

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Teoritis

1. Hakekat Serangan

Serangan dalam olahraga *wushu sanda* dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan menggunakan tangan dan kaki. Serangan tangan yang paling umum dilakukan adalah berupa pukulan, serangan kaki yang paling umum dilakukan adalah berupa tendangan. Banyak unsur-unsur *wushu sanda* yang bisa dilatih secara ilmiah misalnya kekuatan dan kecepatan. Seorang atlet *wushu sanda* harus memiliki kekuatan karena tanpa kekuatan otot-otot yang terlatih dan kuat untuk melakukan suatu teknik adalah hal yang sia-sia.

Teknik berhubungan dengan keterampilan khusus yang dimiliki atlet dan latihan yang dilakukan atlet, dengan latihan yang teratur dan intensif maka keterampilan yang telah dimiliki dapat dikembangkan atau dioptimalkan. Teknik sendiri dapat mempengaruhi prestasi atlet, dengan menguasai teknik bermain yang baik maka prestasi yang dicapai oleh atlet dapat maksimal. Dengan kualitas teknik yang baik maka seorang atlet *wushu sanda* dapat memenangkan suatu pertandingan dengan efektif yang artinya bahwa teknik yang bagus akan memudahkan seorang atlet melakukan serangan, hindaran, membalas serangan, dan bertahan

dengan baik dan latihan teknik juga dapat mencegah atau mengurangi cedera, bahwa teknik yang baik dan benar akan banyak membantu mengurangi cedera bagi atlet, sebab dengan teknik yang benar maka tidak akan terjadi gerakan yang salah sasaran, atau proses yang menyimpang dari fungsi gerak organ tubuh.

Latihan teknik sebagai modal untuk melakukan taktik, pada hal ini dengan penguasaan teknik yang memadai, maka seorang atlet akan bisa menjalankan taktik yang diberikan dalam latihan dan meningkatkan percaya diri, yaitu teknik yang bagus akan menimbulkan rasa percaya diri, sebab dengan teknik yang bagus maka seorang atlet akan mampu melakukan gerakan yang benar dan efisien baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Dalam melatih teknik maupun taktik sehingga nantinya mengerti jenis ketrampilan yang dilakukan, adapun dua hal tersebut menurut Devi Tirtawirya, M.Or sebagai berikut:

- a) Ketrampilan Terbuka (*Open skill*) Ketrampilan terbuka dicirikan dengan kondisi lingkungan dan obyek yang selalu berubah atau bergerak sehingga atlet tidak bisa menebak, tetapi hanya bisa mengantisipasi. Contoh, dalam pertandingan *wushu sanda* tidak ada yang bisa memastikan bahwa lawan akan memukul dan menendang dengan tangan dan kaki sebelah kanan atau kiri, juga atlet tidak bisa menebak lawan akan menghindar ke mana atau

membalas dengan pukulan dan tendangan apa. Oleh karena itu *wushu sanda* lebih cenderung pada jenis ketrampilan terbuka.

- b) Ketrampilan Tertutup (*Close Skill*) Ketrampilan tertutup memiliki ciri antara lain : kondisi lingkungan dan objek dalam keadaan relatif tetap. Contoh, memanah, menembak dan lain-lain. Latihan *wushu sanda* selain sifatnya terbuka tetapi dalam latihan juga menggunakan metode tertutup. Contoh, saat melatih teknik tendangan kepala berpasangan, satu orang melakukan tendangan dan yang lain memberikan tubuhnya untuk ditendang, tentu saja menggunakan pelindung dan dilakukan pada tahap dasar dan halus. Akan tetapi bukan berarti *wushu sanda* termasuk pada kategori ketrampilan tertutup, sebab yang menjadi kriteria adalah pertandingan yang dilaksanakan.¹

Olahraga *wushu sanda* merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan dan lebih dominan kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. *Power* juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga *wushu sanda* seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet *wushu sanda* bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama.

¹ Devi Tirtawirya. Teknik Dasar Taekwondo. Jurnal Olahraga Prestasi. 2007, h.91

Power atau sering disebut juga dengan daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan *power*/daya eksplosif ini akan menentukan hasil gerak yang baik.² Jadi teknik dalam *wushu sanda* sangat memerlukan kekuatan, kecepatan dan apabila dipadukan akan menghasilkan *power*.

