

**EFEKTIVITAS LATIHAN DASAR BELA DIRI WUSHU NAGA MAS
MENGUNAKAN MUSIK DAN TIDAK MENGGUNAKAN MUSIK
PADA ATLET DI SASANA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2020**

(Skripsi)

**Oleh
GADING CHAIRUNISA IMANIE**



**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LATIHAN DASAR BELA DIRI WUSHU NAGA MAS MENGUNAKAN MUSIK DAN TIDAK MENGGUNAKAN MUSIK PADA ATLET DI SASANA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN 2020

Oleh

GADING CHAIRUNISA IMANIE

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya efektivitas latihan menggunakan musik dan latihan tidak menggunakan musik terhadap latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung tahun 2020. Metode yang digunakan adalah *eksperiment*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 atlet. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas latihan menggunakan musik $t_{hitung} = 201,893 > t_{tabel} = 2,101$, kemudian efektivitas latihan tidak menggunakan musik $t_{hitung} = 109,851 > t_{tabel} = 2,101$, ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas latihan menggunakan musik dan latihan tidak menggunakan musik $t_{hitung} = 23,182 > t_{tabel} = 2,101$. Dari kedua latihan tersebut ada perbedaan yang signifikan latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung tahun 2020.

Kata Kunci: efektivitas, menggunakan musik, bela diri, wushu.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF BASIC TRAINING OF WUSHU NAGA MAS DEFENSE USING MUSIC AND NOT USING MUSIC AT ATHLETS IN SASANA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG YEAR 2020

By

GADING CHAIRUNISA IMANIE

The purpose of this study was to determine the effectiveness of exercises using music and exercises not using music on basic wushu martial arts training at Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung in 2020. The method used was experimental. The sample used was 20 athletes. The results showed the effectiveness of exercise using music $t \text{ count} = 201,893 > t \text{ table} = 2.101$, then the effectiveness of exercise not using music $t \text{ count} = 109,851 > t \text{ table} = 2.101$, there is a significant difference between the effectiveness of exercise using music and exercise not using music $t \text{ count} = 23,182 > t \text{ table} = 2,101$. From the two exercises, there is a significant difference in basic wushu martial arts training at Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung in 2020.

Keywords: effectiveness, using music, self-defense, wushu.

**EFEKTIVITAS LATIHAN DASAR BELA DIRI WUSHU NAGA MAS
MENGUNAKAN MUSIK DAN TIDAK MENGGUNAKAN MUSIK
PADA ATLET DI SASANA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2020**

Oleh

GADING CHAIRUNISA IMANIE

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS LATIHAN DASAR BELA DIRI WUSHU NAGA MAS MENGGUNAKAN MUSIK & TIDAK MENGGUNAKAN MUSIK PADA ATLET DI SASANA AL-KAUTSAR BANDAR LAMPUNG TAHUN 2020**

Nama Mahasiswa : Gading Chairunisa Imanie

Nomor Pokok Mahasiswa : 1613051012

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP 19590117 1987031002

Dosen Pembimbing II

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 19601231 198803 1018

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001



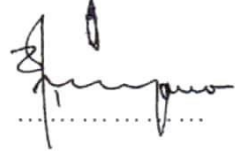
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. AkorSitepu, M.Pd**

Sekretaris : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd**

Penguji
Bukan Pembimbing: **Drs. DwiPriyono, M.Pd.**


.....

.....

.....



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Uji Skripsi: **14 Juni 2021**

HALAMAN PERNYATAAN


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gading Chairunisa Imanie
NPM : 1613051012
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan Dasar Bela Diri Wushu Naga Mas Menggunakan Musik dan Tidak Menggunakan Musik Pada Atlet di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung tahun 2020” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 23 Juli 2021
Yang membuat pernyataan



Gading Chairunisa Imanie
NPM.1613051012

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Gading Chairunisa Imanie, di lahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 29 Juli 1999. Peneliti merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Estiko Subagio dan Ibu Srie Dewi Wulandari. Peneliti menyelesaikan pendidikan formal:

1. TK Pertiwi Bandar Lampung, lulus pada tahun 2004.
2. SD Negeri 1 Gedong Air, lulus pada tahun 2010.
3. SMP Negeri 16 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2013
4. SMA Negeri 9 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas). Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

MOTTO

Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

(Al-Baqarah ayat 286)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Ayahku Estiko Subagio dan ibuku Srie Dewi Wulandari tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku. Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Efektivitas Latihan Dasar Bela Diri Wushu Naga Mas Menggunakan Musik dan Tidak Menggunakan Musik Pada Atlet di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2020”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M.Or., Ketua Program Studi Penjasokesrek Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Pembimbing I dalam penulisan ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kesabaran, serta nasihat yang sangat berharga bagi penulis.

7. Bapak Drs. Dwi Priyoni, M.Pd., Pembimbing Akademik dan Pembahas atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan nasihat yang sangat bermanfaat kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes dan staf Tata Usaha FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Andi Hajar, Ketua Sasana Wushu Naga Mas dan Kepala Pelatih yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Sepupu ku Pandu Raba Patujui, Anindhyta Sekar Wangi, Dimas Raba Pramodana, Bimo Restu Kolopaking. Terimakasih telah memberikan doa, dukungan, motivasi dan kasih sayangnya.
11. Sahabat-sahabat terbaik dalam hidup Bowie, Cemong, Khusnul Aulia, Miranti Kusuma Wardhani, Julian Sulistia Ningsih, Mia Oktividha, Herdiyas Putri Permata Sari, Rifki Farhan Abdurahman, Wahyuni Hartati, Mulyani Dinda Yulia, Elshinta Yulia, dan juga Sahabat KKN-PPL Pekon Sumber Alam. Terima Kasih atas motivasi dan selalu menjadi pendengar yang baik.

Bandar Lampung, 23 Juli 2021
Penulis



Gading Chairunisa Imanie
NPM.1613051012

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| | |
| I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| G. Ruang Lingkup Penelitian..... | 8 |
| H. Penjelasan Judul | 8 |
| | |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Pengertian Olahraga | 10 |
| B. Manfaat Olahraga | 10 |
| C. Pengertian Latihan | 12 |
| D. Prinsip-Prinsip Latihan..... | 13 |
| E. Teori Belajar Motorik..... | 16 |
| F. Wushu | 19 |
| G. Sarana dan Prasarana Wushu Toulu | 20 |
| H. Nomor yang Dipertandingkan..... | 23 |
| I. Teknik Penting dalam Kompetisi Wushu..... | 28 |
| J. Musik dan Jurus Dasar | 28 |
| K. Teknik Dasar Wushu | 29 |
| L. Keterampilan Wushu..... | 38 |
| M. Penelitian yang Relevan | 45 |
| N. Kerangka Pemikiran | 45 |
| O. Hipotesis | 45 |

