ARTIKEL

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER *WUSHU TAOLU* USIA 10-12 TAHUN DI SD KOTA KEDIRI TAHUN 2018

Oleh:

Taufik Roby Yahya

NPM : 13.1.01.09.0051

Dibimbing oleh :

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:	TAUFIK ROBY YAHYA
NPM	:	13.1.01.09.0051
Telepun/HP	:	085785082766
Alamat Surel (Email)	:	ryuolloveind@gmail.com
Judul Artikel	:	SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER *WUSHU TAOLU* USIA 10-12 TAHUN DI SD KOTA KEDIRI TAHUN 2018
Fakultas – Program Studi	:	FKIP-Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Juli 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	**Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd.** NIDN. 0727095801	**Taufik Roby Yahya** NPM. 13.1.01.09.0051

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER *WUSHU TAOLU* USIA 10-12 TAHUN DI SD KOTA KEDIRI TAHUN 2018

Taufik Roby Yahya

13.1.01.09.0051

FKIP - Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

ryuolloveind@gmail.com

Pembimbing 1 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. Pembimbing 2 : Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Latar belakang ini di latar belakangi dengan belum adanya data tentang tingkat kondisi fisik pada siswa putra ekstrakurikuler *Wushu Taolu* usia 10-12 tahun di SD Kota Kediri. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa usia 10-12 tahun di SD Kota Kediri tahun 2018.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa tingkat kondisi fisik pada siswa putra ekstrakurikuler *Wushu Taolu* usia 10-12 tahun di SD Kota Kediri ?

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa usia 10-12 tahun di SD Katolik Santa Maria dan SD Kristen Petra yang berjumlah 32 siswa putra. Metode penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes *sit & reach*, tes lari bolak-balik, tes koordinasi dan tes keseimbangan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma tes dan pengukuran untuk mengukur tingkat kondisi fisik siswa.

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa : (1) Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia, terdapat 2 siswa atau 6% dalam kategori baik sekali, terdapat 3 siswa atau 9% dalam kategori baik, terdapat 6 siswa atau 51% dalam kategori sedang, terdapat 9 siswa atau 28% dalam kategori kurang, terdapat 2 siswa atau 6% dalam kategori kurang sekali. (2) Tes *sit & reach*, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 5 siswa atau 16% dalam kategori baik, terdapat 22 siswa atau 68% dalam kategori sedang, terdapat 5 siswa atau 16% dalam kategori kurang, terdapat 32 siswa atau 100% dalam kategori kurang sekali. (3) Tes lari bolak-balik, terdapat 1 siswa atau 3% dalam kategori baik sekali, terdapat 12 siswa atau 38% dalam kategori baik, terdapat 13 siswa atau 40% dalam kategori sedang, terdapat 6 siswa atau 19% dalam kategori kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali. (4) Tes Tingkat Koordinasi, terdapat 1 siswa atau 3% dalam kategori baik sekali, terdapat 5 siswa atau 16% dalam kategori baik, terdapat 12 siswa atau 38% dalam kategori sedang, terdapat 13 siswa atau 40% dalam kategori kurang, terdapat 1 siswa atau 3% dalam kategori kurang sekali. (5) Tes Tingkat Keseimbangan, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik, terdapat 18 siswa atau 56% dalam kategori sedang, terdapat 14 siswa atau 44% dalam kategori kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali**.**

Dari hasil yang telah didapat secara keseluruhan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pada siswa putra ekstrakurikuler *wushu taolu* usia 10-12 tahun di SD Kota Kediri tahun 2018 kurang baik, hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang menunjukan bahwa banyak siswa yang masuk dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali.

Kata kunci: survei, tingkat kondisi fisik, ekstrakurikuler *wushu taolu*, siswa putra usia 10-12 tahun.

I. LATAR BELAKANG

Telah diketahui bahwa di dalam kehidupan semua makhluk hidup di dunia, terutama manusia memerlukan gerak untuk melangsungkan hidupnya. Terlebih lagi untuk mendapatkan kehidupan yang sehat, maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi. Sebab dengan adanya pola pekerjaan yang berubah makin berubah pula kegiatan jasmaninya. Selain itu pengaruh perkembangan teknologi modern banyak alat-alat yang digunakan untuk mengganti serta mengurangi kapasitas gerak manusia.

Pada kehidupan modern saat ini dapat dirasakan, bahwa olahraga mempunyai pengaruh atau memegang peranan di dalam kehidupan anak-anak muda maupun orang dewasa, bahkan olahraga bukan hanya untuk mengisi waktu luang ataupun sebagai alat rekreasi maupun untuk mengajar prestasi, akan tetapi juga menpuyai fungsi sebagai alat pendidikan, alat untuk meningkatkan jiwa sportivitas, disiplin, serta dapat menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani.