Dalam *wushu sanda* dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama. Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam *wushu sanda*, karena dalam teknik gerakan beladiri *wushu sanda* secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan

Penguasaan teknik merupakan suatu landasan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal dalam *wushu sanda*. Dalam rangka mendapatkan nilai selama pertandingan *wushu sanda*, seorang atlet harus mampu menampilkan koordinasi *neuromuskul* tingkat tinggi untuk menghentikan serangan lawan, atau untuk melakukan serangan balasan dengan kekuatan penuh.

² Widiastuti. Tes Dan Pengukuran Olahraga. 2010, h.100

Pelatihan *wushu sanda* meliputi 4 unsur yaitu teknik, taktik, mental dan fisik. Sedangkan untuk latihan melatih kondisi fisik seorang atlet ada berbagai metode latihan di antaranya dengan menggunakan beban. Salah satu dari unsur tersebut adalah fisik yang merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.³

Adanya tuntutan serangan yang sangat banyak maka menyiapkan kondisi fisik menjadi bagian yang sangat penting, yaitu VO_2 max, kekuatan maksimal, daya tahan otot, kekuatan eksplosif, kelentukan dan terutama daya tahan an aerobik. Sementara itu, sistim energi an aerobik dibedakan menjadi 2 yakni an aerobik alaktik (tidak menghasilkan asam laktat) dan an aerobik laktik (menghasilkan asam laktat). Untuk aktivitas dengan intensitas tinggi dengan cepat atau durasi pendek. Daya tahan an aerobik adalah sistem yang mengacu yang memungkinkan otot bekerja dengan menggunakan energi yang telah tersimpan di dalam otot.

Latihan daya tahan otot harus sesuai dengan bagian otot yang ditingkatkan daya tahannya. Misalnya otot lengan ditingkatkan dengan *push up*, otot perut dengan *sit up*, otot punggung dengan *back up*, dan otot tungkai dengan *squat*.

³ Mochamad Sajoto, Pembinaan Kondisi Fisik. Jakarta, 1988, h.57

Tanda-tanda kurangnya daya tahan adalah merasa lelah dan tidak cepat kembali pulih atau segar kembali setelah istirahat. Ini disebabkan oleh kurang sesuai dengan fungsi peredaran darah dalam melayani kebutuhan otot yang meningkat. Demikian pula proses penyerapan kurang memadai dibandingkan kebutuhan. Kalau daya tahan merosot kemampuan teknik, sehingga gerakannya tidak ekonomis, dan efisien. Dengan demikian sendirinya prestasi ikut menurun pula. Hal ini menunjukkan besarnya kebutuhan energi yang berasal dari sistem an aerobik. Dengan demikian untuk meraih kemenangan pada setiap babak dengan waktu 2 menit, atlet sanda harus dapat agresif atau menyerang lebih cepat dengan kombinasi pukulan dan tendangan yang lebih banyak, dengan kata lain kemenangan akan diperoleh atlet melalui pertandingan dengan intensitas serangan yang tinggi.

Pada pertandingan *wushu sanda*, kemenangan sangat ditentukan oleh banyaknya jumlah serangan yang dapat disarangkan ke lawan baik berupa pukulan maupun tendangan.

A. Teknik Dasar Pukulan

Untuk mendapatkan pukulan yang kuat, tidak hanya mengandalkan kekuatan otot saja, namun juga teknik olah nafas yang baik. Pukulan pertama atau kedua merupakan pukulan pembuka dan pukulan berikutnya bertujuan untuk melakukan penyelesaian atau merobohkan lawan (*finishing*).

Latihan membuat pukulan ini harus menerapkan beberapa teknik sekaligus, seperti pukulan dari bawah, pukulan ke arah depan atau lurus dan sebagainya. Pada umumnya suatu gerakan disebabkan oleh berkontraksinya beberapa otot. Kemudian kekuatan otot dapat diidentifikasi sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kontraksi otot secara berturut-turut dalam waktu yang relatif lama.⁴

Pentingnya kekuatan otot terlebih kekuatan otot lengan dan bahu yang sangat menunjang kemampuan melakukan pukulan seperti pukulan *jab*, *straight*, *hook* dan *upper cut* dengan demikian jika tujuan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar dapat menunjang teknik pukulan maka harus dilakukan secara spesifik atau sesuai dengan bentuk pukulan tersebut, karena kekuatan hanya dapat di peroleh dengan melibatkan kontraksi otot yang sesuai dengan bentuk pukulannya.

