

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. KERANGKA TEORI

1. Metode Bermain

Metode berasal dari bahasa Yunani, *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Dalam ensiklopedi pendidikan, metode diartikan sebagai jalan, cara yang tepat untuk melakukan sesuatu. Jadi dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode adalah cara yang tepat dan terencana untuk melakukan segala aktifitas guna mencapai suatu tujuan dengan hasil yang efektif dan efisien.

Dari analisis yang dilakukan metode dibagi atas 2 pemahaman yaitu :

1. Metode sebagai alat motivasi ekstrinsik. Menurut Sardiman.A.M adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi, karena adanya perangsang dari luar.
2. Metode sebagai alat untuk mencapai tujuan. Tujuan adalah pedoman yang memberi arah kemana kegiatan belajar mengajar akan dibawa.³

Dari 3 pemahaman di atas dapat disimpulkan bahwa, metode berfungsi sebagai perangsang dari luar yang dapat membangkitkan

³ Yusmawati, *Bahan Ajar Interaksi belajar mengajar*, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2009),hh. 36-38

seseorang, sebagai alat untuk mencapai tujuan yang diharapkan, dan dapat dijadikan sebagai alat yang efektif untuk mencapai tujuan. Dengan kata lain, suatu konsep yang telah diterima secara teori yang lebih dieksperimenkan.

Menurut Matakupan,

Bermain adalah kata kerja dan permainan adalah kata benda, anak bermain berarti anak melakukan suatu permainan. Bermain telah menjadi kenyataan dan menjadi fenomena masyarakat, dari anak remaja, orang dewasa, laki-laki, perempuan, dan pada seluruh lapisan masyarakat di seluruh pelosok dunia.⁴

Bermain berasal dari kata *main* yang memiliki arti berbuat sesuatu untuk menyenangkan hati dengan menggunakan alat-alat atau tidak. Kata bermain mungkin terdengar kurang serius, hanya untuk mengisi waktu luang saja, walaupun tidak dilakukan oleh anak. Padahal bagi anak-anak kegiatan bermain merupakan kegiatan yang sangat mutlak dibutuhkan, sebab dunia anak adalah dunia bermain, bagaimana mereka memahami dunianya adalah melalui bermain dan bukan hanya anak-anak saja yang membutuhkan bermain, orang dewasa pun butuh bermain untuk menghilangkan penat yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan bermain dia bisa melupakan masalahnya untuk sejenak dan bahkan bisa membuat suasana hatinya menjadi gembira dan siap untuk menjalankan aktivitasnya lagi tanpa rasa penat.

⁴ Matakupan, *Materi Pokok Teori Bermain*, (Jakarta: Universitas Terbuka ,1993), h. 3

Dalam bukunya Imam Soejoedi mengatakan bahwa,

bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak, maupun orang dewasa. Melalui bermacam-macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan di sekolah, banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya : keseimbangan mental, kecepatan proses berfikir, daya konsentrasi, keakraban bergaul, kepemimpinan dan masi banyak lagi.⁵

Kembali dikatakan oleh imam soejoedi bahwa,

Fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian sangat mungkin dikembangkan melalui kegiatan-kegiatan bermain. Hal ini disebabkan oleh karena didalam bermain banyak kejadian-kejadian yang melibatkan keaktifan kejiwaan dan kepribadian masing-masing pesertanya.⁶

Bermain secara garis besar dapat dibagi ke dalam dua kategori, aktif dan pasif (hiburan). Dalam bermain aktif, kesenangan timbul dari apa yang dilakukan individu, apakah dalam bentuk kesenangan berlari atau membuat sesuatu dari lilin atau cat. Anak-anak kurang melakukan kegiatan bermain secara aktif, maka ketika masa remaja dimana mereka mempunyai tanggung jawab lebih besar di rumah dan di sekolah menjadi kurang bertenaga karena masa pertumbuhan perubahan tubuh yang pesat. Sedangkan dalam bermain pasif atau hiburan, kesenangan diperoleh dari kegiatan orang lain.

Anak yang menikmati temannya bermain, memandang orang atau hewan di televisi, menonton adegan lucu atau membaca buku adalah bermain tanpa mengeluarkan banyak tenaga. Namun begitu, kesenangannya

⁵ Imam Soejoedi, *Permainan dan Metodik*, (Jakarta: Remadja Karya Offset Bandung, 1979), h. 1

⁶ *Ibid.*, h. 1.

hampir seimbang dengan anak yang menghabiskan sejumlah besar tenaganya di tempat olahraga atau tempat bermain.