| | |
|--|-----------|
| III. METODE PENELITIAN | |
| A. Metodologi Penelitian | 47 |
| B. Populasi dan Sampel | 48 |
| C. Variabel Penelitian | 49 |
| D. Definisi Operasional Varibel..... | 49 |
| E. Desain Penelitian | 50 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 51 |
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 53 |
| H. Prosedur Penelitian..... | 54 |
| I. Analisis Data | 55 |
| | |
| IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 60 |
| 1. Deskripsi Data | 60 |
| 2. Analisis Data | 66 |
| a. Uji Normalitas | 66 |
| b. Uji Homogenitas | 68 |
| B. Uji Hipotesis | 68 |
| 1. Hipotesis 1..... | 69 |
| 2. Hipotesis 2..... | 69 |
| 3. Hipotesis 3..... | 70 |
| C. Pembahasan..... | 71 |
| | |
| V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 74 |
| B. Saran | 74 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 75 |
| | |
| LAMPIRAN..... | 77 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Indikator Penelitian Instrumen | 38 |
| 2. Kriteria Penelitian | 38 |
| 3. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen..... | 40 |
| 4. Hasil Konversi Mutu Kelompok Latihan Dasar Bela Diri Wushu Menggunakan Musik..... | 42 |
| 5. Hasil Konversi Mutu Kelompok Latihan Dasar Bela Diri Wuhshu Tidak Menggunakan Musik..... | 43 |
| 6. Hasil Uji Normalitas | 45 |
| 7. Hasil Uji Homogenitas..... | 46 |
| 8. Hasil Anlisis Hipotesis Uji T..... | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Area Pertandingan | 20 |
| 2. Pakaian Untuk Jurus Nan Quan | 21 |
| 3. Pakaian Untuk Jurus Chang Quan..... | 21 |
| 4. Alat Senjata Dao Shu..... | 21 |
| 5. Alat Senjata Toya | 21 |
| 6. Sepatu Budo Saga..... | 22 |
| 7. Sepatu Feiyue | 28 |
| 8. Kepalan (Chuan) | 28 |
| 9. Telapak (Cang)..... | 29 |
| 10. Kaitan (Keuw)..... | 29 |
| 11. Kuda-Kuda Busur (Gong Bu)..... | 29 |
| 12. Kuda-Kuda Gaya Menunggang Kuda (Ma Bu)..... | 30 |
| 13. Kuda-Kuda Panjang (Pu Bu)..... | 30 |
| 14. Kuda-Kuda Langkah Ringan (Xu Bu) | 31 |
| 15. Kuda-Kuda Duduk (Xie Pu)..... | 31 |
| 16. Kuda-Kuda Duduk Kaki Bersilang (Zuo Pan)..... | 32 |
| 17. Kuda-Kuda T (Ding Bu)..... | 32 |
| 18. Kuda-Kuda Kaki Bersilang (Cha Bu) | 33 |
| 19. Tendangan Arah Depan (zhengtiuti)..... | 33 |
| 20. Tendangan Menyilang (Xietiuti) | 34 |
| 21. Tendangan Samping (Cetituti)..... | 34 |
| 22. Ayunan Kaki Arah Luar (Waibaituti) | 35 |
| 23. Ayunan Kaki Arah Dalam (lihetui)..... | 36 |

| | |
|---|----|
| 24. Tembakan Kaki (Tanti) | 36 |
| 25. Tendangan Samping (Chechuitui)..... | 37 |
| 26. Tendangan Menepuk (Tan Pai Ciao) | 37 |
| 27. Sapuan Kaki Depan (Quansaotui)..... | 38 |
| 28. Sapuan Kaki Belakang (Housaotui) | 39 |
| 29. Berputar di Udara (Che Khung Fan Theng) | 39 |
| 30. Menendang di Udara (Tengkong Feijiao) | 40 |
| 31. Keseimbangan Mengangkat Lutut (Tixi Phing Heng)..... | 41 |
| 32. Keseimbangan Walet (Yen Ce Phing Heng) | 41 |
| 33. Keseimbangan Memandang Bulan (Wangyue Phing Heng) | 42 |
| 34. Keseimbangan Kaki Mengait (kaoutui Phing Heng) | 42 |
| 35. Melompat, Memutar Tubuh dan Jatuh Dengan Kaki Bersilang (Tiaoqi Zhuanshen Pantuide) | 43 |
| 36. Konsep Kerangka Pemikiran | 50 |
| 37. Diagram Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik | 62 |
| 38. Diagram Kelompok Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik | 62 |
| 39. Diagram Konversi Mutu Kelompok Latihan Dasar Bela Diri Wushu Menggunakan Musik..... | 64 |
| 40. Persentase Diagram Mutu Kelompok Latihan Dasar Bela Diri Wushu Tidak Menggunakan Musik | 65 |
| 41. Persentase Diagram Mutu Kelompok Latihan Dasar Bela Diri Wushu Menggunakan Musik..... | 65 |
| 42. Persentase Diagram Mutu Kelompok Latihan Dasar Bela Diri Wushu Tidak Menggunakan Musik | 66 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik..... | 78 |
| 2. Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik..... | 79 |
| 3. Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik..... | 80 |
| 4. Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik..... | 81 |
| 5. Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik | 82 |
| 6. Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik..... | 83 |
| 7. Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik..... | 84 |
| 8. Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik | 85 |
| 9. Uji Homogenitas Data Tes Awal Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik dan Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik | 86 |
| 10. Uji Homogenitas Data Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik dan Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik | 87 |
| 11. Uji Pengaruh Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik..... | 88 |
| 12. Uji Pengaruh Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar | |

| | |
|--|-----|
| Tidak Menggunakan Musik | 89 |
| 13. Uji Perbedaan Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Menggunakan Musik dan Tes Akhir Kelompok Latihan Dasar Tidak Menggunakan Musik | 90 |
| 14. Pengolahan Data Validitas | 92 |
| 15. Pengolahan Data Realibilitas | 93 |
| 16. Uji Signifikan Validitas dan Reliabilitas..... | 95 |
| 17. Tabel Interpretasi Validitas | 96 |
| 18. Tabel Interpretasi Reliabilitas | 97 |
| 19. Tabel Uji Normalitas..... | 98 |
| 20. Tabel Uji T..... | 99 |
| 21. Tabel Uji Homogenitas | 100 |
| 22. Instrumen Penelitian..... | 101 |
| 23. Dokumentasi | 102 |
| 24. Treatment..... | 109 |
| 25. Surat izin penelitian | 114 |
| 26. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian | 115 |
| 27. Blanko Tes awal dan tes akhir | 116 |
| 28. Kartu bimbingan proposal | 119 |
| 29. Kartu Bimbingan hasil | 121 |
| 30. Surat isin uji instrumen | 123 |
| 31. Surat keterangan melaksanakan izin uji instrumen..... | 124 |
| 32. Jadwal kegiatan Penelitiin | 125 |

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas, dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, maju dan mandiri serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. Olahraga kini menjadi suatu kebutuhan tidak hanya untuk mencapai kebugaran jasmani tetapi juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi banyak menghasilkan penemuan-penemuan baru, baik dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun penemuan peralatan yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan sampai tingkat dunia yaitu cabang olahraga bela diri. Olahraga cabang bela diri merupakan olahraga atau kemampuan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh. Dalam olahraga

ini terdapat beberapa cabang olahraga, yaitu, pencak silat, taekwondo. Karate, gulat, tinju, kendo, muay thai, dan wushu. Setiap negara yang memiliki khas bela diri asli negaranya. Tidak hanya mengembangkan bela diri asli negaranya di dalam negaranya saja, tetapi mereka mengembangkan bela diri tersebut sampai ke seluruh penjuru dunia itulah mengapa olahraga bela diri kini menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik di *event* nasional maupun internasional.

Wushu di Indonesia kini mendapat perhatian yang istimewa dari masyarakat. Wushu yang dikenal di Indonesia sebelumnya dikenal dengan kunthauw dan di dunia dikenal dengan Kung-fu merupakan seni bela diri yang memiliki sejarah ribuan tahun dan merupakan warisan budaya Cina yang sangat berharga. Perkembangan wushu di Indonesia pada mulanya dibawa oleh para ahli dari cina daratan datang ke Indonesia dengan berbagai tujuan, ada yang untuk mencari penghidupan lebih baik, ada yang menjual obat, ada yang menjadi pengawal barang-barang berharga ke tempat lain yang harus melalui daerah - daerah yang berbahaya dan ada pula yang datang karena kapalnya terdampar saat berlayar.

Wushu juga telah menyumbangkan beberapa prestasi di kancah internasional, beberapa prestasi tersebut ialah pada Asian Games 2018 mendapatkan 1 emas, SEA Games 2019 Indonesia mendapatkan 2 emas, 5 perak 2 perunggu, 1 Medali emas dan 2 perunggu di Kejuaraan Dunia Wushu ke-14 di Kazan, Rusia, 28 September-3 Oktober 2017. Atlet berprestasi seperti Lindswell

Kwok, Edgar Xavier Marvelo yang telah menyumbangkan prestasi di Cabang Olaharag Wushu untuk Indonesia.

