

PROFIL KONDISI FISIK ATLET WUSHU SASANA SATRIA PANDANARAN SEMARANG

PHYSICAL CONDITION PROFILE OF WUSHU ATHLETES IN SATRIA PANDANARAN GYM SEMARANG

Fiore Elang Arsyandi¹, Aristiyanto², Nur Amin³, Guntur Ratih Prestifa Herdinata⁴,
Fredy Eko Setiawan⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia.
Email: arsyandi942@gmail.com

Submission : 2025-01-18
Revision : 2025-06-03
Accepted : 2025-06-20

Abstrak

Olahraga wushu merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang prima agar atlet mampu mendapatkan prestasi. Monitoring kondisi fisik atlet diperlukan guna mengetahui kapasitas fisik yang dimiliki atlet dan efektifitas program latihan yang telah dilaksanakan. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kondisi fisik atlet. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan crosssectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sasana Satria Pandanaran Semarang yang berjumlah 8 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan sebagai berikut: kekuatan otot lengan menggunakan tes *Grip Strength Dynamometer*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan tes *millionist agility*, keseimbangan menggunakan tes *stork stand* dan daya tahan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Hasil penelitian adalah sebagai berikut: Kekuatan otot lengan diperoleh rata-rata lengan kanan 20,4 dan lengan kiri 17,5 dalam kategori kurang sekali, 2) Kecepatan diperoleh rata-rata 5,92 dalam kategori kurang sekali, 3) Kelincahan diperoleh rata-rata 18,8 dalam kategori kurang, 4) Keseimbangan diperoleh rata-rata 25 dalam kategori sedang, 5) Daya tahan diperoleh rata-rata 51,3 dalam kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah secara umum, kondisi fisik atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang berada pada kategori kurang.

Kata kunci: Atlet, Kondisi Fisik, Wushu

Abstract

Wushu is a sport that requires prime physical condition so that athletes can achieve achievements. Monitoring the physical condition of athletes is needed to determine the physical capacity of athletes and the effectiveness of the training program that has been implemented. This study aims to review the physical condition of athletes. This type of research is quantitative descriptive with a cross-sectional design. The sample in this study were all athletes of Sasana Satria Pandanaran Semarang totaling 8 people using the total sampling technique. The instruments used are as follows: arm muscle strength using the Grip Strength Dynamometer test, speed using the 30-meter running test, agility using the millionist agility test, balance using the stork stand test and endurance using the MFT (Multistage Fitness Test) test. The results of the study are as follows: Arm muscle strength obtained an average of 20.4 for the right arm and 17.5 for the left arm in the very poor category, 2) Speed obtained an average of 5.92 in the very poor category, 3) Agility obtained an average of 18.8 in the poor category, 4) Balance obtained an average of 25 in the moderate category, 5) Endurance obtained an average of 51.3 in the good category. The Conclusion of this study were the physical condition of the Satria Pandanaran Semarang Wushu athletes is in the poor category.

Keywords: Athletes, Physical Condition, Wushu

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan

sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Untuk kegiatan sehari-hari setiap manusia membutuhkan kualitas fisik atau kemampuan fisik, terutama olahragawan (Mutohir & Maksum, 2007). Dalam konteks globalisasi dan modernisasi, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai bagian penting dari budaya dan identitas suatu masyarakat. Salah satu cabang olahraga yang menggabungkan unsur fisik, mental, dan seni adalah Wushu (Lorge, 2012).

Wushu merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Tiongkok. Arti kosakata dari Wushu yaitu “Wu” yang artinya ksatria atau perang, dan “Shu” artinya teknik atau cara. Di Indonesia olahraga wushu memiliki sebuah lembaga bernama Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI), sedangkan lembaga tingkat internasional bernama International Wushu Federation (IWF) lembaga tersebut merupakan lembaga pengurus olahraga wushu. Dalam olahraga wushu semua peraturan atau kebijakan dibuat oleh lembaga IWF selaku pengurus Internasional. Cabang olahraga yang dinaungi oleh IWF mempertandingkan tiga nomor yaitu: 1) Toulou yaitu peragaan bentuk-bentuk jurus, 2) Tuida yaitu peragaan pertarungan, 3) Sanhou/Sanda yaitu pertarungan bebas. Dengan nomor-nomor pertandingan yang diperlombakan oleh IWF tentunya nomor pertandingan tersebut memerlukan kondisi fisik yang prima guna meningkatkan prestasi atlet (Haryadi, 2023).