Hampir semua orang di belahan dunia manapun mengerti apa yang dimaksud dengan bermain. Namun tidak semua orang dapat memberi batasan apa yang dimaksud dengan bermain.

Bermain merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari aktivitas yang dilakukan tersebut. Bermain merupakan suatu perbuatan atau kegiatan sukarela, yang dilakukan menurut aturan yang telah diterima secara sukarela, tapi mengikat sepenuhnya, dengan tujuan dalam dirinya, disertai oleh perasaan tegang dan gembira, dan kesadaran lain daripada kehidupan sehari-hari.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, Yang penting dan perlu ada di dalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai dengan tertawa (suasana hati).

Moeslichatoen mengemukakan Ada lima kriteria dalam bermain yakni,

1. Motivasi intrinsik, yaitu tingkahlaku bermain dimotivasi dari dalam diri anak itu sendiri bukan karena adanya tuntutan diantara orang-orang disekitarnya atau karena kebutuhan akan fungsi-fungsi tubuhnya.
2. Pengaruh positif, yaitu tingkah laku yang menyenangkan untuk dilakukan.

3. Bukan dikerjakan sambil lalu, karena itu tidak mengikuti urutan yang sebenarnya melainkan lebih bersifat pura-pura.
4. Cara/tujuan, cara bermain lebih diutamakan dari pada tujuannya karena anak lebih tertarik pada tingkah laku itu sendiri dari pada keluaran yang dihasilkan.
5. Kelenturan, yakni bermain itu perilaku yang lentur yang ditujukan baik dalam bentuk maupun hubungan serta perilaku dalam setiap situasi.⁷

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan macam-macam bentuk kegiatan yang memberikan kepuasan pada diri anak, baik yang menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat, dan bahan bermain terkandung dalam kegiatan dan yang secara imajinatif ditransformasi sepadan dengan orang dewasa. Bermain merupakan kegiatan santai, menyenangkan tanpa tuntutan (beban) bagi anak. Bermain juga merupakan kebutuhan yang *esensial* bagi anak. Melalui bermain anak dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan dimensi motorik, kognitif, kreatifitas, emosi, sosial, nilai, bahasa dan sikap hidup.

Dari pengertian metode dan bermain di atas dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu cara yang dilakukan oleh guru ataupun pelatih dalam memberikan pengajaran/ pelatihan kepada murid dalam bentuk bermain yang bisa menumbuhkan kesenangan dan semangat, dengan atau tanpa aturan dan menggunakan atau tanpa alat yang bisa divariasikan sedemikian rupa sehingga anak bersemangat dalam melakukan kegiatan

⁷ Moeslichatoen R, *Strategi Pembelajaran Melalui Bermain*. (Jakarta : Rineka Cipta,1996), h.20

tersebut. Sehingga tujuan yang diinginkan bisa tercapai tanpa mengurangi kualitas tujuan tersebut.

2. Motivasi

Motivasi merupakan satu penggerak dari dalam hati seseorang untuk melakukan atau mencapai sesuatu tujuan. Motivasi juga bisa dikatakan sebagai rencana atau keinginan untuk menuju kesuksesan dan menghindari kegagalan hidup. Dengan kata lain motivasi adalah sebuah proses untuk tercapainya suatu tujuan. Seseorang yang mempunyai motivasi berarti ia telah mempunyai kekuatan untuk memperoleh kesuksesan dalam kehidupan. Motivasi menurut WS Winkel berasal dari kata motif, yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu.⁸

Menurut Siti Rahayu, Monks, dan Knoers,

Pada umumnya motivasi dibedakan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi yang bersifat intrinsik adalah sesuatu perbuatan yang memang diinginkan karena seseorang senang melakukannya. Di sini motivasi datang dari dalam diri orang itu sendiri. Sebaliknya motivasi ekstrinsik adalah suatu perbuatan yang dilakukan atas dasar

⁸ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta : Bumi Aksara,,2008), h. 3

dorongan atau paksaan dari luar. Orang melakukan perbuatan itu karena ia didorong atau dipaksa dari luar.⁹

Suatu motif mempunyai 3 macam unsur

1. Motif mendorong terus, memberikan energi pada suatu tingkahlaku (merupakan dasar energetik)
2. Motif menyeleksi tingkah laku, menentukan arah apa yang akan dan tidak akan dilakukan.
3. Motif mengatur tingkah laku, artinya bila sudah memilih salah satu arah perbuatan maka arah itu akan tetap dipertahankan.¹⁰

Menurut M.C. Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.

