SURVEY PEMBINAAN ATLET WUSHU DI KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajuakan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

DIMAS CAESAR SETIAWAN

11.1.01.09.0137

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

DIMAS CAESAR SETIAWAN

NPM : 11.1.01.09.0137

Judul :

SURVEY PEMBINAAN ATLET WUSHU DI KOTA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 11 April 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 15066801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

DIMAS CAESAR SETIAWAN
NPM : 11.1.01.09.0137

Judul

SURVEY PEMBINAAN ATLET WUSHU DI KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

SURVEY PEMBINAAN ATLET WUSHU DI KOTA KEDIRI TAHUN 2015

DIMAS CAESAR SETIAWAN
11.1.01.09.0137

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kegiatan Wushu diharapkan dapat berkembang dengan baik, salah satu cara yaitu membuat bentuk pembinaan atlet yang baik sehingga dapat mengembangkan dan menggali dalam prestasi atlet dalam olahraga Wushu. Dari uraian tersebut penulis melakukan penelitian tentang "Survey pembinaan atlet Wushu di kota Kediri tahun 2015. Dengan fokus penelitian yaitu bagaimana penyelenggaraan, pembinaan, program latihan dan sarana dan Prasarana yang dimiliki Wushukota Kediri.

Didalam penyusunan skripsi ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, metode yang digunakan untuk mengumpulkan data-data yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah peneliti dengan dibantu oleh alat seperti perekam, alat tulis, catatan-catatan pendukung seperti kamera. Tehnik analisis data menggunakan langkah-langkah yaitu : 1.Pencatatan, 2. Pengelompokan Data, 3. Penyimpulan Data.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi, agar dalam penelitian ini mendapatkan data yang akurat, artinya dalam pengumpulan teknik ini peneliti menggunakan atau memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut, sebagai dasar pembanding atau pengecekan dengan data yang diperoleh. Sehingga data-data yang diperoleh sebagai suatu bahan penelitian menjadi lebih akurat dan valid.

Hasil penelitian yaitu 1) Penyelenggaraan kegiatan Wushu dengan kepengurusan yang jelas, figur pelatih berdasarkan anggapan pada orang-orang tertentu yang diyakini mampu memajukan prestasi Wushu dikota Kediri. Kualitas pelatih yang mempunyai licenci nasional dapat dikatakan baik, karena peran pelatih dalam melatih sangat konsekuen dalam memberikan program latihan, motivasi, serta arahan bagi para atlet. Sumber dana yang digunakan diperoleh dari anggaran dari KONI dan iuran dari para atlet sendiri. 2) program latihan yang diberikan mencakup tehnik, taktik dan mental diberikan pelatih secara terstruktur. 3) Sarana dan Prasarana telah disediakan sesuai kebutuhan seperti matras, pelindung tangan, pelindung kaki. Pelindung kepala, pelindung kemaluan, body protector dan lain-lain, meskipun tempat latihan masih menyewa dan kurang memadai tidak mematahkan semangat para atlet untuk berprestasi.4) Prestasi yang diperoleh atlet Wushudi kota Kediri sudah mampu membanggakan masyarakat kota Kediri yang ditorehkan sejak tahun 1997 sampai saat ini.

Kata kunci : Pembinaan, atlet, Wushu, kota Kediri.

I. LATAR BELAKANG

Kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat mempunyai sumbangan tertentu yang sangat berarti serta membawa dampak positif bagi perkembangan olahraga ditanah air. Semua itu dapat ditandai dengan banyak bermunculannya klub-klub olahraga dari berbagai cabang olahraga. Salah satunya adalah perkumpulan atau klub olahraga beladiri WUSHU yang banyak sekali bermunculan di tanah air, termasuk di kota Kediri. Olahraga WUSHU merupakan salah satu jenis cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON).

Mengingat begitu penting olahraga WUSHU tersebut untuk perkembangan olahraga di Indonesia sudah menjadi kewajiban kita untuk menggali, mengembangkan dan melestarikan cabang olahraga tersebut dengan cara melakukan pembinaan terhadap bibit-bibit terbaru yang kemudian menyalurkannya kepada perkumpulan olahraga untuk mendapatkan pembinaan yang lebih intensif.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan menggunakan metode deskriptif yaitu pengumpulan data sebanyak-banyaknya mengenai atlet WUSHU di kota Kediri yang merupakan pendukung dalam penelitian. Kemudian menganalisa faktor-faktor tesebut untuk dicari peranannya.