Kondisi fisik adalah semua kemampuan fisik yang menentukan pencapaian, yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi (kemampuan dan motivasi). Kondisi fisik atlet yang baik merupakan penunjang prestasi bagi atlet. Terdapat sepuluh komponen kondisi fisik yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*) (Sajoto, 1995). Berdasarkan hasil penelitian Firman et al (2022) menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet wushu taolu HTT Padang menunjukkan bahwa: Tingkat daya tahan *aerobic* yang dimiliki atlet rata-rata 32,44 dikategorikan sedang. Tingkat kecepatan yang dimiliki atlet rata-rata 2,47 secs dikategorikan sedang. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet rata-rata 4,67 secs dikategorikan sedang. Tingkat kelenturan yang dimiliki atlet rata-rata 16,3 cm dikategorikan sedang. Tingkat daya ledak otot lengan yang dimiliki atlet rata-rata 454,6 cm dikategorikan sedang. Tingkat daya ledak otot tungkai yang dimiliki atlet rata-rata 242,2 cm dikategorikan sedang.

Olahraga wushu membutuhkan kondisi fisik yang prima, baik dari segi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan dan kelenturan. Seluruh komponen biomotor tersebut merupakan faktor pendukung yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Olahraga wushu sangat tergantung dengan kondisi fisik baik nomor tarung maupun seni. Olahraga ini melibatkan gerakan-gerakan elegan dan teknik bertarung yang membutuhkan kekuatan fisik, kekompakan, dan konsentrasi tinggi. Sehingga perlu adanya dilakukan monitoring kondisi fisik atlet agar meraih prestasi yang maksimal (Lorge, 2012).

Monitoring profil kondisi fisik atlet diperlukan guna mengetahui kapasitas fisik yang dimiliki atlet, sehingga pelatih dapat menyiapkan program latihan bagi atlet untuk mencapai prestasi. Terdapat salah satu sasana olahraga wushu di Kabupaten Semarang yaitu Sasana Wushu Satria Pandanaran Semarang merupakan sasana yang telah menghasilkan beberapa atlet berprestasi, dengan hal ini maka perlu dilakukan monitoring kondisi fisik atlet untuk mempertahankan prestasi atlet ataupun meningkatkan prestasi atlet. Sasana ini terletak di Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, dan memiliki 8 atlet wushu yang aktif berlatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif (*descriptive research*) menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Sasana Wushu Satria Pandanaran, dengan populasi atlet sasana berjumlah 8. Sampel diambil menggunakan total sampling dimana semua populasi menjadi sampel penelitian. Data diperoleh melalui tes kondisi fisik yang meliputi tes kekuatan otot lengan, tes kecepatan, tes kelincahan, tes daya tahan dan tes keseimbangan (Wiriawan, 2017). Instrumen yang digunakan sebagai berikut:

kekuatan otot lengan menggunakan tes *Grip Strength Dynamometer*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan tes *millionist agility*, keseimbangan menggunakan tes *stork stand* dan daya tahan menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Data dianalisis menggunakan uji deskriptif dengan *SPSS for Windows*.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis dan olahan data hasil penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut:

A. Kekuatan Otot Lengan

Tes kekuatan otot lengan dilakukan dengan menggunakan tes *Grip Strength Dynamometer*. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh tes *Grip Strength Dynamometer* tertinggi lengan kanan mencapai 27,6 kg dan terendah 10,1 kg, sedangkan lengan kiri tertinggi 21,9 kg dan terendah 9,1 kg. Untuk lebih jelasnya data tes, dapat dilihat pada tabel 1 dan 2:

Tabel 1. Kekuatan otot lengan kanan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>55.50	Baik Sekali	0	0
46.50 – 55.00	Baik	0	0
36.50 – 46.00	Sedang	0	0
27.50 – 36.00	Kurang	2	25
<27.00	Kurang Sekali	6	75
Jumlah		8	100

Berdasarkan data tersebut terdapat 2 atlet (25%) dalam kategori kurang dan 6 atlet (75%) dalam kategori kurang sekali.