Wushu memiliki nomor yang di pertandingkan, yaitu, nomor tangan kosong, nomor senjata pendek, dan nomor senjata panjang. Didalam wushu sendiri memiliki gerakan-gerakan yang bervariasi mulai dari yang halus sampai dengan yang menghentak, nama-nama dari gerakan-gerakan pun bervariasi dari yang gerakan mudah sampai gerakan yang sulit dan itu membutuhkan proses yang Panjang dan keterampilan yang baik agar bisa mengausai gerakan-gerakan yang ada didalam olahraga wushu sendiri. Gerakan-gerakan dasar wushu sendiri sudah mengalami bentuk penyerderhanaan. Meskipun demikian dalam penerapannya masing-masing memiliki variasi yang berbeda tetap di jumpai baik dalam kaitannya dengan lebar kaki, ketinggian sikap tubuh, penyaluran tenaga, pembedaan intensitas latihan tangan dan kaki, peletakan telapak kaki, dan sebagainya. Maka dari itu biasanya para atlet yang berlatih sudah diajarkan dari kecil agar mudah mengingat dan mudah untuk dibentuk gerakannya. Umur atlet untuk mulai berlatih di olahraga wushu berkisar 5-7 tahun, diajari gerakan sangat dasar, misalanya bentuk tangan (*seu sing*), atau kuda-kuda (*bu sing*) yang dimana akan sangat berpengaruh dan saling berkaitan gerakan tersebut pada gerakan-gerakan yang akan diajarkan selanjutnya. Jika atlet sudah di rasa baik dalam gerakan dasarnya selanjutnya akan di sortir ke gerakan dasar jurus yang cocok untuk sang atlet, apakah dia akan akan mendapat gerakan jurus nan quan atau gerakan jurus chang quan.

Atlet yang sudah mendapatkan gerakan jurus akan terus melatih gerakannya hingga dia mulai terbiasa dengan gerakan jurusnya, setelah dia terbiasa dan baik gerakan jurusnya mulailah pelatih akan memberikan rangkaian gerakan jurus. Rangkaian gerakan ini yang dinamakan jurus, gerakan jurus inilah akan di pertandingkan di nasional dan internasional sesuai jenjang umur atlet. kelas-kelas yang di pertandingkan memiliki sistem pengelompokan umur.

Jurus dasar wushu harus dilatih atau dikuasai oleh para atlet sebelum mendapatkan jurus yang tingkatannya lebih tinggi. Jurus yang dilatih atau di kuasai oleh para atlet adalah jurus yang memiliki gerakan dasar, seperti menendang, tinju, dan juga tangkisan. Setelah dapat menguasai jurus dasar tersebut barulah para atlet dapat menguasai jurus yang lebih rumit.

Pada sasana Al-Kautsar Bandar Lampung, atlet-atlet sudah mendapatkan pengelompokan jurusnya masing-masing, atlet putri dengan atlet putra digabung dalam pengelompokan tersebut, gerakan-gerakan pada pengelompokan jurus berdasarkan umur berbeda-beda, pada jurus D dan C gerakannya masih sama hanya saja pada jurus C atlet mulai belajar untuk memmanagement gerakan agar tidak terlihat buru-buru dan jelas pada saat bertanding, sama hal dengan jurus B dan A yang gerakannya berbeda jurus B dengan jurus A, jurus B adalah peralihan atlet dari jurus C ke gerakan yang lebih rumit, agar saat pada gerakan di jurus A atlet sudah bisa mendapatkan keterampilan gerak yang baik, pada saat jurus A gerakan akan lebih rumit karena level keterampilan yang terus meningkat.

Selanjutnya di Al-Kautsar Bandar Lampung para atlet yang berlatih di sasana Al-Kautsar Bandar Lampung sudah mendapatkan pengelompokan jurus berdasarkan keterampilan dasar gerak dan umur, mereka juga mulai diajarkan simulasi pertandingan agar mendapat gambaran pertandingan yang sesungguhnya.

Dari hasil observasi peneliti di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung, di temukan permasalahan yaitu hasil gerakan jurus chang quan atlet belum optimal, kurangnya minat atlet pada jurus, banyak atlet yang di temukan kurang antusias dalam berlatih, banyak atlet yang melakukan gerakan jurus dengan tidak maksimal, banyak atlet yang tidak menuruti instruksi dari pelatih.

Berdasarkan uraian dan penjelasan dalam latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas Latihan Dasar Bela Diri Wushu Naga Mas Menggunakan Musik & Tidak Menggunakan Musik Pada Atlet di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2020”.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya minat atlet pada gerakan jurus sehingga untuk mendapatkan gerakan yang diinginkan tidak tercapai.
2. Masih banyak atlet yang kurang antusias dalam berlatih karena kurangnya pendekatan latihan yang dapat memunculkan antusias atlet.
3. Masih banyak atlet yang tidak menuruti intruksi dari pelatih membuat atlet tidak disiplin dalam proses latihan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar efektivitas yang menggunakan Musik pada hasil latihan dasar di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung?
2. Seberapa besar efektivitas yang tidak menggunakan musik pada hasil latihan dasar di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung?
3. Manakah yang memberi efektivitas lebih besar antara menggunakan musik & tidak menggunakan musik pada hasil latihan dasar di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung?

D. Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, perlu adanya pembatasan masalah karena mempertimbangkan keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan peneliti. Adapun pembatasan masalah berdasarkan indentifikasi masalah tersebut yaitu “Efektivitas Latihan Dasar Bela Diri Wushu Naga Mas Menggunakan Musik & Tidak Menggunakan Musik Pada Atlet di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2020”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui efektivitas yang menggunakan musik pada hasil latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung?

2. Mengetahui efektivitas yang tidak Musik pada hasil latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung?
3. Mengetahui efektivitas manakah yang lebih besar antara menggunakan musik & tidak menggunakan musik pada hasil latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Penelitian selanjutnya

Dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi. Agar terciptanya pendekatan yang dapat dijadikan alternatif bagi permasalahan atlet yang diteliti.

2. Atlet

Penelitian ini diharapkan agar atlet dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan latihan dasar bela diri wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung.

3. Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga wushu. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian terdiri dari:

1. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP AL-Kautsar Bandar Lampung
2. Subjek penelitiannya adalah atlet wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung
3. Objek penelitiannya adalah latihan dasar bela diri wushu naga mas di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung.

H. Penjelasan Judul

1. Pengertian efektivitas menurut Kurniawan (2005:109) efektivitas adalah kemampuan melaksanakan tugas, fungsi (operasi kegiatan program atau misi) daripada suatu organisasi atau sejenisnya yang tidak ada tekanan atau ketegangan diantara pelaksanaannya.
2. Pengertian latihan dasar menurut Denny (2009:59) latihan dasar adalah pengajaran keterampilan yang dimana guru mempraktikkan keterampilan dan memperagakannya, kemudian siswa mempraktikannya.
3. Pengertian bela diri wushu menurut Gunawan (2007:48) bela diri wushu adalah olahraga beladiri yang berasal dari Cina secara harafiah wushu berasal dari kata *wu* yang berarti kestaria atau perang, dan *shu* yang berarti teknik atau cara.
4. Pengertian musik menurut Jamalus (1998:1) musik adalah suatu hasil karya bunyi dalam bentuk lagu atau komposisi, yang mengungkapkan pikiran dan perasaan penciptanya melalui unsur-unsur musik, yaitu irama,

melodi, harmoni, bentuk/ struktur lagu dan ekspresi sebagai satu kesatuan.

5. Pengertian atlet menurut Rusdianto dalam Saputro (2014:5) atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Olahraga

Definisi olahraga dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 menyebutkan bahwa olahraga yakni segala kegiatan yang sistematis mendorong, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerakan otot. Olahraga juga melatih tubuh seseorang, Bukan hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan secara sengaja dalam memperoleh kesenangan dan prestasi optimal (Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum, 2007:184).

