

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga seni bela diri merupakan satu dari beberapa bentuk pertahanan diri yang sudah dikenal sejak zaman dahulu. Selain sebagai pertahanan diri, bela diri juga dipelajari sebagai perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni dan juga untuk memperkuat kesehatan fisik dan mental. Sebagaimana diketahui populernya olahraga beladiri di Indonesia sekarang ini dapat dilihat dari berbagai macam cabang olahraga beladiri yang sudah masuk dan berkembang di Indonesia. Walaupun ada beberapa cabang yang belum dipertandingkan di kejuaraan nasional, namun tidak mengurangi minat masyarakat terhadap olahraga beladiri (Syahrial, 2020).

Salah satu dari cabang olahraga tersebut adalah olahraga *Wushu* yang berasal dari Cina. Menurut Gunawarman dalam (Kurniawan, 2018), *Wushu* berasal dari kata “*wu*” dan “*shu*”. Arti dari kata *Wushu* itu sendiri adalah *wu* yaitu ilmu perang, sedangkan arti kata *shu* yaitu seni. Di dalam *Wushu*, juga mempelajari (seni, olahraga, kesehatan, beladiri dan mental).

Wushu di Indonesia dinaungi oleh lembaga resmi yaitu Pengurus Besar *Wushu* Indonesia (PBWI) dibawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) dan tercatat sebagai olahraga yang menjadi pemberdayaan pemerintah pusat yakni Kementrian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Sedangkan untuk tingkat internasional Lembaga yang menaungi olahraga *Wushu* yakni International *Wushu Federation* (IWUF). (Gunawan dalam Ambara, 2017). Menurut

International Wushu Federation, Wushu terdiri dari dua kategori, *Taolu* (peragaan jurus) dan *Sanda* (pertarungan).

Dalam olahraga wushu sanda akan ditemukan berbagai macam teknik dasar seperti menendang, memukul, membanting. Teknik-teknik dasar itu harus dikuasai oleh para atlet wushu, sehingga dapat berperan dalam olahraga wushu sanda, diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat, sebagai faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program. Salah satu penunjang dalam prestasi wushu tersebut diantaranya adalah metode latihan.

Kemudian yang akan dibahas salah satu teknik dasar yakni tendangan, tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai. Teknik tendangan wushu sanda pun memiliki beberapa jenis, yaitu tendangan lurus (*front kick*), tendangan samping (*side kick*), tendangan bawah (*low kick*), tendangan atas (*high kick*), tendangan tengah (*middle kick*). Yang dari ke semua macam jenis tendangan tersebut memiliki fungsi dan tujuan serta perkenaan serangan yang berbeda.

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang. Serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan agar memperoleh point dalam suatu pertandingan wushu sanda. Dari teknik dasar yang ada dalam olahraga wushu sanda tendangan *middle kick* merupakan teknik yang banyak digunakan saat pertandingan.

Oleh karena itu atlet harus memiliki tendangan middle kick yang baik dan tepat agar dapat memperoleh point. Teknik dasar dalam wushu sanda terdiri dari teknik pukulan, tendangan, dan bantingan. Kemudian yang akan dibahas salah satu teknik dasar yakni tendangan, tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai atau kaki. Dalam pertandingan wushu sanda, tendangan *middle kick* merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan point atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya.

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena itu, gerakan-gerakan dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna, Menyimak pendapat Ilham tersebut seorang atlet wushu sanda yang dituntut untuk berlatih teknik-teknik dasar tersebut harus dilatih secara berulang-ulang, agar dapat tercapai gerak otomatisasi. Komponen fisik merupakan faktor dominan dibutuhkan dalam setiap aktivitas olahraga yang menuntut gerakan-gerakan eksplosif, terutama pada saat melakukan berbagai teknik tendangan khususnya dalam olahraga beladiri.

Dalam olahraga wushu sanda, komponen biomotorik sangat penting untuk ditingkatkan yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, power, kelincahan, koordinasi dan ketangkasan, dengan latihan fisik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan fisik wushu sanda khususnya power dengan power yang baik, akan meningkatkan kualitas teknik tendangan yang lebih baik dalam wushu sanda. Secara keseluruhan bahwa teknik-teknik dasar wushu sanda banyak menggunakan kaki dan tangan, khususnya pada kategori tanding. Pada teknik serangan

menggunakan tangan, atlet sanda hanya dapat melakukan satu teknik pukulan, yakni pukulan ke depan. Namun pada teknik serangan menggunakan kaki, atlet sanda dapat melakukan beberapa teknik tendangan, diantaranya yakni teknik tendangan middle kick.

Dalam pertandingan wushu sanda, tendangan middle kick merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan point atau angka yang lebih jelas telak dibandingkan dengan serangan lainnya, Tendangan juga merupakan komponen yang dominan dalam pertandingan wushu sanda karena tendangan mempunyai beberapa keuntungan antara lain tendangan mendapatkan nilai yang cukup tinggi yaitu 2 point.

Salah satu tempat pembinaan olahraga wushu yaitu di sasana atau club-club wushu, atlet akan dilatih keterampilan dasar wushu sanda serta dibina kualitas fisiknya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, maka sudah seharusnya atlet sanda mampu menguasai teknik dasar wushu sanda, termasuk teknik tendangan middle kick, agar teknik tendangan middlekick mampu dikuasai dengan baik oleh atlet, maka atlet perlu proses latihan yang panjang dan matang.

Salah satu sasana wushu adalah Sasana Ayuba Camp, Sasana Wushu Ayuba Camp didirikan di Warakas Jakarta Utara pada tanggal 21 Agustus 2006. Pendiri Sasana Ayuba adalah Salim Ayuba. Yang dimaksud dari Ayuba adalah diambil dari nama Pendiri Sasana yang memiliki riwayat prestasi ditingkat nasional maupun internasional, dari sasana inilah akan terlahir atlet-atlet yang terampil dalam gerak, berani, kesatria, tangguh dan tanggap dan selalu melaksanakn Ilmu padi yang menjauhkan dari sikap dan perilaku sombong atau takabur serta

bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, tegang rasa, cinta persaudaraan, dan cinta bangsa, yang mempunyai solidaritas sosial yang tinggi.

Oleh karena itu penting bagi seorang pelatih wushu untuk memodifikasikan model latihan tendangan middle kick, agar atlet dapat menikmati proses latihan dan atlet tidak merasa jenuh saat berlatih. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian ini mengambil judul “Model Latihan Tendangan Middle Kick Atlet Wushu Sanda Sasana Ayuba Camp Pada Usia 12-17 Tahun”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka penelitian ini difokuskan untuk Membuat Model Latihan Tendangan Middle Kick Atlet Wushu Sanda Sasana Ayuba Camp Pada Usia 12-17 Tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Bagaimana Model Latihan Tendangan Middle Kick Atlet Wushu Sanda Sasana Ayuba Camp Pada Usia 12-17?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas antara lain sebagai berikut:

1. Mengembangkan kreatifitas seorang pelatih dalam proses model variasi latihan tendangan *middle kick* wushu sanda.

2. Mengembangkan model latihan tendangan *middle kick* wushu sanda pada usia 12-17 tahun.
3. Untuk mengetahui model latihan yang dipakai dalam melatih tendangan *middle kick* wushu sanda pada usia 12-17 tahun.
4. Pengembangan model latihan tendangan *middle kick* dengan menggunakan alat-alat yang sederhana.
5. Memberikan susasana baru bagi atlet dalam proses latihan, sehingga atlet tidak merasa jenuh pada saat berlatih.
6. Meningkatkan motivasi atlet sanda dalam mengikuti proses latihan tendangan *middle kick*.