Seperti diketahui kesehatan dan kesegaran jasmaniadalah sebuah kebutuhan bagi kehidupan manusia.

Menurut UU Kesehatan RI No. 9 tahun 1960 dan UU No. 23 tahun 1992 dalam Ngadenan (2012:1), pengertian kesehatan adalah sebagai berikut.

“kesehatan ialah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Pada dasarnya kesehatan dibagi menjadi dua yaitu *social hygiene* atau kesehatan sosial dan *personal hygiene* atau kesehatan pribadi. Yang dimaksud dengan kesehatan pribadi atau kesehatan perseorangan adalah segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatanya sendiri dalam batas-batas kemampuanya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya. Seseorang dapat bekerja dengan baik apabila memiliki jasmani yang segar, oleh sebab itu kesehatan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

Berbicara soal kesegaran jasmani, biasanya seseorang yang memiliki otot yang besar dan kuat di anggap sebagai seeorang yang segar jasmaninya. Memang seseorang yang memiliki otot yang besar dan kuat sangat menyenangkan untuk dipandang. Namun hal tersebut bukan faktor utama yang menunjukan bahwa orang tersebut memiliki kesegaran jasmani yang baik. Menurut Engkos Kosasih

(1983:10), "bahwa seseorang berada dalam keadaan vit (memiliki kesegaran jasmani) apabila seseorang cukup mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". Dengan demikian seseorang yang memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani yang bagus seseorang mampu melakuakan aktivitas olahraga dengan baik pula.

Pada umumnya olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan bukan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut. Coles dan Jones (1997) dalam Ali Maksum (2005: 3), "mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri dan memiliki kompleksitas organisasi".Olahraga juga berperan penting dalam membentuk mental dan watak atau kepribadian. Oleh karena itu olahraga memiliki andil yang sangat besar dan merupakan salah satu media bagi pembangunan Indonesia seutuhnya.

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan juga perjuangan melawan diri sendiri atau musuh. Kegiatan olahraga sarat akan unsur persaingan dimana dalam pertandingan olahraga pasti menghasilkan pemenang maka wajib didasari dengan jiwa sportif dalam melakukannya. Salah satu contoh, kegiatan olahraga adalah beladiri. Beladiri di Indonesia sendiri ada banyak sekali jenis dan alirannya misalnya Pencak Silat, Karate, Taekwondo, Judo, Wushu dan banyak lagi lainnya. Selain manfaatnya yang besar bagi kesehatan tubuh, banyak lagi manfaat yang dapat kita peroleh dari olahraga beladiri, misalnya sebagai bekal pelindung diri dari kejahatan, modal mencari pekerjaan dan bahkan modal untuk berprestasi sebagai olahragawan atau atlet. Di zaman modern ini dari sekian banyak pilihan jenis dan aliran bela diri, wushu menjadi salah satu aliran beladiri yang banyak digemari oleh masyarakat saat ini.

Sementara itu Wushu sendiri dibagi menjadi dua jenis yaitu *Wushu Sanda* atau *Sanshou* (pertarungan) adalah seni beladiri yang awalnya dikembangkan oleh militer Cina didasarkan pada studi dan praktik-praktik *Kung fu* tradisional dan teknik tempur-tempur modern; ini menggabungkan *full* kontak *kickboxing*, yang meliputi jarak dekat dan pukulan berturut-turut cepat dan tendangan, gulat, *takedowns*, melempar, menyapu dan tangkapan. Sedangkan *Wushu Taolu* (seni gerak), melibatkan pola seni beladiri dan manuver yang dihakimi dan diberikan poin

menurut aturan tertentu. Terdiri dari gerakan dasar (*stances*, tendangan, meninju, salto, melompat, menyapu dan melempar). Akan tetapi dari kedua jenis tersebut *Wushu Taoulu*-lah yang paling sangat digemari di Indonesia khususnya warga pribumi maupun warga keturunan *Chinese* itu sendiri yang sudah berwarganegarakan Indonesia (WNI).

Menurut Sugiarto, Herry Siswantoro dan Lauw Tjhing Houw (1999: 23), mengemukakan sejarah wushu yaitu:

> Wushu yang di Indonesia sebelumnya dikenal dengan *kunthauw*, merupakan seni beladiri yang memiliki sejarah ribuan tahun dan merupakan warisan budaya Cina yang sangat berharga. Wushu dipopulerkan di Indonesia pada akhir Oktober 1992 yang diprakarsai oleh tokoh olahraga I.G.K. Manila yang kemudian menjadi ketua umum PBWI yang pertama. Meskipun relatif muda, perkembangan Wushu modern di Indonesia boleh dibilang menggembirakan. Prestasi *Wushuwan* dan *Wushuwati* Indonesia di dunia internasional tidak mengecewakan. Ketika kejuaraan Wushu Asia pertama digelar di Yokohama, Jepang pada tahun 1987, turun di kelas *Tai chi chuan* dalam nomor eksebisi, atlet Indonesia meraih mendali penampilan terbaik. Pada festival Wushu pertama di Hang Chiu, Cina pada tahun 1988, Indonesia berhasil meraih satu perunggu dan penampilan terbaik untuk *Tai chi chuan* berpasangan.