Pada cabang olahraga beladiri *wushu sanda* ada beberapa macam teknik pukulan yang sering dilakukan saat bertanding yaitu meliputi:

⁴ M Sajoto. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. 1988, h.210

- 1) *Jab* : Pukulan lurus dengan menggunakan tangan kiri. Untuk Anda yang kidal pukulan dilakukan dengan menggunakan tangan kanan. Target pukulan *jab* adalah wajah dan tubuh bagian depan.



Gambar 1 : Pukulan *Jab*
Sumber : www.aliexpress.com

- 2) *Straight* : Pukulan lurus dari arah belakang dengan tangan lain yang tidak digunakan saat pukulan *jab*. Jika pukulan *jab* Anda menggunakan tangan kiri, maka *straight* menggunakan tangan kanan Anda dan sebaliknya. Target pukulan *straight* sama dengan *jab*



Gambar 2 : Pukulan *Straight*
Sumber : Dokumen Pribadi

- 3) *Hook* : Pukulan menyamping, targetnya adalah wajah dan tubuh bagian samping.



Gambar 3 : Pukulan *Hook*

Sumber : <http://8limbs.us/female-fighters/fine-interview-with-female-muay-thai-fighter-lindsay-scheer-a-thoughtful-fighter>

- 4) *Upper Cut* : Pukulan dari bawah ke atas. Targetnya lebih banyak lagi, bisa tubuh bagian samping maupun depan. Selain itu, dagu juga menjadi target pukulan ini.



Gambar 4 : Pukulan *Upper Cut*

Sumber :

<http://creatorrepublic.com/users/kwonkicker/posts/wushu-kickboxing-techniques-sampler-kwonkicker>

B. Teknik Dasar Tendangan

Teknik tendangan menjadi sangat penting karena kekuatannya yang jauh lebih besar daripada tangan. Walaupun teknik tendangan secara umum lebih sukar dibanding dengan teknik pukulan. Namun dengan latihan–latihan yang baik, benar, dan terarah teknik tendangan akan menjadi senjata yang dahsyat untuk melumpuhkan lawan.

Menurut V. Yoyok Suryadi menyatakan melakukan tendangan diperlukan kecepatan, kekuatan, dan yang lebih utama keseimbangan yang prima, selain itu diperlukan juga penguasaan jarak, dan waktu yang tepat agar tendangan tersebut menjadi efektif.⁵ Tendangan yang keluar tidak hanya sebatas mengenai sasaran badan lawan saja, tetapi juga harus memiliki tenaga sebab jika tendangan atau pukulan kita tidak ada tenaganya maka tidak akan menghasilkan poin dalam wushu sanda. Pada cabang olahraga beladiri *wushu sanda* ada beberapa macam teknik gerakan yang sering dilakukan saat bertanding yaitu meliputi:

- 1) Tendangan arah bawah : Tendangan kaki lurus ke depan setinggi pinggang. Target dari tendangan ini adalah bagian pinggang ke bawah.

⁵ V. Yoyok Suryadi, *Taekwondo Poomse Tae Jeuk*, (Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama, 2002),h.32



Gambar 5 : Tendangan Bawah
Sumber : Dokumen Pribadi

- 2) Tendangan arah perut : Tendangan kaki lurus ke depan setinggi pinggang hingga ketiak. Target dari gerakan ini adalah tubuh bagian tengah.



Gambar 6 : Tendangan Samping
Sumber : <http://www.jihongtaichibc.com/styles-of-tai-chi>

- 3) Tendangan arah kepala : Tendangan tinggi dengan target bagian kepala. Kekuatan tendangan ini selain dari lecutan lutut juga sangat didukung oleh putaran pinggang yang sebenarnya merupakan penyaluran tenaga dari masa badan.