> Metode deskriptif lebih menekan proses dari pada hasil ,membatasi studi dengan fokus, memilki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, rancangan penelitian di sepakati oleh kedua pihak peneliti dan subjek penelitian (Moleong 2009 :44)

Dalam penelitian kualitatif, pertanyaan penelitian tidak dirumuskan atas dasar definisi operasional dari suatu variable penelitian. Pertanyaan peneliti kualitatif dirumuskan dengan maksud untuk memahami gejala yang kompleks, interaksi sosial yang terjadi, dan kemungkinan ditemukan hipotesis atau teori baru.

Sasaran penilitian ini adalah atlet, pelatih, pengurus, orang tua atlet WUSHU di kota Kediri dan pengurus KONI kota Kediri. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 131). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet WUSHU Kediri yang berjumlah 56 atlet.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Adapun teknik pengambilan sampel adalah dengan *sampel random* atau sampel acak, sampel campur.

> Teknik sampling ini diberi nama demikian karena di dalam pengambilan sampelnya, peneliti "mencampur" subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan *(chance)* dipilih menjadi sampel. Oleh karena setiap subjek sama, maka peneliti terlepas dari perasaan ingin mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel (Arikunto, 2006: 134).

Dalam penilitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), dengan dibantu peralatan sendiri seperti *handycamp*, kamera, alat perekam, buku catatan *(file note).*

Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan sumber data yaitu berupa hasil wawancara, tindakan (dari fenomena hasil pengamatan), dokumentasi (foto, video rekaman dan *tape recorder),* dan sumber data tertulis. Menurut Lofland dalam (Moleong, 2009:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain.

Sumber data dari penelitian ini berasal dari informasi yang terseleksi sesuai dengan fungsi dan kewenangan yang dimiliki. Informasi terdiri dari :

1. Informasi dari atlet tentang perkembangan atlet WUSHU di kota Kediri.
2. Informasi dari pengurus tentang pengurusan atlet WUSHU di kota Kediri.
3. Informasi dari pelatih tentang kondisi atlet, sarana dan prasarana yang diperlukan, jadwal latihan, dan pretasi yang diraih.
4. Informasi dari orang tua atlet tentang pembinaan atlet oleh pelatih.
5. Informasi dari pengurus KONI tentang monitoring cabang olahraga WUSHU di kota Kediri.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

1. Wawancara

   Wawancara merupakan kegiatan yang dilakukan peneliti berupa pengajuan pertanyaan secara langsung terhadap narasumber yang bertujuan mendapatkan informasi atau jawaban tentang fenomena yang terjadi.

   > Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer)* yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee)* yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2009 :186).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara bebas dimana pewawancara bebas menanyakan apa saja yang berkaitan dengan pembinaan WUSHU di kota Kediri.

2. Dokumentasi.

Dalam penelitian ini penulis akan mendokumentasikan data berupa foto, pernyataan tertulis dan pernyataan lisan yang direkam. "Dokumentasi sudah lama digunakan dalam penelitian sebagai sumber data karena dalam banyak hal dokumen sebagai sumber data di manfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan" (Moleong, 2009: 216-217). Dalam penelitian ini peneliti melakukan pendokumentasian terhadap objek-objek yang di teliti serta kejadian fenomena yang berhubungan dengan permasalahan yang diteliti.

3. Observasi

Observasi dilakukan untuk meninjau, melihat dan mengetahui secara langsung terhadap kejadian dan perilaku dari subyek yang diteliti secara sadar atau tidak sadar kemudian hasilnya dicatat dan disusun. Peninjauan perlu dilakukan pada saat-saat kegiatan dan kesibukan sedang berlangsung untuk mendapatkan suatu kesimpulan hasil dari observasi.

Analisis data bermaksud untuk mengorganisasikan data. Pekerjaan analisis data dalam hal ini adalah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberikan kode dan mengkategorikannya.

Data yang terkumpul akan dianalisa dengan tehnik deskriptif. Data yang diperoleh dari dokumentasi dan wawancara akan ditulis dan dikembalikan kepada pihak yang bersangkutan sebagai bukti bahwa penelitian tersebut benar dan dijabarkan untuk mendapat kesimpulan tentang keadaan WUSHU di kota Kediri. Pada umumnya penelitian deskriptif penelitian non hipotesa sehingga dalam langkahnya tidak perlu merumuskan hipotesis untuk bertujuan menggambarkan keadaan atau status (Moleong, 2009:248).