Dari beberapa prestasi yang telah diraih oleh atlet Indonesia pada saat itu, pastinya tidak lepas dari pembinaan dan latihan yang rutin. Pembinaan *Wushu Taolu* biasanya dimulai sejak dini untuk dapat menghasilkan bibit-bibit atlet yang berkualitas, bahkan saat masih berumur 5 tahun. Berbeda dengan *Wushu Sanda* yang lebih sedikit tekniknya, *Wushu Taolu* memiliki banyak teknik dasar yang harus dikuasai dengan sempurna. Oleh karena itu, calon atlet harus memiliki jam terbang latihan yang cukup lama untuk dapat mempelajari dan menguasai semua teknik dasar dalam beladiri *Wushu Taolu*.

Adapun tiga pola utama latihan *Wushu Taoulu* yaitu latihan rangkaian gerak, pertarungan dan latihan

mengembangkan keahlian. Rangkaian gerak meliputi rangkaian lengkap bentuk, menghubungkan arus gerak yang berkesinambungan yang sering kali dilaksanakan sebanyak seratus kali. Komposisi urutan dan irama berbeda-beda untuk masing-masing rangkaian gerak. Intensitas latihan dan kesulitan teknik juga tergantung kepada tingkat latihan. Rangkaian gerak tersebut dapat mengambil bentuk rangkaian gerak tangan kosong, rangkaian gerak senjata, rangkaian gerak pertarungan (melibatkan dua atau tiga orang peserta atau bahkan lebih baik bersenjata atau tangan kosong atau kombinasi tangan kosong dan senjata). Dari semua rangkaian tersebut memerlukan teknik dasar yaitu pukulan, kuda-kuda, pola langkah, kelenturan, tendangan, loncatan jatuhan, keseimbangan, dan kombinasi.

Untuk pembinanaan beladiri *Wushu Taoulu* di Indonesia khususnya di Kota Kediri yang masih sedikit pembinaannya, untuk beberapa tahun lalusudah ada beberapa upaya pembinaan untuk mencari bibit-bibit yang berpotensi dengan cara mendirikan klub dan ekstrakulikuler *Wushu Taolu* di beberapa sekolah-sekolah di Kota Kediri khususnya di tingkat SD. Ekstrakurikuler wushu merupakan salah satu ekstrakurikuler di SD Kristen Petra dan SD Katolik Santa Maria Kota kediri yang memiliki banyak peminat dari mulai kelas satu sampai kelas enam. Dengan demikian, pembina atau pelatih bisa dengan leluasa mencari siswa yang berbakat atau berpotensi untuk dijadikan siswa pilihan yang diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Biasanya seorang pelatih memfokuskan latihan untuk mempersiapkan pertandingan terhadap siswa ekstrakurikuler kelas 3-6 atau usia 10-12 tahun dikarenakan membutukan proses yang panjang untuk mengusai teknik-teknik dasar yang begitu banyak dan cukup sulit untuk dikuasai. Dan pada siswa ekstrakurikuler kelas 1-2, pelatih hanya memberikan latihan khusus untuk mengusai teknik dasar dan perkenalan jurus-jurus dalam pertandingan. Namun sampai saat ini belum banyak siswa yang mampu meraih prestasi dalam kejuaraan *Wushu Taolu*.

Mengingat untuk dapat berprestasi dalam *Wushu Taolu* tidak hanya mengandalkan teknik dasar dan menghafal jurus, tetapi juga kondisi fisik yang sangat penting untuk menunjang siswa dalam meraih prestasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan I Kadek Happy Kardiawan

dan Ketut Chandra Adinata Kusuma (2014) yakni, "kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting untuk olahraga prestasi karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal dalam suatu olahraga". Biasanya seorang pelatih dalam melatih siswa kurang menyadari pentingnya unsur-unsur kondisi fisik, seperti *power*, kecepatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, kekuatan dan daya tahan. Adapun unsur-unsur kondisi fisik atlet Wushu yang dominan menurut Harsono (2001: 49) dalam Arya Prasetya Ambara (2017: 4) yaitu "daya tahan, daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi mata dan tangan". Dari beberapa unsur-unsur kondisi fisik tersebut aspek-aspekini sangat dibutuhkan dalam *Wushu Taoulu* agar mampu bergerak dengan optimal untukmenguasai jurus-jurus selama pertandingan. Berdasarkan pemaparan dan penjelasan di atas, maka peneliti ingin mengambil judul penelitian yaitu, "Tingkat Kondisi Fisik pada Siswa Putra Ekstrakurikuler *Wushu Taolu* Usia 10-12 Tahun Di SD Kota Kediri Tahun 2018".