Gambar 7 : Tendangan Kepala

Sumber : <http://vingtsunserbia.wordpress.com/academy-dragon/disciplines/san-sho/>

- 4) Tendangan depan : Tendangan dengan sentakan lutut kearah depan menggunakan bantalan telapak kaki bagian depan tendangan kaki yang gerakannya seperti mendorong. Gerakan ini bisa dilakukan lurus ke depan ataupun ke arah bawah dan atas.⁶



Gambar 8 : Tendangan Depan

Sumber : <http://www.clubsnap.com/forums/showthread.>

⁶ Sugiarto. Herry Siswanto, Wushu, Variasi Dan Perkembangan, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka, 2000), h-h. 9-11

Uraian melakukan tendangan depan terdapat beberapa tahapan gerak yaitu :

- Sikap awal adalah sikap menendang atau sikap tanding dimana tungkai sejajar bahu dan salah satu tungkai berada di depan tungkai yang lain, pandangan ke depan, lengan terkepal di atas depan dada.



Gambar 9 : Posisi Siap
Sumber : <http://thelastmasters.com/>

- Dari sikap siap menendang kemudian mengangkat lutut setinggi pusar dengan ujung kaki bagian depan menghadap ke depan, jari-jari kaki diangkat ke atas, lintasan tungkai horisontal ke depan, sehingga tendangan mencapai sasaran pada bagian dada, kemudian kembali ke posisi semula.



Gambar 10 : Menendang

Sumber : <https://www.pinterest.com/sayyaf21/martial-arts/>

Dalam kenyataannya teknik yang baik belum cukup untuk memenangkan suatu pertandingan karena harus ada dukungan dari biomotor yang baik juga. Biomotor yaitu kemampuan gerakan yang dipengaruhi oleh system organ dalam (sistem *neuromuscular*, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, otot, dan persendian) karena biomotor tersebut sangat kompleks diperlukan dalam aktifitas olahraga. Menurut Sukadiyanto komponen dasar biomotor meliputi:

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan.
- 2) Ketahanan (daya tahan) dalam olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama aktivitas atau kerja berlangsung.
- 3) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.
- 4) Koordinasi merupakan kemampuan otot dan persendian dalam menghasilkan suatu ketrampilan gerak.
- 5) Fleksibilitas adalah luas gerak suatu persendian atau beberapa persendian.⁷

⁷ Sukadiyanto, Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, 2002, h.35

Unsur lain yang penting dalam *wushu sanda* adalah mental. Ini merupakan hal yang lebih penting karena akan memberikan pengaruh dalam *wushu sanda* sebagai penata diri dan kontrol pada otak agar selalu waspada dan siap. Mental itupun dapat dilihat dari segi:

1. Semangat seperti rasa takut, sikap agresif, emosi diri, kontrol diri dan juga percaya diri.
2. Gerakan seperti menghitung jarak, waktu, kesiapan teknik dalam perubahan gerak.

2. Hakikat Karakteristik Atlet Untuk Kelas Pertandingan

Wushu Sanda merupakan kompetisi atau dapat dikatakan ajang menunjukkan siapa yang terbaik melalui persaingan-persaingan ketat dimana dari segi teknik, fisik, mental, semangat yang sudah dilatih oleh pelatih atau dalam diri atlet tersebut latih menjadi ajang evaluasi atlet maupun pelatih dalam melatih. Pada Olahraga *full body contact* yang dalam pertandingan ditentukan menggunakan berat badan. Berat badan sangat berpengaruh dalam pertandingan karena jika tidak dilakukan sistem kelas dengan menggunakan berat badan akan terjadi hal yang tidak diinginkan. Hal ini dikarenakan tiap berat badan mempunyai *power* yang berbeda-beda. Seorang atlet yang akan bertanding harus mengatur berat badan supaya masuk dalam kelas yang diikuti, hal ini dapat mengantisipasi

cedera yang mengakibatkan luka atau bahkan kematian. Kategori Berat Badan Internasional :