Dalam suatu penelitian untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan kriteria *derajat kepercayaan*, sedangkan pemeriksaan datanya dilakukan dengan teknik *ketekunan pengamatan dan teknik triangulasi sumber.*

> "Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling

banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya". (Moleong, 2009 : 330)

Pada triangulasi dengan metode, menurut Patton dalam Moleong (2009: 331), terdapat dua strategi, yaitu (1) pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan (2) pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Sistem Penyelenggaraan dan Pendanaan

Sistem penyelenggaraan kegiatan WUSHU dikota Kediri berawal dari kerjasama antara pelatih saja tanpa adanya suatu kepengurusan yang jelas kemudianpada tahun 2002 baru terbentuk kepengurusan organisasi WUSHUdi kota Kediri. Sampai saat ini kepengurusan WUSHU sudah terkoordinir dengan baik melalui kerjasama antara pengurus dan pelatih. Kepengurusan yang jelas baru terbentuk setelah ada wacana tersendiri dari orang tua atlet.

Ketersediaan dana yang cukup dan memadai yang diberikan oleh KONI menunjukkan bahwa KONI dan Wali kota mempunyai perhatian dan antusias yang tinggi pada kegiatan pembinaan prestasi atlet WUSHU di kota Kediri, dan pengeloaan dana oleh pelatih dan pengurus juga bersifat terbuka sehingga proses kegiatan olahraga beladiri WUSHU dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana program kerja dan pembinaan yang ditetapkan sebelumnya.

Alokasi dana yang diberikan KONI kota Kediri juga sudah dianggarkan dengan baik sehingga proses kegiatan WUSHU di kota Kediri dapat berlangsung dengan baik sesuai dengan proses pembinaan yang telah dilakukan. Untuk mengoptimalkan efisiensi, sekaligus efektivitas pembinaan diperlukan manajemen yang baik yang terkait langsung dengan sasaran dan tujuan pembinaan. Sangat besar peluang bahwa pembinaan itu berlangsung dalam keadaan efisiensi yang amat rendah, jika bukan sebagai pemborosan. Fungsi manajemen juga terkait dengan kesehatan organisasi. Organisasi WUSHU kota Kediri tampak terlihat sehatter cermin dari pengalokasian dana yang baik tanpa adanya pemborosan serta didukung dengan keterbukaan manajemen keuangannya

WUSHU merupakan cabang olahraga yang sangat vital dan bergengsi diwilayah Jatim karena sebagian besar sumbangan atlet Puslatda JATIM berasal dari kota Kediri, hal ini bisa dilihat dari keberhasilannya dalam beberapa event, tahun terakhir ini meraih banyak prestasi yang membanggakan bagi masyarakat kota Kediri. Sehingga tim WUSHU kota Kediri

juga merupakan tim yang bergengsi yang mampu bersaing dengan kota lain. Keberhasilan meraih prestasi WUSHU kota Kediri tidak lepas dari kinerja para pelatih-pelatih yang benar-benar berpengalaman dan selalu aktif dan kompak dalam usaha pengembangan prestasi atlet. Dengan melalui program-program pembinaan yang terencana dan tersusun secara rapi, maka terwujudlah kegiatan yang terkoordinir dengan baik seperti sekarang ini dengan torehan segudang prestasi.

2. Sistem Pembinaan dan Latihan

Pembinaan WUSHU di kota Kediri merupakan suatu cara, usaha,atau proses tindakan kegiatan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik dengan memperhatikan adanya prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan yang mempengaruhi dalam peningkatan prestasi. Karena WUSHU di kota Kediri tujuannya adalah pembinaan maka proses pembinaan WUSHU di kota Kediri dimulai sedini mungkin dari pra junior, junior sampai senior sehingga diharapkan prestasi WUSHU di kota Kediri tidak menurun.

Masalah rekrutmen atlet WUSHU di kota Kediri tidak ada aturan yang sulituntukmenjadi atlet. Calon atlet langsung mendaftarkan diri ke tempat latihan atau kesekreriat di Jl. P.K Bangsa kemudian akan diberikan kartu anggota dan atlet tersebut membayar uang pendaftaran yang jumlahnya telah ditentukan dan biayanya masih terjangkau. Setelah itu pemain resmi menjadi anggota WUSHU di kota Kediri dengan kewajiban membayar iuran pada setiap bulannya.

Pembinaan prestasi atlet dilakukan dengan cara mengelompokkan atlet menjadi 2 jadwal latihan yaitu kegiatan latihan yang dilakukan secara terpisah yaitu : Latihanuntuk pembelajaran tehnik dasar, dan yang kedua pemantapan latihan persiapan kejuaraan (TC) yang melibatkan atlet-atlet yang telah diseleksi melalui ranting-ranting yang ada. Untuk masing-masing kegiatan latihan diberikan program latihan yang berbeda dengan porsi yang berbeda. Proses pengelompokan atlet dilakukan dengan cara menyeleksi potensi yang dimiliki atlet, apakah berpotensi dikelas tersebut apa tidak juga dilihat dari kedisiplinan dalam berlatih. Jadi proses seleksi atlet dilakukan dengan melihat berdasarkan kemampuan dan potensi serta kedisiplinan dalam berlatih.