Tabel 2. Kekuatan otot lengan kiri Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>54.50	Baik Sekali	0	0
44.50 – 54.00	Baik	0	0
33.50 – 44.00	Sedang	0	0
27.50 – 33.00	Kurang	0	0
<24.00	Kurang Sekali	8	100
Jumlah		8	100

Berdasarkan data tersebut terdapat 8 atlet (100%) berada dalam kategori kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan otot lengan kanan dan kiri atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang berada pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata lengan kanan 20,4 dan lengan kiri 17,5. Kekuatan otot lengan ini berperan penting karena kekuatan otot lengan diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan wushu yang kuat, oleh karena itu dibutuhkan daya ledak otot lengan yang kuat. Apabila daya ledak otot lengan kurang akan mempengaruhi gerakan-gerakan wushu yang ditampilkan. Para Atlet Sasana Satria Pandanaran dapat meningkatkan kekuatan otot lengan mereka dengan tambahan latihan. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dapat diterapkan program latihan *plyometrik* seperti *plyometrikmedicine ball throw*, latihan *pull up* dan latihan *push up*, *medicine ball put* dan *plyometric push up* (Priyoko & Januarta, 2022), sehingga dengan bertambahnya porsi latihan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

B. Kecepatan

Tes kecepatan menggunakan instrumen tes lari 30 meter. Berdasarkan tes tersebut didapatkan hasil tes dengan lari tertinggi 5,29 detik dan terendah 7,29 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3. Kecepatan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3.58 – 3.91	Baik Sekali	0	0

3.92 – 4.34	Baik	0	0
4.35 – 4.72	Sedang	0	0
4.73 – 5.11	Kurang	0	0
5.12 – 5.50	Kurang Sekali	8	100
Jumlah		8	100

Berdasarkan data tersebut terdapat 8 atlet (100%) pada kategori kurang sekali. Dari hasil tes kecepatan, dapat dilihat bahwa atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang memiliki kecepatan dengan nilai rata-rata 5,92 dan masuk dalam kategori kurang sekali. Hal ini dapat dilihat dari tes lari 30 meter, berdasarkan tes tersebut didapatkan hasil tes dengan lari tertinggi 5,29 detik dan terendah 7,29 detik. Kecepatan diperlukan dalam wushu, hal ini penting karena kecepatan diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan wushu untuk mendapatkan penilaian lebih. Perlunya latihan tambahan untuk meningkatkan kecepatan pada atlet wushu Sasana Satria Pandanaran karena masuk dalam kategori kurang sekali. Sesi metode pelatihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan atlet yaitu seperti lari interval, *hill sprint* dan latihan kekuatan kaki seperti *squat jump*. Dengan menambah porsi latihan diharapkan dapat meningkatkan kecepatan pada atlet (Fauzi et al., 2020).

C. Kelincahan

Tes kelincahan diukur menggunakan instrumen tes *Illionist Agility*. Berdasarkan hasil tes tersebut didapatkan hasil tertinggi 16,31 detik dan terendah 22,26 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. Kelincahan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<15.2	Baik Sekali	0	0
15.2 – 16.1	Baik	0	0
16.2 – 18.1	Sedang	4	50
18.2 – 19.3	Kurang	0	0
>19.3	Kurang Sekali	4	50
Jumlah		8	100

Berdasarkan data tersebut terdapat 4 atlet (50%) kategori sedang dan 4 atlet (50%) dalam kategori kurang sekali. Dari hasil tes kelincahan, dapat dilihat bahwa atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang memiliki kelincahan dengan nilai rata-rata 18,8 dan masuk dalam kategori kurang. Tes kelincahan diukur menggunakan instrumen tes *Illionist Agility*. Berdasarkan hasil tes tersebut didapatkan hasil tertinggi 16,31 detik dan terendah 22,26 detik. Kelincahan diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan wushu yang membutuhkan perubahan arah secara cepat dan tepat dalam memasuki gerakan selanjutnya. Perlunya latihan tambahan bagi para atlet Sasana Satria Pandanaran karena terdapat beberapa atlet masih dalam kategori kurang sekali. Adapun latihan *ladder drills* dan *zig zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan pada atlet (Putra, 2022).

D. Keseimbangan

Tes keseimbangan dilakukan menggunakan instrumen *Stork Stand*. Dari tes yang dilakukan didapatkan hasil tertinggi 41,19 detik dan terendah 4,61 detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Keseimbangan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>51	Baik Sekali	0	0
37 – 50	Baik	3	37.5
15 – 36	Sedang	2	25.0
5 – 14	Kurang	2	25.0
0 - 4	Kurang Sekali	1	12.5
Jumlah		8	100

Berdasarkan data tersebut terdapat 3 atlet (37,5%) kategori baik, 2 atlet (25%) kategori sedang, 2 atlet (25%) kategori kurang dan 1 atlet (12,5%) dalam kategori kurang sekali. Dari hasil tes keseimbangan, dapat dilihat bahwa atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang memiliki keseimbangan dengan nilai rata-rata 25 dan masuk kategori sedang. Tes keseimbangan dilakukan menggunakan instrumen *Stork Stand*. Dari tes yang dilakukan didapatkan hasil tertinggi 41,19 detik dan terendah 4,61 detik. Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan posisi secara cepat saat melakukan gerakan. Keseimbangan atlet penting karena menjadi tumpuan dalam melakukan gerakan-gerakan wushu. Dengan memiliki keseimbangan yang bagus akan memaksimalkan gerakan atlet. Kondisi keseimbangan atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang harus dipertahankan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan keseimbangan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh (Faidah et al., 2020).