- 1 Kategori 48 Kg (di bawah \leq 48 Kg) Putra / Putri
- 2 Kategori 52 Kg ($>$ 48 kg - \leq 52 Kg) Putra / Putri
- 3 Kategori 56 Kg ($>$ 52 kg - \leq 56 Kg) Putra / Putri
- 4 Kategori 60 Kg ($>$ 56 kg - \leq 60 Kg) Putra / Putri
- 5 Kategori 65 Kg ($>$ 60 kg - \leq 65 Kg) Putra / Putri
- 6 Kategori 70 Kg ($>$ 65 kg - \leq 70 Kg) Putra / Putri
- 7 Kategori 75 Kg ($>$ 70 kg - \leq 75 Kg) Putra / Putri
- 8 Kategori 80 Kg ($>$ 75 kg - \leq 80 Kg) Putra
- 9 Kategori 85 Kg ($>$ 80 kg - \leq 85 Kg) Putra
- 10 Kategori 90 Kg ($>$ 85 kg - \leq 90 Kg) Putra
- 11 Di atas 90 Kg (lebih dari 90 Kg) Putra.⁸

3. Hakikat *Wushu Sanda*

Wushu disebut juga *Kungfu*, merupakan sebuah istilah yang disebut untuk seni beladiri yang berasal dari Cina kuno, berbagai aliran beladiri tersebut digabungkan menjadi satu dengan nama *Wushu*. *Wushu* menekankan pada gerakan keras, lembut, kesehatan, keseimbangan dan seni. *Wushu* berasal dari kata *Wu* yang artinya beladiri, bertempur, sedangkan *Shu* berarti seni.⁹

Sanda adalah nomor tarung bebas dalam *wushu*. Para atlet *sanda* tidak memakai seragam *wushu* tradisional melainkan kaos singlet, celana pendek, pelindung tangan, kepala, badan, selangkangan dan kaki, serta menggunakan *gum shield*. Pertandingan berlangsung di arena seluas 800 x 800 cm dengan ketinggian 80 cm, ditutup matras dan kanvas pada permukaannya. Arena dikelilingi garis merah selebar 5 cm, bagian dalam

⁸IWUF, ' *Rules For Internasional Wushu Sanshou Competition*', terjemahan oleh PB.Wushu, revisi ke III, Jakarta: 2012

⁹<http://www.kidnesia.com/Kidnesia2014/Dari-Nesi/Sekitar-Kita/Serba-Serbi/Bela-Diri-Wushu>. Diakses tanggal 10 oktober 2015 pukul 10.25 WIB

arena selebar 90 cm dikelilingi garis dalam warna kuning selebar 10 cm yang berfungsi sebagai garis peringatan. Matras pelindung selebar 200 cm setinggi 30 cm diletakkan di sekeliling arena.¹⁰



Gambar 11 : Matras
Sumber : Dokumen Pribadi

Bagian yang boleh diserang saat pertandingan adalah kepala, badan, dan paha. Selangka, bagian belakang kepala, dan persendian adalah daerah terlarang. Tidak boleh menyerang dengan kepala, sikut dan lutut. Teknik jatuhan dan bantingan diperbolehkan, selama lawan tidak jatuh ke atas badan penyerang. Setelah menjatuhkan, penyerang harus segera berdiri. Nilai tertinggi didapat jika lawan jatuh dengan telak atau K.O (*Knock Out*).¹¹

Selain untuk olahraga dan membela diri, *wushu* juga merupakan suatu bentuk seni. Dengan demikian *wushu* menggabungkan teknik

¹⁰ PB. Wushu. Peraturan Pertandingan Internasional Wushu Sanda, 2012,h.32

¹¹ Gunawan. Gugun Arief.BELADIRI. (Yogyakarta : Perpustakaan Nasional, 2014),h.54

melindungi diri, memperkuat fisik, dan nilai hiburan serta seni. Karena keunikannya, *wushu* yang terbentuk dari kebudayaan Asia kuno telah mendapat perhatian dunia internasional.¹² Di Indonesia sebenarnya *Wushu* sudah lama dikenal dengan istilah Kungfu. Tetapi barulah pada tanggal 10 November 1992 KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) pusat meresmikan berdirinya Pengurus Besar *Wushu* Indonesia yang merupakan wadah bagi seluruh Perguruan *Kungfu* di Indonesia.