Dari pengertian yang dikemukakan M.C Donald, motivasi mengandung 3 unsur penting, yaitu :

- a. Bahwa motivasi itu mengawasi terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi dalam sistem *neurophysiological* yang ada pada organism manusia.
- b. Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa/*feeling* atau afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, efeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah-laku manusia.
- c. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang atau terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan.¹¹

⁹ F. J. Monks, A. M. P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), h. 189.

¹⁰ Ibid., h. 190.

¹¹ Wasti Soemanto, *psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Citra, 2006), hh. 32-33

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu penggerak/ kekuatan dengan munculnya rasa atau *feeling* yang terdapat dalam diri individu yang muncul karena terangsang atau terdorong oleh adanya unsur lain untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Baik yang berupa motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik.

3. Pemanasan

a. Pengertian Pemanasan

Sadoso Sumosardjuno mengatakan dalam bukunya bahwa,

Pemanasan sangatlah penting artinya bagi penampilan fisik yang membutuhkan kemampuan puncak dalam waktu singkat, misalnya lari jarak pendek, angkat besi, dan loncat tinggi. Aspek kenaikan suhu tubuh pada pemanasan lebih penting artinya dari pada penambahan cepatnya pemanasan dan sistem peredaran darah, serta juga lebih penting dari pada kenaikan kadar hormon.¹²

Krunis Bronnie mengatakan bahwa,

Pemanasan membangun susunan otot, jantung, darah, dan urat-urat secara bertahap. Bila tubuh dikendalikan dengan baik, dia akan bekerja lebih baik

¹² Sadoso Sumosardjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. (Jakarta: PT Gramedia, 1986), h. 3

dan mengurangi kecenderungan menderita cedera seperti ikatan sendi tulang yang robek dan otot-otot yang keseleo.¹³

Rusli Rustan, Hatono, dan Tomolius menjelaskan bahwa,

Pemanasan memiliki fungsi khusus yaitu untuk mempersiapkan tubuh supaya dapat menyesuaikan dirinya dengan tuntutan pelaksanaan tugas, sistem peredaran dan pernafasaan misalnya, dirangsang melalui kegiatan fisik dengan intensitas yang memadai.¹⁴

Menurut Karl Gaulhofer dan Maria Streicher mengemukakan,

tujuan pemanasan dimaksudkan untuk mempersiapkan fisik dan mental dengan kegiatan fisik yang tidak terlalu berat tetapi merangsang kerja berbagai fungsi organ tubuh manusia¹⁵

Sadoso Sumosardjuno mengatakan bahwa,

Kenaikan suhu juga akan mengurangi kekentalan intern protoplasma otot, sehingga dapat memperbaiki efisiensi mekanis otot-otot yang berkontraksi. Otot-otot dapat berkontraksi lebih cepat dan lebih keras jika suhu otot sedikit lebih tinggi dari pada suhu tubuh. Sebaliknya, jika suhu otot lebih rendah dari pada suhu tubuh yang normal, viskositas (kekentalan) plasma otot akan bertambah. Akibatnya, otot tersebut akan menjadi lamban dan kurang kuat berkontraksi.¹⁶

¹³ Krupis Bronnie, *Berlari Sehat*. (Jakarta: FPOK-IKIP Jakarta), h. 31

¹⁴ Rusli Rutan, Hartono, & Tomolius, *pendidikan kebugaran jasmani*. (Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, 2000), h. 89

¹⁵ J.Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. (Depdikbud, 1992), h.7

¹⁶ Sadoso Sumosardjuno, op. cit., hh. 3-4

Dari beberapa pendapat tentang definisi pemanasan, dapat diambil kesimpulan bahwa pemanasan adalah kegiatan persiapan tubuh untuk meningkatkan frekuensi fungsi organ tubuh seperti jantung dan penguluran otot yang bertujuan mempersiapkan emosional, fisiologis, dan fisiologis untuk melakukan berbagai macam latihan dan yang terpenting adalah mencegah/ mengurangi terjadinya cedera pada saat melakukan latihan inti.

b. Bentuk bentuk pemanasan

Bentuk-bentuk dari pemanasan sebenarnya sangatlah banyak. Hal itu dikarenakan pemanasan biasanya disesuaikan dengan olahraga atau aktivitas fisik yang akan dilakukan. Namun dari berbagai macam bentuk pemanasan, dapat digolongkan menjadi *jogging*, pemanasan statis, dinamis, statis dinamis dan permainan.