E. Daya Tahan

Tes daya tahan dilakukan menggunakan instrumen MFT (*Multistage Fitness Test*). Melalui tes yang dilakukan didapatkan hasil tertinggi 63,8 dan terendah 42,6. Untuk lebih jelasnya data hasil ini, dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Daya tahan Atlet Wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>53	Baik Sekali	4	50.0
43 – 52	Baik	3	37.5
34 – 42	Sedang	1	12.5
25 – 33	Kurang	0	0
<24	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		8	100

Berdasarkan data tersebut terdapat 4 atlet (50%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (37,5%) kategori baik dan 1 atlet (12,5%) dalam kategori sedang. Dari hasil tes daya tahan, dapat dilihat bahwa atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang memiliki daya tahan kategori baik dengan nilai rata-rata 51,3. Hal ini penting karena dalam wushu atlet memerlukan daya tahan paru jantung yang lumayan tinggi, ini diperlukan dalam melakukan gerakan-gerakan wushu yang berulang-ulang tanpa kelelahan. Para atlet wushu Sasana Satria Pandanaran harus mempertahankan dan menjaga kondisi daya tahan mereka yang sudah cukup terlatih tersebut bahkan jika perlu ditingkatkan lebih baik. Upaya untuk meningkatkan daya tahan seorang atlet dapat menggunakan metode latihan interval training, fartlek dan latihan lari jarak jauh (Dwitama & Wibowo, 2022). Dalam meningkatkan kondisi fisik diperlukan program latihan yang terencana dan intens sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik pada seseorang. Diantaranya latihan kompleks untuk atlet wushu yaitu terdapat latihan fungsional yang berdampak positif pada kekuatan otot, lompatan, dan pemeriksaan gerakan fungsional atlet wushu (Wang et al., 2024). Selain itu, dalam upaya melakukan latihan yang optimal, atlet dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Amin, 2018).

4. Kesimpulan

Secara umum, kondisi fisik atlet wushu Sasana Satria Pandanaran Semarang berada pada kategori kurang. Yaitu Kekuatan otot lengan diperoleh rata-rata lengan kanan 20,4 dan lengan kiri 17,5 dalam kategori kurang sekali, 2) Kecepatan diperoleh rata-rata 5,92 dalam kategori kurang sekali, 3) Kelincahan diperoleh rata-rata 18,8 dalam kategori kurang, 4) Keseimbangan diperoleh rata-rata 25 dalam kategori sedang, 5) Daya tahan diperoleh rata-rata 51,3 dalam kategori baik

Daftar Pustaka

Amin, N. (2018). *Buku Ajar: Gizi Olahraga*. UNUSA PRESS.

- Dwitama, M. R., & Wibowo, A. T. (2022). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Daya Tahan (Interval Training, Fartlek, Latihan lari jarak jauh) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Atletik Nomor Lari 1500 Meter Pada Klub Atletik Yefta Dan Helda Di Kota Cilegon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2). <https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.5705>
- Faidah, N., Kuswardhani, T., & Artawan E.P, I. W. G. (2020). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Keseimbangan Tubuh Dan Risiko Jatuh Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 100. <https://doi.org/10.35730/jk.v11i2.428>
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 146. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- Firman, F. F., Fardi, A., Umar, U., Setiawan, Y., & Yendrizal, Y. (2022). Kondisi Fisik Atlet Wushu Taolu HTT Padang. *Gladiator*, 2(4), 146–160.
- Haryadi. (2023). *Sejarah Berdirinya Olahraga Wushu Di Indonesia*. <https://student-activity.binus.ac.id/wushu/2023/06/sejarah-berdirinya-olahraga-wushu-di-indonesia/>
- Lorge, P. (2012). *Chinese Martial Arts: From Antiquity to The Twenty-First Century*. Cambridge University Press.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Priyoko, R., & Januarto, O. (2022). Efektivitas Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Lengan dan Otot Tungkai Atlet Bolavoli: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 54–64. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p54-64>
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Wang, X., Soh, K. G., Deng, N., Zhang, D., Cao, S., & Samsudin, S. (2024). Effects of functional training on muscle strength, jumping, and functional movement screen in wushu athletes: A systematic review. *Heliyon*, 10(2), e24087. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24087>
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.