Sejak itu pemerintah juga telah memberi perhatian khusus pada beladiri ini. Terbukti dengan diikuti sertakannya *wushu* sebagai salah satu cabang olahraga di Pekan Olahraga Nasional. Indonesia juga mengikutsertakan atlet-atletnya dalam *event-event* nasional dan internasional seperti Pekan Olahraga Nasioanal, *SEA Games*, *Asian Games*, dan Kejuaraan Dunia.¹³

Wushu adalah olahraga bela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Didalamnya mengutamakan suatu ketahanan fisik, kecepatan dan juga kekuatan mental. *Wushu sanda* merupakan pertarungan antara dua orang atlet sanda dimana mereka akan saling serang dan melakukan pertahanan agar dapat menjatuhkan lawan dan menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik

¹²<http://vicktor-wahyudy.blogspot.com/wushu>. Diakses tanggal 2 januari 2015 pukul 10.30 WIB

¹³<http://slamet-riswanto.blogspot.com/2011/07/seni-beladiri-wushu.html>. Diakses tanggal 10 oktober 2015 pukul 10.45 WIB

tendangan maupun pukulan yang ada pada *wushu sanda*. Seorang atlet harus mempunyai stamina yang tinggi untuk menyerang dengan pukulan dan tendangan lawan yang secara langsung akan sangat mengurangi energi. Jika staminanya rendah, maka ia akan dengan mudah dijatuhkan lawan, dan kalah karena tidak punya energi untuk menyeimbangkan tubuhnya setelah terkena pukulan atau tendangan lawan.

Yang harus kita pahami yaitu mengenai pusat kekuatan manusia yang tak lain adalah perut, dan pada poin inilah aliran tenaga dimulai dan dari sinilah tenaga mulai bergerak, mengitari tubuh dan menjalar keanggota badan lainnya. Jadi konsentrasi intergrasi kekuatan, kecepatan dan koordinasi otot–otot merupakan inti dari segala teknik.¹⁴

Wushu sanda merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif. Untuk berprestasi secara optimal seorang atlet *sanda* dituntut untuk menguasai teknik dasar dalam olahraga *wushu sanda*. Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga *wushu sanda* adalah pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan. Dalam pertandingan *wushu sanda* salah satu teknik dasar yang menentukan kemenangan adalah teknik serangan.

¹⁴<http://digilib.unpas.ac.id/files/disk1/11/jbtunpaspp-gdl-nenghamiid-506-3-babiii.pdf>. Diakses 10 oktober 2015 pukul 10.55 WIB

Dari berbagai macam teknik serangan tersebut, dalam pertandingan *sanda* serangan pukulan dan serangan tendangan merupakan serangan yang sangat cenderung digunakan oleh para atlet baik untuk menyerang maupun bertahan. Dalam *wushu sanda* Teknik bantingan biasanya menunggu serangan dari lawan. Teknik jatuhan dan bantingan diperbolehkan, selama lawan tidak jatuh ke atas badan penyerang. Setelah menjatuhkan, penyerang harus segera berdiri. Nilai tertinggi didapat jika lawan jatuh dengan telak atau K.O (*Knock Out*).

Hal tersebut menjadi gambaran bahwa teknik serangan tendangan dan teknik serangan pukulan merupakan teknik yang dominan digunakan oleh para atlet *sanda* dalam setiap pertandingannya.

4. Hakikat Atlet

Atlet ialah sebutan bagi seseorang yang gemar melakukan olahraga, biasanya seorang atlet memiliki kemampuan fisik yang berbeda dari orang biasa atau tidak gemar berolahraga. Dalam kamus bahasa Indonesia atlet dijabarkan sebagai orang yang bersungguh-sungguh dan gemar melakukan olahraga (terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan, seperti pelari, pelompat dan perenang).¹⁵ Atlet sendiri berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlos* yang berarti “kontes”. Istilah lain atlet ialah *atlilite* yaitu orang yang terlatih yang diperuntukan

¹⁵ Poerwardiminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta : Balai Pustaka, 1996, h.64

untuk diadu kekuatannya agar mencapai suatu prestasi. Dibahasa latin atlet bisa disebut dengan *athleta* yang diartikan pendekar yang diperuntukan dalam pertunjukan permainan.¹⁶

Indonesia mengikutsertakan atlet-atletnya dalam *event-event* Internasional seperti *SEA Games*, *Asian Games*, dan Kejuaraan Dunia. Hingga saat ini *wushu sanda* Indonesia telah menghasilkan banyak atlet dan pelatih berkualitas yang telah berprestasi di tingkat nasional dan internasional. Tidak sedikit dari mereka yang berharap akan *reward* dalam melakukan olahraga tersebut. Semua itu menjadi alasan kenapa banyak orang yang ingin menjadi atlet dan menuai prestasi dikancah dunia keolahragaan.