B. Manfaat Olahraga

Manfaat yang disampaikan oleh Bessy Sitorus Pane (2015:2):

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen didalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

3. Mengurangi Stres

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stress dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorfin yang bias mempengaruhi Susana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.

4. Menurunkan Kolesterol

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol serta meningkatkan kadar kolesterol baik. Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan dan penyakit jantung.

C. Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara seluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Menurut Bumpa (1994) dalam Rahmat Hermawan (2016:136) latihan olahraga merupakan suatu aktivitas olahraga yang sistematis, progresif, dan dilakukan dalam waktu yang panjang sesuai dengan tingkat individu, yang bertujuan membentuk fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk memenuhi syarat-syarat yang dibebankan padanya.

Tujuan dalam latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Sukadiyanto (2005:1) menyatakan bahwa latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh. Sedangkan Harsono (1988:102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis.

Latihan dapat disimpulkan suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara dasar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan individu/tim, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azaz-azaz pelatihan agar mendapatkan prestasi yang maksimal.

Sistematis artinya berencana menurut jadwal dan menurut pola sistem tertentu, metode dari yang mudah ke yang sukar, latihan teratur yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

D. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Harsono (1988:98) ada beberapa prinsip-prinsip latihan antara lain yaitu:

1. Prinsip Beban berlebih

Prinsip beban berlebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

2. Perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh merupakan prinsip yang telah lama diterima secara umum dalam dunia pendidikan. Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialis keterampilan, pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kuat untuk menunjang keterampilan spesialisnya. Prestasi yang dicapai oleh atlet selain didukung dengan bakat juga karena mereka dilibatkan kedalam berbagai aktivitas sehingga mengalami perkembangan yang menyeluruh terutama kondisi fisiknya seperti kekuatan, koordinasi gerak dan sebagainya.

3. Spesialisasi

Menurut Ozolin (Bompa:1983) dalam Harsono (1988:110), menganjurkan agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh baik. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu menurut Harsono (1988:100), ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu:

a. Latihan fisik

Perkembang kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karna itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna, beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah, daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina,

kelincahan, dan power.

b. Latihan teknik

Latihan teknik adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet, seperti pukulan, tendangan, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neomuscular*.

c. Latihan Taktik

Latihan taktik adalah latihan yang bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang sudah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik penyerangan dan pertahanan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

d. Latihan mental

Latihan mental adalah latihan latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif, misal semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

Menurut Harsono (1988:101) Keempat aspek tersebut haruslah seiring dilatihnya dan harus diajarkan serempak. Kesalahan umum para pelatih kita adalah bahwa aspek psikologis yang sangat penting artinya itu, sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih, oleh karna mereka selalu hanya menekankan pada latihan guna penguasaan teknik, taktik serta pembentukan keterampilan yang sempurna.

Batasan training, menurut Harsono (1982) dalam Harsono (1988:101) batasan yang sederhana yang mungkin dapat diberikan untuk training adalah proses proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

E. Teori Belajar Motorik

Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak. Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Adapun tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Tahap kognitif tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian melakukan berulang-ulang. (Herman Tarigan. 2010 : 30).

Dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat. Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik.

Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

Pada tahap ini atlet sasana al-kautsar di berikan gambaran gerakan-gerakan jurus dasar yang akan dipahami dan dipraktikkan, kemudian di lakukan berulang-ulang agar dapat menghafal jurus dasar yang telah diberikan.

2. Tahap Asosiatif

Tahap asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar gerak keterampilan.

Yang membatasi antara tahap kognitif dan tahap asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada tahap asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan.

Merangkaikan bagian-bagian gerakan bisa dilakukan apabila bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu.(Herman Tarigan. 2010:31).

Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen.

Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.

Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini atlet diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai. Pada tahap ini para atlet sasana al-kautsar telah hafal jurus dasar yang telah diberikan oleh pelatih, dimana pola gerak Langkah, dan gerakan telah memenuhi syarat atau standar yang berlaku.

3. Tahap Otonom

Tahap otonom merupakan tahap akhir dalam gerak keterampilan. Pada tahap ini anak mencapai tingkat penguasaan yang tinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom. (Herman Tarigan. 2010:31).

Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat bersamaan ia harus melakukan aktivitas lain. Misalnya pada pemain bola basket yang telah mahir, mampu menembakan bola secara efektif ke ring meskipun dalam keadaan yang sulit, misalnya karena dia dijaga ketat oleh lawan.

Pada tahap ini atlet sasana al-kautasr telah hafal gerakan sekaligus kegunaan atau fungsi dari masing-masing gerakan yang di ajarkan.

F. Wushu

Menurut Sugiarto (2000:1) Dalam Bahasa Cina wushu berarti seni perkasa atau seni perang. Di daratan Cina wushu juga disebut dengan kuoshu yang berarti seni nasional karena masyarakat di Cina sebagian besar memang sangat fanatik dalam mencintai seni ini sehingga menguasai seni ini dapat memberikan simbol keperkasaan bagi seseorang.

Sejarah wushu di Lampung berawal dari di berikannya mandat oleh PBWI pusat kepada Pak Minarto Harry Pada tahun 2005 untuk membentuk PBWI di Provinsi Lampung . Pada Tahun 2009 PBWI memberikan mandat kepada Pak Abi dzar Al Ghifari dan Pak Sutantoe untuk membentuk PBWI Cabang Kota Metro dan PBWI Cabang Kota Bandar Lampung. Adapun prestasi yang dicapai

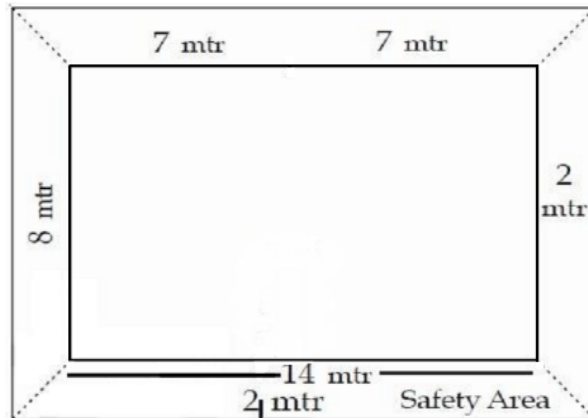
oleh PBWI Lampung adalah Kejurnas wushu bangsa Belitung 2019 mendapatkan 2 perak dan 4 perunggu.

Wushu di kembangkan selama berabad-abad oleh masyarakat Cina seiring dengan upayanya untuk mempertahankan hidup. Perkembangannya dimulai dari masyarakat yang primitif, meskipun pada saat itu bentuk wushu jauh dari kata indah sebagaimana yang tampak pada saat sekarang. Pada saat itu wushu muncul dari kebutuhan masyarakat untuk mempertahankan diri dari binatang buas dalam rangka mencari makan. Dari kera manusia belajar memanjat pohon, meloncat-loncat dan berkelit dalam mengelakan serangan lawan. Manusia belajar bergerak cekatan seperti kera dan mengetahui bahwa serangan-serangan bertenaga dari pihak lawan harus dielakan dan bukan ditangkis dengan tenaga pula. Dari Gerakan gerakan inilah tercipta jurus kera.

Melalui penyempurnaan yang terus-menerus, wushu terbentuk sebagai seni latihan kesehatan, latihan bela diri praktis, maupun sarana pendisiplinan diri.

G. Sarana dan Prasarana Wushu Toulu

Kompetensi akan di adakan di area yang di tunjuk oleh IWUF. Pertunjukan individu harus di lakukan di atas karpet yang berukuran 14m x 8 m, dikelilingi area aman selebar 2 m. Tepi karpet harus di di tandai dengan garis putih selebar 5 cm (*Rules For International Wushu Taolu Competition*,2005:11).