II. METODE PENELITIAN

A. Teknik dan Pendekatan

1. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei yang akan meneliti tentang tingkat kondisi fisik pada siswa putra usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler *Wushu Taolu* di SD Kota Kediri. Menurut Morissan (2014: 166), "penelitian survei merupakan salah satu metode terbaik yang tersedia bagi para peneliti sosial yang tertarik untuk mengumpulkan data guna menjelaskan suatu populasi yang terlalu besar untuk diamati secara langsung". Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa bentuk penelitian survei dapat digunakan untuk penelitian yang jumlah populasinya besar atau luas. Data tersebut dapat diperoleh dengan cara memberikan angket, kuisioner, tes, wawancara kepada subjek penelitian. Survei lazim dilakukan dalam penelitian kuantitatif maupun kualitatif.

Peneliti menggunakan teknik metode penelitian kuantitatif karena ingin mengetahui seberapa tingkat kondisi fisik pada siswa putra usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler *Wushu Taolu* di SD Kota Kediri, dengan instrumen penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes.

2. Pendekatan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori yang telah diuraikan dan dijelaskan di bab-bab sebelumya, maka metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dikarenakan penelitian ini berhubungan dengan angka-angka.

Menurut Toto Syatori Nasehudin dan Nanang Gozali (2015: 68) metode penelitian kuantitatif adalah

> cara untuk memperoleh ilmu pengetahuan atau memecahkan masalah yang dihadapi dan dilakukan secara hati-hati dan sistematis, dan data yang dikumpulkan berupa rangkaian atau angka-angka. Metode penelitian kuantitatif dapat memberikan gambaran tentang populasi secara umum.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berhubungan dengan angka-angka dan dapat memberikan gambaran tentang populasi secara umum.

III. Hasil Dan Kesimpulan

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes tingkat kondisi fisik pada siswa putra ekstrakurikuler *wushu taolu* usia 10-12 tahun di SD Kota Kediri tahun 2018 dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes *sit & reach*, tes lari bolak-balik, tes koordinasi dan tes keseimbangan untuk anak usia 10-12 tahun. Hasil data yang telah didapat adalah sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia

   Terdapat 2 siswa atau 6% dalam kategori baik sekali, terdapat 3 siswa atau 9% dalam kategori baik, terdapat 16 siswa atau 51% dalam kategori sedang, terdapat 9 siswa atau 28% dalam kategori kurang, terdapat 2 siswa atau 6% dalam kategori kurang sekali.

2. Tingkat *sit & reach*

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 5 siswa atau 16% dalam kategori baik, terdapat 22 siswa atau 68% dalam kategori sedang, terdapat 5 siswa atau 16% dalam kategori kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali.

3. Tingkat lari bolak-balik

Terdapat 1 siswa atau 3% dalam kategori baik sekali, terdapat 12 siswa atau 38% dalam kategori baik, terdapat 13 siswa atau 40% dalam kategori sedang, terdapat 6 siswa atau 19% dalam kategori kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali.

4. Tingkat Koordinasi

Terdapat 1 siswa atau 3% dalam kategori baik sekali, terdapat 5 siswa atau 16% dalam kategori baik, terdapat 12 siswa atau 38% dalam kategori sedang, terdapat 13 siswa atau 40% dalam kategori kurang, terdapat 1 siswa atau 3% dalam kategori kurang sekali.

5. Tingkat Keseimbangan

Terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik, terdapat 18 siswa atau 56% dalam kategori sedang, terdapat 14 siswa atau 44% dalam kategori kurang, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali**.**

B. Kesimpulan

Dari hasil yang telah didapat secara keseluruhan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik pada siswa putra ekstrakurikuler *wushu taolu* usia 10-12 tahun di SD Kota Kediri tahun 2018 kurang baik, hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang menunjukan bahwa banyak siswa yang masuk dalam kategori sedang, kurang dan kurang sekali.

IV. Daftar Pustaka

Maksum, Ali. 2005. *Olahraga Membentuk Karakter: Fakta atau Mitos*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Morissan. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Nasehudin, T.S & Gozali, N. 2015. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiarto, dkk. 1999. *Wushu Variasi dan Perkembangan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Suharto. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pengembangan Kualitas Jasmani.

UU Kesehatan RI No. 9 tahun 1960 dan UU No. 23 tahun 1992. Dalam Ngadenan. 2012. *Dasar-dasar Pendidikan dan Strategi Pembelajaran Kesehatan Olahraga*. Kediri.