Adapun kendala yang dihadapi dalam pembinaan WUSHU di kota Kediri adalah kurang disiplin atlet saat berlatih. Tetapi meskipun demikian pelatih selalubersikap obyektif dalam menyeleksi atlet yang akan diturunkan dalam pertandingan.

Sistem pembinaan dan latihan merupakan suatu proses penggemblengan atlet oleh pelatih melalui suatu perencanaan program latihan yang terarah, terpadu, dan berkesinambungan yang meliputi beberapa aspek latihan, diantaranya adalah : latihan teknik, fisik, taktik, dan mental. Begitu juga yang ada pada latihan WUSHU dikota Kediri, sistem pembinaan dan latihan atlet dilakukan secara terstruktur dan dengan memberikan program latihan yang jelas.

Pemberian program latihan yang diberikan oleh pelatih pada atlet WUSHU sudah tertulis dan terstruktur dengan baik. Untuk latihan biasa dan menghadapi kejuaraan latihannya dibedakan. Semua program latihan yang diberikan tersebut mencakup aspek yaitu : fisik, teknik, taktik, dan mental.

Beberapa atlet yang menunjukkan prestasi bagus ternyata dari hasil pembinaan latihan yang cukup lama, artinya bahwa keberhasilan atlet WUSHU kota Kediri dalam prestasi tidak semudah membalik telapak tangan, tetapi dilakukan melalui proses pembinaan yang cukup panjang.

Prestasi yang didapat selain karena latihan juga sebagai kedisiplinan atlet dalam tolak ukur keseriusan atlet juga kualitas pelatih yang sudah diakui kemampuannya. Kualitas pelatih dapat dikatakan baik dan menguasai tehnik-tehnik kepelatihan, hal ini terbukti banyak menghasilkan atlet yang berprestasi ditingkat nasional, maupun regional. Untuk rekrutmen pelatih direkrut berdasarkan licenci pelatih yang sudah dimiliki oleh para pelatih WUSHU di kota Kediri. WUSHU kota Kediri memiliki 4 pelatih berlicenci Nasional.

Begitu pentingnya peran seorang pelatih bagi pengembangan prestasi anak didik pada suatu wadah (perkumpulan) olahraga yang bersifat pembinaan, maka perlu kiranya suatu kebijakan dalam penentuan figur pelatih yang dapat memenuhi kriteria sesuai dengan standart pelatihan.

3. Sarana dan Prasarana

Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai sangat penting sebagai salah satu faktor yang berperan dalam usaha pembinaan prestasi sebuah perkumpulan (organisasi). Begitu juga yang terjadi pada kegiatan WUSHUdi kota Kediri, penyediaan sarana dan prasarananya sudah cukup lengkap dan memadai. Beberapa kelengkapan sarana dan prasarananya yang dimiliki oleh WUSHU kota Kediri sudah cukup memadai, meskipun belum memiliki tempat latihan sendiri tetapi WUSHU memiliki tempat latihan yang dapat difungsikan dengan baik meskipun tidak cukup luas. Untuk perlengkapan latihan,

perlengkapan bertanding dan juga beberapa perlengkapan lainnya sudah cukup memadai.

Dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang cukup lengkap maka akan memperlancar semua program kegiatan pembinaan prestasi WUSHU di kota Kediri. Kurangnya ketersediaan sarana dan prasarana akan menghambat proses pembinaan dan latihan yang sudah diagendakan oleh pelatih.

Adapun hambatan mengenai tempat latihan yang kurang luas tetapi hal tersebut tidak menjadi hambatan dari para pelatih untuk selalu kreatif dan selalu mempunyai inovasi baru.

4. Prestasi Atlet

Prestasi merupakan sebuah hasil pencapaian dari sebuah pembinaan olahraga, dan juga merupakan ukuran keberhasilan dari sebuah program pembinaan yang telah dilakukan. Jadi baik dan tidaknya sebuah program pembinaan dapat dilihat dari raihan prestasi yang telah didapat. Beberapa prestasi yang berhasil diraih oleh atlet WUSHUdi kota Kediri dapat dikatakan baik. Hal ini didasarkan pada hasil raihan prestasi yang diperoleh oleh beberapa atlet.