1. *jogging*

jogging merupakan salah satu contoh bentuk pemanasan yang dapat dilakukan dalam semua bentuk olahraga maupun kegiatan fisik lainnya.

2. Pemanasan Statis

Pemanasan statis yaitu pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (dari kepala sampai kaki) atau sebaliknya.

3. Pemanasan Dinamis

Pemanasan dinamis yaitu pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan.

4. Pemanasan Statis Dinamis

Pemanasan ini yaitu penggabungan antara pemanasan statis dan pemanasan dinamis.

5. Permainan

Pemanasan dengan bentuk bermain ini dirasa akan lebih efektif karena siswa akan lebih termotivasi dalam bergerak dibanding dengan bentuk-bentuk lain seperti pemanasan statis atau dinamis.

Dari Bentuk pemanasan di atas bisa kita simpulkan bahwa jika kita melakukan salah satu dari pemanasan tersebut secara sungguh-sungguh maka akan membuat otot-otot menjadi terulur atau lentur sehingga mencegah terjadinya cedera latihan, tetapi jika tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh atau bermalas-malasan maka akan menyebabkan cedera latihan dikarenakan tubuh yang belum panas dan otot-otot yang tidak renggang belum siap untuk melakukan gerakan-gerakan maksimal.

Oleh karena itu diperlukan motivasi untuk melakukan gerakan-gerakan pemanasan dan diharapkan dengan menggunakan metode permainan seperti pada pemanasan bentuk kelima diatas bisa menimbulkan motivasi kepada atlet wushu inti bayangan dalam melakukan pemanasan.

Beberapa manfaat dari pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yang berat antara lain:

- Meningkatkan suhu tubuh beserta jaringan-jaringannya.
- Menaikkan aliran darah melalui otot-otot yang aktif.
- Meningkatkan kerja jantung sehingga dapat mempersiapkan bekerjanya sistem *cardiovascular*.
- Mengurangi adanya ketegangan pada otot.
- Menghindari cedera olahraga seperti keram otot, keseleo, dan sebagainya
- Darah di dalam tubuh mengalir cepat¹⁷

Tujuan utama pemanasan adalah untuk mempersiapkan tubuh kita untuk melakukan aktifitas fisik yang lebih berat dan untuk mencegah terjadinya cedera.

Dari pengertian motivasi dan pemanasan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi pemanasan adalah suatu dorongan dari dalam hati seseorang tanpa paksaan yang bergerak untuk melakukan aktivitas memanaskan tubuh/merenggangkan otot demi mencapai tujuan yang diinginkan.

4. Olahraga Wushu

Olahraga *wushu* berasal dari negara Cina, arti dari kata *wushu* itu sendiri adalah *wu* yaitu ilmu perang, sedangkan arti kata *shu* yaitu seni, sehingga *wushu* dapat juga diartikan seni untuk berperang.

¹⁷ Djumidar, *Dasar-Dasar Atletik*, (Jakarta: Universitas Terbuka , 2001), h. 11-15

Dimana didalamnya mengandung aspek seni olahraga, kesehatan, beladiri, dan mental, Dalam *wushu* terdapat lima unsur yang penting yaitu pertama adalah air yang melambangkan kehidupan dan kelembutan, kedua kayu yang melambangkan tulang dan otot, ketiga api yang melambangkan kekuatan dan ketangkasan, keempat bumi yang melambangkan pertahanan, dan yang terakhir adalah logam yang melambangkan penggunaan senjata.

