapi apabila dilihat dari data diatas memang belum mencapai kondisi fisik 100% atau baru mencapai 84%. Untuk itu perlu kejelian pelatih dalam menyusun program latihan persiapan khusus sekaligus mempersiapkan kondisi fisik yang belum maksimal.

Kondisi fisik yang sudah 84%, merupakan modal yang baik untuk dapat melanjutkan program latihan lainnya dan akan mendukung komponen-komponan latihan lainnya, sehingga para pelatih dan atlet harus konsentrasi dalam latihan untuk dapat menghasilkan kondisi fisik yang prima yang akan berguna untuk mencapai target-target latihan lainnya.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan terdapat rata-rata Hasil Test Awal sebesar 80 %, Rata-rata, Hasil Test Akhir 84% dan rata-rata peningkatan sebesar 4% kondisi fisik atlet Wushu Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara Persiapan Pekan Olahraga Nasional ke-XX di Papua tahun 2021. Disarankan kepada pelatih agar program latihan mendukung komponen-komponan latihan lainnya, sehingga para pelatih dan atlet harus konsentrasi dalam latihan untuk dapat menghasilkan kondisi fisik yang prima yang akan berguna untuk mencapai target-target latihan lainnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA.**

- Agung Sunarno, (2020) *Test dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Medan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
- Bompa, Tudor O., Buzzichelli, Carlo A (1994) *Theory and Metodology of Training*, Sixth Edition, Kendal/hunt publishing company.
- ....., (2021). *Naskah Akademik Pembinaan Jangka Panjang menuju PON XXI Tahun 2024, Aceh-Sumut*, Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
- ....., (2021), *Hasil Test Fisik Atlet Wushu Persiapan Pekan Olahraga Nasional 2021*, Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
- ....., (2017) *Hasil Kejuaraan Daerah Wushu Indonesia Sumatera Utara*, Medan: Wushu Indonesia Sumatera Utara
- Ida Bagus Wiguna, (2017) *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada,
- ....., (2020), *Program Pelatda PON XX/2020 Papua*, Medan, KONI Sumatera Utara.
- Sudjana, (1985) *Desain dan Analisis Eksperimen*, Bandung, Tarsito