Gambar 1. Arena Pertandingan
Sumber: Tutorialspoint.com

Arena pertandingan yang dibuat berukuran 14 m x 8 m untuk menyesuaikan gerakan-gerakan jurus yang energik dan atraksi yang memerlukan awalan untuk bisa mendapatkan tolakan yang kuat, agar gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan dengan maksimal. Garis tepi putih dengan lebar 5 cm digunakan sebagai penanda area pertandingan yang sah, jika atlet melewati garis tepi putih maka atlet dinyatakan diskualifikasi. Area aman berukuran 2 m di gunakan untuk keluar masuknya atlet yang akan bertanding atau saat menunggu hasil nilai dari para juri. (*Rules For International Wushu Taolu Competition*, 2005:11).

Sarana yang penting juga adalah kostum dan perlengkapan dengan ketentuan dari masing masing jurus yang di peragakan, dengan mengenakan sepatu khusus dan juga beberapa perlengkapan alat senjata.



Gambar 2. Pakaian untuk
Jurus Nan Quan
Sumber : *Rules for international
Wushu taolu competition.
2005:64*



Gambar 3. Pakaian untuk
Jurus Chang Quan
Sumber : *Rules for international
Wushu taolu competition.
2005:64*

Kostum nan quan dan chang quan memiliki perbedaan yang mencolok. Pada jurus nan quan kostum yang di kenakan model baju tanpa lengan, memperlihatkan otot-otot lengan atlet, jurus nan quan berciri khas keras dan penuh hentakan. Kostum pada jurus chang quan memiliki model baju dengan lengan 3 cm di atas siku. Kedua kostum harus memiliki celana panjang dengan di buat kerutan pada bagian ujung bawah celana yang melebihi mata kaki. Kostum nan quan dan chang quan memiliki persamaan yaitu kancing yang berjumlah 7 dan tali yang menyesuaikan tubuh atlet untuk digunakan sebagai ikat pinggang (*Rules for international wushu taolu competition.2005:64*).



Gambar 4. Alat senjata Dao Shu
(senjata pendek)
Sumber : Instagram/kungfu_inspiration



Gambar 5. Alat senjata Toya
(senjata Panjang)
Sumber : seragam-
beladiri99.blogspot.com

Alat-alat digunakan untuk pertandingan standar IWUF, Senjata memiliki 2 pengelompokan, yaitu senjata pendek dan senjata Panjang (Kamilia Lituhayu.2020: 8). Kegunaan masing-masing senjata juga berbeda, senjata pendek digunakan untuk menyerang dengan jarak yang dekat, sedangkan senjata Panjang di gunakan untuk menyerang pada jarak jauh.



Gambar 6. Sepatu Budo Saga
sumber : elevenia.co.id



Gambar 7. Sepatu Feiyue
sumber : madewell.com

Sepatu yang digunakan adalah sepatu khusus, sepatu feiyue dan budo Saga.

Sepatu-sepatu tersebut di gunakan karena nyaman, ringan dan elastis mengikuti bentuk kaki atlet, agar kaki atlet yang memakai sepatu tersebut nyaman saat berlatih dan terhindar dari cedera.

H. Nomor yang di pertandingan

Olahraga wushu mempertandingkan beberapa nomor yang di pertandingan, yaitu nomor tangan kosong, nomor senjata pendek, dan nomor senjata panjang (Sugiarto, 2000: 149). Nomor tersebut dibagi berdasarkan usia, yaitu kategori junior C, kategori junior B, kategori junior A, dan kategori senior.

1. Nomor tangan kosong meliputi:

a) Chang Quan

Nama chang quan pertama kali ditemukan Qi Jiguang dengan 32 bentuk

atau jurus dari chang quan. Kemudian secara berangsur-angsur chang quan menjadi identik dengan sekolah atau kelompok wushu tradisional dari utara. chang quan sangat cocok sebagai dasar latihan untuk pengembangan bakat wushu dan sangat terkenal dikalangan muda. Dalam gerakan chang quan terlihat karakter menyerang sekaligus bela diri. Bentuk jurusnya terlihat gagah dengan langkah kaki yang cermat dan mantap. Gerakan tangannya bertenaga sekaligus menampilkan kegesitan badan. Karakteristik gerakan chang quan adalah tinjunya seperti meteor, pandangan mata seperti kilat, pinggang luwes seperti ular dan langkah kaki kokoh seperti lem.

b) Nan Quan

Nan Quan merupakan wushu aliran selatan yang bercirikan kuat, dengan variasi metode pukulan, penggunaan tangan disertai dengan teriakan yang menyertai gerakan. Ciri gerakan nan quan tersebut disesuaikan dengan alam di daerah Cina selatan. Berbeda dengan wushu aliran utara (Chang Quan) yang lebih mengutamakan tendangan, aliran Selatan lebih menitikberatkan pada pukulan. Nan Quan dicirikan oleh pukulannya yang pendek-pendek, tetapi memperlihatkan penggunaan tenaga sehingga otot-otot pelakunya akan lebih kentara. Pukulan terkadang dilakukan dengan kepala atau telapak tangan yang disertai dengan teriakan.

c) Tai Chi Quan

Lambat dan anggun. Jurus ini dirangkai dari gerak-gerak tai chi quan aliran

chen, yang, wu, dan sun tradisional yang tetap mempertahankan gaya dan kekhasan karakternya. Dalam proses perangkaian didapati adanya penyesuaian dari gerakan tai chi quan aliran chen yang memiliki karakteristik gerakan meloncat, menghentak, disertai dengan ledakan kekuatan, tai chi quan aliran yang dengan karakteristik rileks, aliran wu yang lembut serta aliran sun yang memiliki gerakan kaki gesit. Di samping unsur seni bela dirinya, tai chi quan diminati karena kemampuan penyembuhannya. Gerakan dalam tai chi quan kombinasi ini secara umum dimainkan dengan lambat yang di sesuaikan dengan irama nafas yang memperagakan ketika dimainkan.

2. Nomor senjata pendek meliputi:

a) Dao shu (golok Tunggal)

Karakter dari senjata ini adalah galak, ganas dan pemberani, cepat, bertenaga, tangkas serta cekatan. Golok dimainkan dengan menebas serta menusuk. Gerakannya lincah dan hidup, dengan karakteristik belitan, melingkar, menyelimuti kepala, menebas dan memotong. Dalam jurus goglok, penggunaan tenaga pinggang dapat membantu kekuatan jalannya golok. Tangan yang tidak memegang golok berfungsi sebagai penyeimbang kelincahan gerakan dan keindahan.

b) Nandao

Jurus ini berasal dari Selatan Cina. Jurus ini cocok dengan nan quan. Golok selatan juga memiliki gerakan yang galak, hentakan dan keras disertai dengan suara teriakan dan gerakan patah-patah, tegas, cepat dan bertenaga.

c) Jian Shu

Gaya dan gerakan saat memperagakan pedang mirip burung hong yang sedang terbang. Pedang dipegang dengan santai, ringan dan lincah. Pengendalian pedang tergantung dari pergelangan tangan. Pada saat mengenai sasaran pegangan pedang dikencangkan serta ditambah tenaga dan kecepatan. Pedang digunakan untuk menyerang dan membela diri. Pada umumnya serangan ditunjukkan ke tubuh atau pergelangan tangan lawan. Setiap gerakan pembelaan disertai dengan serangan. Penggunaan jangkauan yang panjang berguna untuk menutupi kekurangannya sebagai senjata pendek. Dalam permainannya, pedang dijalankan dengan karakteristik memotong, menyerang mirip, menusuk, menikam, mendorong serta dengan keseimbangan dan perputaran tubuh. Gerakan pedang bercirikan cepat, ringan dan berirama.

d) Tai Chi Jian

Jurus yang dimainkan berdasarkan jurus tai chi quan, tai chi jian juga memiliki karakter yang lembut, mengalir, serta tidak terputus. Gerakan tai chi jian tentunya mengadopsi gerakan gerakan dimana di dalamnya terdapat gerakan memotong, menebas dan menusuk.