Tanpa adanya persiapan kondisi fisik yang serius atlet harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan. Oleh karena itu saat-saat paling tepat untuk digunakan pembentukan tersebut ialah tiga sampai empat minggu pertama. Dalam pembentukan tersebut atlet akan menerima bermacam-macam manfaat dalam kondisi fisiknya, yaitu :

- Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen fisiknya
- Ekonomi gerak lebih baik

¹⁶ Adisubarta dan Peorwaddarminta, Kamus Bahasa Latin. Semarang : Jajasan kanisius, 1969, h.141

- Ekonomi gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh
- Respon cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.¹⁷

Prestasi merupakan hasil yang dicapai seseorang untuk mendekati atau mencapai batas-batas kesanggupannya.¹⁸ Untuk dapat meningkatkan prestasi atlet ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu :

- a) Latihan fisik, yang harus dikembangkan adalah daya tahan, kekuatan, kelentukan, stamina, kelincahan, dan *power*.
- b) Latihan teknik, mempermahir teknik gerakan yang diperlukan atlet.
- c) Latihan taktik, untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet.
- d) Latihan mental, lebih menekankan pada kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan *impulsif*, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stres, *sportivitas*, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

Pengaturan makanan dan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu

¹⁷ Harsono, Latihan Kondisi Fisik. Jakarta : Pusat Pendidikan Dan Penataran, 1993, h.1

¹⁸ Hoke dan Nasution. Olahraga dan Sportivitet. Jakarta : Groningen, 1990, h.35

diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

5. Prestasi Atlet

Prestasi seorang atlet dapat diukur melalui seberapa sering ia bertanding dan memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan. Tingkat atau mutu prestasi yang sebelumnya sangat sulit untuk dibayangkan, sekarang telah menjadi hal yang sudah biasa dan dari hasil sejumlah prestasi para olahragawan terkenal kini terus meningkat secara kontinyu.¹⁹

Prestasi merupakan parameter kemajuan perkembangan olahraga di suatu Negara. Prestasi olahraga adalah salah satu hal penting yang saat ini selalu menjadi persoalan yang menjadi tanggung jawab pemerintah daerah, Pembina olahraga, para pelatih dan tentunya para atlet itu sendiri. Prestasi tersebut dapat diwujudkan dalam proses yang panjang. Proses tersebut dilaksanakan dalam system latihan. Sistem ini sangat kompleks dan saling berhubungan satu sama lain.

¹⁹ Tudor O Bompaa, Theory and Methodology Of Training. Terjemahan Sarwono, Surabaya, 1994, h.1

Proses latihan didasari oleh banyak bidang ilmu pengetahuan yang mendasari keberadaan manusia secara khusus yang disebut dengan olahragawan atau atlet.²⁰ Hasil evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet yang :

- Memiliki fisik yang prima,
- Menguasai teknik yang sempurna,
- Memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya,
- Cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya,
- Sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

Beberapa kendala yang biasa dijumpai dalam olahraga prestasi adalah :

- Masalah manajemen keolahragaan nasional,
- Organisasi induk olahraga belum melaksanakan program pembinaan jangka panjang secara konsisten dan berkesinambungan,
- Penyerapan dan pendekatan ilmiah dan teknologi dalam olahraga masih terbatas,
- Adanya kesenjangan yang cukup lebar antara pemain-pemain top dengan pemain-pemain kader dalam kemampuan dan prestasinya,
- Sistem pemanduan bakat selama ini dilakukan secara alamiah, terasa kurang memperlihatkan hasil yang memadai, dan
- Kelemahan proses pembinaan di tingkat dasar atau pemula.²¹

Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga :

²⁰ Ibid, h.1

²¹ Husdarta, Manajemen Pendidikan Jasmani, 2010, h.75

- Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah faktor yang ada dalam diri atau tubuh seseorang yang berpengaruh terhadap prestasi orang tersebut. Faktor internal yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah kepribadian, bakat, motivasi, mental, fisik, gerak.

- Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi olahraga adalah faktor dari luar diri seseorang yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga seseorang. Faktor tersebut adalah belajar, latihan, lingkungan, kesiapan berolahraga, pelatih.

Atlet *wushu sanda* juga harus mempunyai irama gerak kaki yang mana sangat menentukan keseimbangan tubuh saat pertandingan berlangsung. Untuk bisa memperoleh prestasi seorang atlet juga harus mempunyai sepuluh komponen kondisi fisik diantaranya adalah koordinasi, ketepatan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, dan reaksi.

Adisasmito menjelaskan bahwa faktor fisik merupakan faktor yang berhubungan dengan bentuk tubuh dan kemampuan atlet. Bentuk tubuh yang ideal berpengaruh terhadap prestasi atlet.²² Faktor fisik bukan hanya

²² Adisasmito, *Prestasi*, 2007, (*online*) tersedia di <http://search.yahoo.com>. Diakses 11 Januari 2016

bentuk tubuh, melainkan kondisi fisik yang prima, daya tahan (*endurance*), fleksibilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan, baik untuk latihan maupun untuk pertandingan.

Faktor psikologis merupakan penggerak atau pengaruh penampilan atlet. Faktor psikologis yang dimaksud antara lain akal, taktik, motivasi, tekanan, atau hal lain yang menghambat pencapaian prestasi atlet. Pengendalian emosi sendiri bisa dijadikan sebuah motivator bagi atlet untuk berprestasi, karena pada umumnya sesaat sebelum bertanding atlet mengalami ketegangan yang memuncak sehingga atlet merasa tidak percaya diri dalam menghadapi pertandingan.

B. Kerangka Berpikir

Dalam cabang olahraga *wushu sanda* memiliki beberapa unsur teknik yang harus dikuasai salah satunya adalah teknik pukulan dan tendangan. Pertandingan *wushu sanda* tidak terlepas dari peran pelatih yang sangat besar untuk mendidik serta melatih fisik, teknik, taktik dan mental atlet *sanda* itu sendiri. Seorang pelatih harus jeli dalam melatih teknik yang efektif dan efisien untuk atlet *sanda* dalam persiapan pertandingan, khususnya teknik pukulan dan teknik tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan karena kedua serangan untuk menyerang ini dapat menghasilkan poin yang telak.

Pada dasarnya teknik pukulan dan tendangan akan melandasi semua ketrampilan gerak dalam olahraga *wushu*. Dalam mengajarkan atau melatih *sanda* diperlukan beberapa faktor pendukung yang dapat memberikan efektivitas teknik serangan tersebut.

Pukulan merupakan teknik serangan untuk memukul dan merobohkannya dengan usaha melontarkan pukulan dengan ketepatan waktu yang baik dan kombinasi pukulan yang seksama. Dengan alasan tersebut di atas, maka tak dapat dipungkiri bahwa teknik pukulan di dalam *wushu sanda* harus dipelajari dan itu berarti memukul merupakan dasar atau teknik yang sangat penting untuk di kuasai. Bila tipe dan takaran pelatihannya tepat akan memberikan dampak yang amat menguntungkan bagi setiap atlet yang bersangkutan. Pada *wushu sanda* dikenal empat pukulan, keempat pukulan tersebut adalah pukulan *Jab*, *straight*, *hook* dan *uppercut*. Ketika melakukan pukulan, penyerang harus tinggal dekat dengan target, sehingga untuk mencegah lawan dari mendeteksi bahwa pukulan akan datang, dan melawan dengan pukulan lurus.

Tendangan merupakan salah satu cara untuk mendapatkan nilai yang lebih tinggi. Untuk dapat melihat hasil yang optimal tersebut, selain faktor pendukung lainnya yaitu seorang atlit harus memiliki keseimbangan dinamis yang baik agar dapat melakukan tendangan dengan benar dan baik. Dengan demikian atlet yang memiliki teknik serangan dengan cepat, kuat dan menyerang secara berulang-ulang atau banyak akan menunjang

prestasi atlet. Teknik pukulan dan tendangan mempunyai peranan sangat penting untuk dapat mencapai hasil prestasi yang optimal.