Menurut Kurniawan di dalam bukunya bahwa,

Mempelajari *wushu* sebenarnya tidak hanya terbatas pada hal-hal yang berhubungan dengan gerakan fisik belaka. Melainkan juga melibatkan pikiran, olah pernafasan, pemahaman anatomi tubuh, aliran darah, dan jalur energi tubuh. Di sisi lain olahraga *wushu* juga membentuk kepribadian, melatih kedisiplinan, ketahanan mental, kecerdikan, kewaspadaan, persaudaraan, jiwa satria pembentukan watak dan karakter, mengokohkan kepribadian, memupuk sportifitas, sederhana, patriotisme, dan penu semangat juang, serta merupakan penyaluran bakat yang terpendam dan untuk berprestasi. Olahraga yang masuk dalam kategori keras ini mengandung beberapa nilai positif untuk membina kepribadian, nilai tersebut dibutuhkan dalam mengembangkan kepribadian bagi penyiapan sumber daya manusia untuk pembangunan. Nilai-nilai tersebut antara lain sebagai arena penumbuhan dan pembinaan disiplin bagi generasi muda, dapat memupuk jiwa dan semangat bersaing yang sehat dan sportif, mendidik pribadi yang kuat, membina kemampuan fisik yang sehat, membina kesetiakawanan, menumbuhkan rasa cinta tanah air, menuntut kemampuan teknik khusus, sehingga mengharuskan mengikuti perkembangan teknologi dan meningkatkan sumber daya manusia yang handal dan terampil.¹⁸

Dan dikatakan lagi di dalam buku Kurniawan bahwa,

Olahraga *wushu* terbagi atas dua kategori yaitu *taulo* dan *sanshou/sanda*. *Taulo* adalah *wushu* seninya yang menggunakan alat seperti pedang, golok, tombak, dan toya. *Sanshou* adalah *wushu*

¹⁸ Kurniawan, *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*, (Jakarta: Laskar Askara), hh. 176-177.

fighting (beladiri) yang menggunakan sarung tinju, *body protektor*, pelindung kepala dan pelindung kemaluan. *Sanshou* terbagi dalam beberapa kelas yaitu untuk putri 48kg,52kg,56kg,dan 60kg, sedangkan untuk pria terbagi atas 48kg,52kg,56kg,60kg,65kg,dan 70kg.¹⁹

B. Kerangka Berfikir

Pemanasan yang dilakukan terus menerus tanpa ada variasi akan menimbulkan kebosanan. Kebanyakan pelatih membuat program latihan pemanasan hanya dengan berlari mengelilingi lapangan selama beberapa menit atau beberapa putaran sehingga menimbulkan kebosanan atau kejenuhan. Jika dalam program pemanasan atlet bermalas malasan dalam melakukannya, maka otot-ototnya tidak akan panas dan akan kaku sehingga dapat menimbulkan cedera pada atlet.

Adanya masalah di atas peneliti meyakini dengan menerapkan metode bermain atau dengan menggunakan permainan sebagai pengganti lari yang membosankan di dalam pemanasan akan menimbulkan kesenangan sehingga menumbuhkan motivasi dalam melakukannya.

Metode bermain dapat diartikan sebagai cara bermain dimana kita bisa memodifikasi permainan sesuai dengan keinginan kita sendiri tanpa harus terikat dengan peraturan yang berlaku. Dengan mengganti program

¹⁹<http://veluzasport.blogspot.com/2013/12/sejarah-wushu-indonesia.html> (diakses 23 Maret 2013).

pemanasan dengan cara permainan tidak akan mengurangi tujuan dari program pemanasan tersebut, sebab banyak permainan yang juga menguras keringat sama seperti jika kita berlari selama beberapa menit.

Beberapa permainan tidak hanya menguras keringat tapi juga bisa menimbulkan kreatifitas, kecepatan gerak, daya tahan, dan yang paling penting adalah kesenangan. Jika atlet melakukan pemanasan dengan permainan maka akan menimbulkan kesenangan, Seseorang yang bermain dengan bersenang-senang maka akan menimbulkan semangat sehingga gerakan tubuh lebih maksimal. Jika hati dalam keadaan gembira maka motivasi dan semangat dalam mengikuti pemanasan pun semakin besar. dan diharapkan dengan motivasi yang tinggi dalam mengikuti pemanasan bisa berpengaruh baik dalam mengikuti latihan inti .

Rasa malas dan alasan-alasan yang sering di buat atlet menjadi berkurang atau bahkan hilang, karena metode bermain yang digunakan dalam program pemanasan menimbulkan motivasi bagi atlet untuk melakukannya sebab menimbulkan kesenangan.

Pemanasan yang dilakukan dengan gembira membuat pikiran dan hati menimbulkan rangsangan yang memotivasi atlet dalam pemanasan sehingga dengan gerakan tubuh yang maksimal dalam setiap pemanasan akan mengurangi cedera pada atlet, dan diharapkan dalam melakukan inti latihan

yang menggunakan gerakan tubuh yang maksimal bisa dilakukan dengan mudah, karena otot-otot yang sudah siap dalam bergerak.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Penerapan metode bermain dapat meningkatkan motivasi Atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014.