3. Nomor senjata Panjang meliputi:

a) Gunshu/toya

Terbuat dari kayu lilin yang lentur. Gaya wushu yang cocok untuk jurus chan quan. Senjata ini digunakan untuk memukul, menotok, dan menyapu. Gerakan jurus toya selalu berubah-ubah sehingga penampilannya tampak hidup dan lincah. Dalam jurus toya yang dibakukan, penekanan gerakan diberikan

pada karakteristik memotong, sabetan, menusuk, mendorong, pukulan sontekan dari bawah ke atas dan pukulan dari atas ke bawah. Kedua ujung senjata dapat digunakan untuk menyerang dalam gerakan yang cepat, tangkas, cekatan dan bertenaga.

b) Nangun

Sama halnya seperti gunshu/toya, tetapi nangun menggunakan gaya yang berkarakter lebih bertenaga dan keras. nangun beraliran selatan gaya yang cocok dengan nan quan. Ukuran toya nangun umumnya lebih pendek dari pada gunshu dan sedikit agak besar. Karena toya ini beraliran selatan maka gerakannya patah-patah tetapi keras, bertenaga. nangun lebih dominan dimainkan dengan tangan kanan. Dalam nangun juga terdapat teriakan pada gerakannya.

c) Qiang shu

Tombak atau qiang shu merupakan senjata dengan jarak serang yang cukup jauh. Dengan memainkan tombak, pihak lawan tidak mudah mendekati. Dalam jurus tombak yang dibakukan ini gerakan tombak dilakukan seperti naga yang berenang, berputar-putar dan mematuk ke segala arah serta menusuk dalam satu garis lurus. Senjata ini bisa juga dimainkan seperti senjata pendek. Selain untuk menyerang tombak juga bisa dijadikan menangkis, membanting, membabat, menekan, dan menerobos.

I. Teknik Penting dalam Kompetisi Wushu

Terdapat dua jenis kompetensi yang di lombakan di dalam wushu, yaitu taolu (gaya atau seni pertunjukan) dan shansou (seni tarung). Terdapat beberapa Teknik penting di dalam masing masing perlombaan tersebut.

1. Taolu

Melibatkan pola seni bela diri yang di nilai dengan diberikan poin menurut aturan tertentu. Bentuk dari gerakan dasar (sikap berdiri, tendangan, pukulan, melompat (Zexoy Indra T.2013:1).

2. Shansou

Sebuah metode pertempuran dan olahraga yang dipengaruhi oleh tinju Cina, metode gulat Cina dan teknik bergulat Cina yang memiliki aspek tempur dari wushu. Sanda muncul seperti *kickboxing* atau *muay thai*. Sanda sendiri terbagi atas beberapa kelas. Sanda di mainkan oleh dua orang dan terbagi atas dua sudut yaitu sudut merah dan sudut hitam (Zexoy Indra T.2013:1). Wushu sanda adalah sistem beladiri *full contact* dan merupakan olahraga yang dikembangkan dari seni bela diri Cina (Kurniawan Najib S. 2018: 3).

J. Musik dan Jurus Dasar

Musik yang di gunakan adalah musik yang berasal dari Cina, musik yang mempunyai jenis lagu mars yaitu lagu yang keras dan membuat semangat, dengan birama 2/4. Musik mars adalah satu jenis musik dengan irama teratur dengan tempo orang berjalan cepat, dan memberikan kesan yang tegas. Lagu mars dapat ditulis dalam birama 2/4 (Simanungkalit. 2008:77-78). Filosofi musik yang di gunakan untuk penelitian ini adalah musik yang memiliki

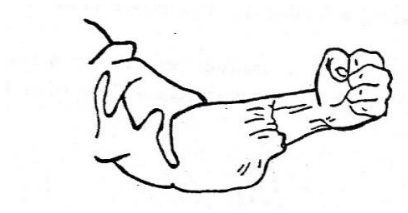
filosofi pantang menyerah, semangat, rela berkorban dan setia kawan. Jurus dasar yang diteliti adalah jurus dasar chang quan, di mana beberapa gerakan dasar diterapkan di dalam latihan dasar yang akan diteliti dipenelitian ini.

K. Teknik Dasar Wushu

Wushu memiliki banyak gerakan yang dipelajari, terdapat banyak kategori, aliran dan gaya wushu. Gerakan yang diajarkan pada setiap aliran juga berbeda satu sama lain. Upaya membakukan maupun menyempurnakan gerakan - gerakan yang ada dari berbagai aliran agar didapat standar yang sesuai dengan pertandingan (Sugiarto.2000:24). Gerakan-gerakan wushu sebagai berikut:

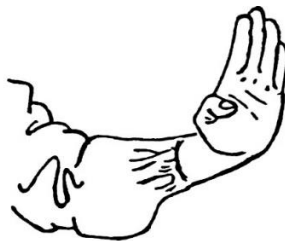
1. Bentuk tangan (seu sing)

Mempunyai tiga bentuk yang terdiri dari kepalan (chuan), telapak (cang), dan kaitan (keuw).



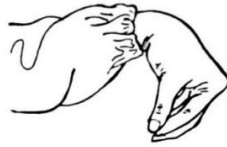
Gambar 8. Kepalan (Chuan)

- a) Kepalan (chuan): jari-jari digenggamkan dengan kuat, dengan ibu jari menyalang mulai dari telunjuk sampai dengan jari tengah.



Gambar 9. Telapak (cang)

- b) Telapak (cang): kelima jari rapat dan terbuka, dengan ibu jari dibengkokkan dan 4 jari lainnya tetap lurus.



Gambar 10. Kaitan (Keuw)

- c) Kaitan (keuw): Tempelkan ujung kelima jari tersebut menjadi satu seperti bunga yang sedang menguncup, dan pergelangan tangan dibengkokkan menuju ke dalam.

2. Kuda-kuda (Bu Sing)

Kuda-kuda (bu sing) adalah posisi dasar dalam melakukan gerakan-gerakan wushu. Kuda-kuda (Bu Sing) memiliki beberapa macam bentuk, berikut adalah macam-macam bentuk dari kuda-kuda (Bu Sing):

a) Kuda-kuda Busur (Gong Bu)

Tekuk kaki kiri dengan jari kaki menghadap ke depan, lutut sejajar dengan jari kaki, pertahankan kaki kanan dalam posisi lurus dan jari kaki menghadap ke luar, cengkraman jari-jari kaki dengan kuat ke lantai, kedua tumit saling berhadapan, letakan kedua tangan di pinggul, perthanakan posisi tubuh untuk tetap tegak dan pandangan mata ke depan (Sugiarto. 2000:39).



Gambar 11. Kuda-kuda Busur (Gong Bu)

b) Kuda-kuda gaya menunggang kuda (Ma Bu)

Berdiri dengan kaki sejajar, beri jarak anatar kedua kaki tersebut, kedua lutut dibengkokkan, kaki bagian atas sejajar dnegan lantai, tangan jika dibuka menghadap ke atas, kedua tinju diletakan di pinggul, pandangan mata, pertahankan dada busung dan kedua lutut menghadap ke dalam (Sugiarto, 2000:39).



Gambar 12. Kuda-kuda gaya menunggang kuda (Ma Bu)

c) Kuda-kuda Panjang (Pu Bu)

Pertahankan lutut kiri dalam posisi bengkok, kedua lutut menghadap keluar, kaki yang kanan diluruskan., jari kaki menghadap ke dalam, tangan kanan di luruskan, tinju kiri diletakam di pinggul atau bisa juga direntangkan ke sisi kiri atas, mata melihat ke depan (Sugiarto, 2000:41).



Gambar 13. Kuda-kuda Panjang (Pu Bu)

d) Kuda-kuda langkah ringan (Xu Bu)

Sugiarto (2000:41) pertahankan bentuk kaki kanan sedikit bengkok dan dalam posisi setengah jongkok, langkahkan kaki kiri setengah langkah ke depan, naikan tumitnya, sedangkan jari kaki sedikit menyentuh lantai, lutut sedikit dibengkokkan dan menghadap ke dalam, berat badan di tahan oleh kaki belakang, tangan tetap diletakan di pinggul dan pandangan mata ke depan.