Beberapa faktor penunjang keberhasilan dalam Survey pembinaan atlet WUSHU kota Kediri tersebut dapat diukur dari pada 4 faktor yaitu :1. Penyelenggaraan dan pengelolaan dana , 2. Program pembinaan dan latihan, 3. Sarana dan prasarana, 4. Prestasi atlet. Peran keempat faktor tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, karena keberadaannya yang saling mendukung atas terciptanya sebuah prestasi pada atlet WUSHU kota Kediri.

KESIMPULAN

Berdasarakan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penyelenggaraankegiatan WUSHU dikota Kediri berawal dari kerjasama antara pelatih saja tanpa adanya suatu kepengurusan yang jelas kemudian pada tahun 2002 baru terbentuk kepengurusan organisasi WUSHU kota Kediri. Rekrutmen pengurus terawal dari keprihatinan para orang tua wali dari atlet-atlet WUSHU di kota Kediri ini ada pelatih-pelatih WUSHUnya, kemudian ada atlet-atletnya tapi mereka tidak terwadai dalam suatu organisasi tidak terwadahi dalam satu bentuk pengelolaan sistem organisasi akhirnya beberapa orang tua-orang tua wali bermusyawarah dengan pelatih dan membentuk suatu kepengurusan organisasi.
2. Pembinaandalam kegiatan WUSHU di kota Kediri dibangun atas usaha dari beberapa pihak yang mempunyai kompetensi, perhatian, dan rasa tanggung jawab terhadap kemajuan

WUSHUdi kota Kediri. Pembinaan prestasi atlet dilakukan dengan cara mengelompokkan atlet menjadi 2 jadwal latihan yaitu kegiatan latihan yang dilakukan secara terpisah yaitu : Latihan diumum Balai Desa Jam Saren untuk pembelajaran tehnik dasar, dan yang kedua pemantapan latihan persiapan kejuaraan (TC) yang melibatkan atlet-atlet yang telah diseleksi melalui ranting-ranting yang ada. Untuk masing-masing kegiatan latihan diberikan program latihan yang berbeda dengan porsi yang berbeda. Proses pengelompokan atlet dilakukan dengan cara menyeleksi potensi yang dimiliki atlet, apakah berpotensi dikelas tersebut apa tidak juga dilihat dari kedisiplinan dalam berlatih. Jadi proses seleksi atlet dilakukan dengan melihat berdasarkan kemampuan dan potensi serta kedisiplinan dalam berlatih.

3. Program Latihan yang diberikan oleh pelatih pada atlet WUSHU di kota Kediri sudah tertulis dan direncanakan dengan baik. Baik program latihan secara rutin (intensif) maupun program latihan persiapan menghadapi event atau kejuaraan. Pelaksanaan latihan dilakukan di tentukan sesuai jadwal latihan yang ada. Untuk latihan fisik,tehnik, mental itu digabungkan bukan setiap bulan kita latihan fisik, teknik, mental. Keberhasilan WUSHU kota Kediri dalam meraih prestasi merupakan hasil kinerja para pelatih yang benar-benar fokus, aktif dan kompak dalam usaha pengembangan prestasi atletnya. Sistem pembinaan dan latihan WUSHU dikota Kediri dilakukan secara terstruktur dan dengan memberikan program latihan yang jelas. Sistem pembinaannya diberikan melalui suatu perencanaan program pembinaan yang terarah, terpadu, dan berkesinambungan yang meliputi : pengelompokan atlet, program latihan, dan kesejahteraan atlet.
4. Kelengkapan Sarana dan Prasarana WUSHUdi kota Kediri cukup lengkap dan cukup memadai seperti matras, body protector, pelindung tangan, pelindung kaki, pelindung kemaluan, *head guard* (pelindung kepala), sansak semuanya masih dalam keadaan baik dan sesuai dengan standart Nasional. Meskipun demikian ketersediaan tempat latihan yang lebih luas merupakan tugas para pelatih dan pengurus karena tempat latihan yang digunakan saat ini kurang luas untuk latihan atlet secara maksimal. Tetapi hal itu tidak mengurangi antusias dan semangat atlet dalam berlatih.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

Arma Abdoellah (1981). *Olahraga untuk pergururan tinggi.* STO Yogyakarta: Satra Budaya.

Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif* . Bandung: Remaja Rosda Karya

Mulyana, Deddy. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian kuantitatife, Kualitatife, dan R & D*. Bandung: ALFABETA

Sutopo.H.B. 2006. *Penelitian Kualitatif : Dasar Teori dan Terapannya Dalam Penelitian*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.