Gambar 14. Kuda-kuda langkah ringan (Xu Bu)

e) Kuda-kuda duduk (Xie Pu)

Berdiri dengan kaki terpisah, tubuh bagian atas diputar kearah kanan, letakkan kaki kanan secara horizontal di depan kaki kiri, bengkokkan lutut dalam posisi setengah jongkok, dengan kaki kanan mencengkram kokoh pada lantai, angkat tumit kiri, jari kaki menghadap ke depan, letakan di pinggul, pandangan mata melihat ke depan (Sugiarto .2000:42).



Gambar 15. Kuda-kuda duduk (Xie Pu)

f) Kuda-kuda duduk kaki bersilang (Zuo Pan)

Berdiri dengan kedua kaki terpisah, tubuh bagian atas diputar kearah kiri letakan kaki kiri di depan kaki kanan, tekuk kaki kanan dan duduk di lantai, pada sisi luar dari kaki dan telapak kaki, dan bokong di tumit, lemaskan kaki kiri, dengan seluruh telapak kaki atau sisi luar dari telapak kaki pada lantai, pertahankan paha kaki dekat ke dada dan tubuh bagian atas di putar kearah kiri sejauh mungkin, kedua tinju diletakan di pinggul atau disilangkan ke depan, pandangan mata melihat ke belakang melalui pundak kiri (Sugiarto, 2000:42).



Gambar 16. Kuda-kuda duduk kaki bersilang (Zuo Pan)

g) Kuda-kuda T (Ding Bu)

Tekuk lutut kanan sampai dengan posisi setengah jongkok, tekuk lutut kiri, angkat tumitnya sampai dengan jari kaki menyentuh lantai, berat badan di pusatkan pada kaki kanan, kedua tinju diletakan pada pinggul, pandangan mata kearah depan (Sugiarto, 2000:43).



Gambar 17. Kuda-kuda T (Ding Bu)

h) Kuda-kuda kaki bersilang (Cha Bu)

Berdiri dengan kedua kaki terpisah agak lebar, pinggul diputar ke arah kanan, lutut kanan ditekuk, dan jari kaki kanan menghadang kedepan dan tumit dinaikan, kedua tangan diletakan di pinggul atau diayunkan ke belakang dari sisi kanan dan pandangan mata ke arah belakang (Sugiarto, 2000:44).

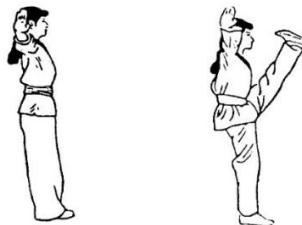


Gambar 18. Kuda-kuda kaki bersilang (Cha Bu)

3. Tendangan (Titui)

a) Tendangan ke arah depan (Zhegtitui)

Posisi tubuh berdiri tegap, kedua kaki dirapatkan, kedua tangan di rentangkan lurus ke samping tubuh setinggi pundak, pandangan mata lurus ke depan, maju setengah langkah ke depan dengan kaki kanan, tendangkan kaki kiri sampai setinggi dahi, letakan kaki kiri ke bawah, sentuhkan sedikit ujung kaki ke lantai dan maju setengah langkah ke depan, tendangkan kaki kanan ke atas sampai setinggi dahi (Sugiarto, 2000:59).



Gambar 19. Tendangan ke arah depan (zhengtiuti)

b) Tendangan menyilang (Xietiuti)

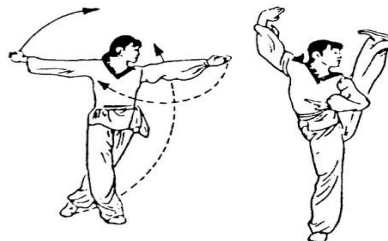
Posisi tubuh berdiri tegap, kedua kaki dirapatkan, kedua tangan direntangkan lurus ke samping tubuh setinggi pundak, pandangan mata lurus ke depan, maju setengah langkah, ke depan dengan kaki kanan, tendangkan kaki kiri sampai setinggi dahi dengan ujung kaki yang mengarah ke dalam (Sugiarto, 2000:60).



Gambar 20. Tendangan menyilang (Xietiuti)

c) Tendangan samping (Cetitui)

Posisi tubuh berdiri tegap, maju setengah langkah ke depan dengan kaki kanan, angkat tumit kiri, putarkan tubuh bagian atas ke kanan, letakan lengan kiri ke arah depan dada dan tangan kanan ke arah belakang, arahkan jari-jari kaki kiri ke arah dalam dan tendangkan kaki kiri ke arah samping telinga kiri dengan tangan kanan diangkat sampai dengan melewati kepala (Sugiarto, 2000:61).



Gambar 21. Tendangan samping (Cetitui)

d) Ayunan kaki arah luar (Waibaitui)

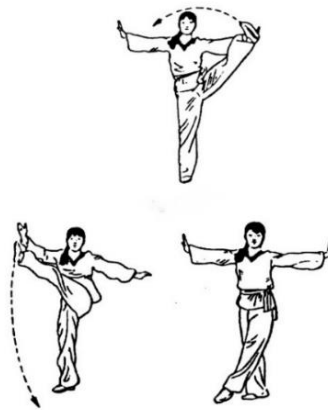
Posisi tubuh berdiri tegap, maju setengah langkah ke depan dengan kaki kanan, tendangan ke arah kanan secara diagonal atau menyilang dengan kaki kiri, ujung kaki kiri menghadap ke dalam, ayunkan kaki kiri dari sisi kiri dengan telapak tangan kanan menepuk sisi luar dari kaki kiri, letakan kaki kiri ke lantai, maju setengah langkah ke depan dengan kaki kiri dan kemudian ayunkan kaki kanan ke sisi kanan (Sugiarto, 2000:62).



Gambar 22. Ayunan kaki arah luar (Waibaitui)

e) Ayunan kaki ke arah dalam (Lihetui)

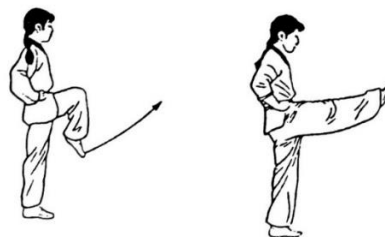
Menurut Sugiarto (2000:63) Posisi tubuh berdiri tegap, maju setengah langkah ke depan dengan kaki kanan, ayunkan kaki kiri ke atas membentuk busur derajat arahkan ke kanan, ujung kaki mengarah ke dalam, ayunkan kaki kiri dengan membentuk busur derajat ke arah kiri dengan telapak kaki atau sepatu menghadap ke dalam dan tampilkan telapak kaki atau sepatu kiri dengan tangan kanan, letakan kaki kiri pada sisi luar kaki kanan dengan ujung kaki yang menyentuh ujung lantai.



Gambar 23. Ayunan kaki arah dalam (lihatui)

f) Tembakan kaki (Tanti)

Posisi tubuh berdiri tegap, kedua tangan di letakan di pinggul, kedua kaki di rapatkan, majukan kaki setengah langkah ke depan, angkat kaki kanan dengan lutut ditekuk, sehingga lutut sedikit lebih tinggi dari pinggang, rendahkan lutut kanan dengan cepat, luruskan kaki kanan, tendangkan kaki kanan ke arah depan setinggi pinggul, pertahankan paha kaki dan ujung kaki untuk tetap lurus (Sugiarto, 2000:64).

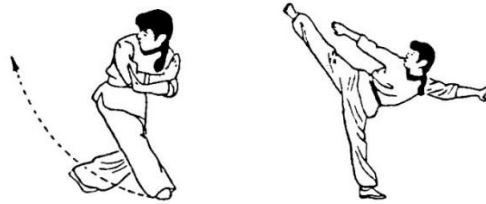


Gambar 24. Tembakan kai (tanti)

g) Tendangan samping (Chechuitui)

Posisi tubuh berdiri tegap, silangkan kedua kaki dalam posisi setengah ditekuk dengan kedua tangan diletakan di pinggul atau di depan dada,

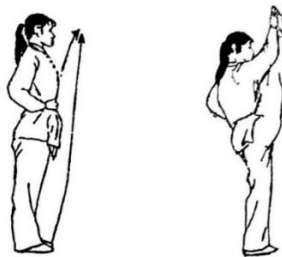
angkat kaki bagian depan dengan lutur ditekuk dan ujung kaki mengarah ke dalam, luruskan kedua lengan pada poisis lebih tinggi dari Pundak pada saat menendnag ke arah samping, dengan tubuh bagian atas dimiringkan ke satu sisi dan pandangan mata melihat ke arah tendangan (Sugiarto. 2000:64).



Gambar 25. Tendangan samping (Chechuaitui)

h) Tendangan menepuk dari depan (Tan Pai Ciao)

Posis tubuh berdiri tegap dan kedua tangan di kepalkan di pinggul, kedua kaki dirapatkan dan ujung kaki menghadap ke dapan, ayunkan kaki kanan ke depan atas dalam posis lurus lalu tepuk punggung kaki kanan dengan telapak tangan kanan (Sugiarto, 2000:67)



Gambar 26. Tendangan menepuk dari depan (Tan Pai Ciao)

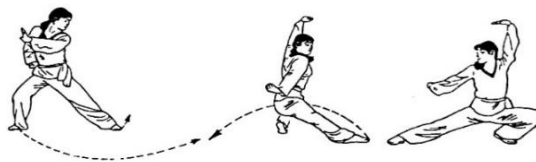
L. Keterampilan Wushu

Keterampilan Wushu dibawah ini adalah gerakan yang membutuhkan waktu untuk dapat menguasainya, berikut adalah beberapa keterampilan wushu:

1. Sapuan kaki (saoutui)

a) Sapuan kaki bagian depan (Qiansaotui)

Posisi tubuh berdiri tegap, kedua kaki dilebarkan seperti saat kuda-kuda busur (Gong Bu) , tekuk kaki kanan, tubuh bagian atas, kedua lengan diarahkan ke kanan, kepala ditengokkan ke arah kiri, pertahankan kaki kiri di ekuk, tumit kaki kiri di angkat, ujung kaki tetap di lantai, lurukan kaki kanan kearah luar, pertahankan kaki tersebut dalam posisi lurus dengan ujung kaki menghadap ke dalam, telapak kaki menempel pada lantai, lakukan sapuan dengan kaki kanan di lantai dari arah kanan kearah kiri membentuk setengah lingkaran,pada saat memutar tubuh bagian atas kearah kiri dengan telapak tangan kiri mengarah ke atas kepala, tangan kanan membentuk kaitan dan diletakan di bawah dekat pinggul, mata melihat kedepan saat memutar tubuh (Sugiarto, 2000:69).

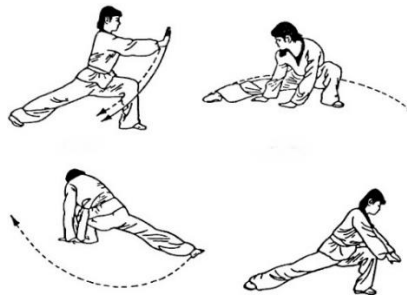


Gambar 27. Sapuan kaki bagian depan (Quansaotui)

b) Sapuan kaki bagian belakang (Housaotui)

Posisi tubuh berdiri tegap, kaki di buka selebar seperti melakukan kuda-kuda busur (Gong Bu), kaki kiri di tekuk dan kaki kaki kanan diluruskan, kedua lengan di luruskan ke arah depan, pertahankan kaki kiri yang di tekuk dalam posisi setengah berjongkok, ujung kaki diarahkan ke bagian dalam, kaki kanan diluruskan, tubuh bagian atas

dicondongkan ke depan dan di putar ke arah kanan, kedua telapak tangan ditempelkan di lantai, di letakan dekat dengan lutut kanan, letakan telapak tangan di lantai untuk membantu putaran, putar tubuh bagian atas dan putar pinggang ke arah kanan (Sugiarto ,2000:70).

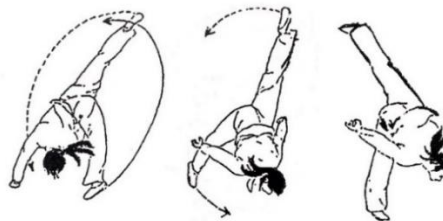


Gambar 28. Sapuan kaki bagian belakang (Housaotui)

2. Loncatan dan berbalik badan (Thiao Yue Fan Theng)

a) Berputar di udara (Che Khung Fan)

Posisi tubuh berdiri tegap dengan posisi tubuh menyamping, lakukan seperti akan melakukan baling-baling, tetapi bedanya gerakan ini di lakukan tanpa tangan di lantai (Sugiarto, 2000:84).

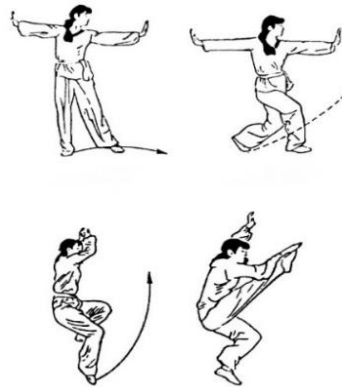


Gambar 29. Berputar di Udara (Che Khung Fan Theng)

b) Menendang di udara (Tengkong Feijiao)

Posisi tubuh berdiri tegap, berdiri dengan ujung kaki kiri yang menyentuh lantai, angkat kedua lengan dengan kedua telapak tangan menghadap ke

depan, majukan kaki kiri setengah langkah ke depan, langkahkan kaki kanan ke depan dengan sedikit ditekuk, loncat dengan kaki di tekuk, ayunkan kaki kiri ke arah atas dan tendang pada saat di udara, ayunkan lengan ke arah depan sampai di atas kepala, tepukan telapak tangan kiri ke punggung tangan kanan secara cepat, pada saat di udara ayunkan kaki kanan ke arah depan dan tendangkan dengan punggung kaki yang di luruskan dengan kuat, telapak tangan kanan menepuk punggung kaki kanan, badan di condongkan ke depan saat menepuk punggung kaki kanan (Sugiarto, 2000:84).



Gambar 30. Menendang di udara (Tengkong Feijiao)

3. Keseimbangan (Phing Heng)

a) Keseimbangan mengangkat lutut (Tixi Phing Heng)

Posisi tubuh berdiri tegap, kedua tangan di pinggul dengan keadaan mengepal, kaki kanan di luruskan, lalu kaki kiri di tekuk, kaki kiri yang di tekuk diangkat ke depan dada, ujung kaki lurus menghadap ke bawah, pandangan mata menghadap ke depan Sugiarto (2000:93).



Gambar 31. Keseimbangan mengangkat lutut (Tixi Phing Heng)

b) Keseimbangan walet (yen ce Phing Heng)

Posisi tubuh berdiri tegap, angkat kaki kiri, kedua tangan di silangkan di depan dada, bungkukan tubuh bagian atas ke arah depan, luruskan kaki kiri yang di angkat ke arah belakang dengan kedua tangan di bentangkan ke samping kanan kiri tubuh, posisi, pandangan mata mengarah ke depan (Sugiarto, 2000:94).



Gambar 32. Keseimbangan walet (Yen ce Phing Heng)

c) Keseimbangan memandang bulan (Wangyue Phing Heng)

Sugiarto (2000:95) Posisi tubuh berdiri tegap, berdiri dengan kaki kiri penunjang tubuh, angkat kaki kanan lurus ke arah belakang, tekuk kaki kanan dengan ujung kaki yang di luruskan ke atas, bungkukan tubuh bagian atas ke arah depan dan putar tubuh ke sisi kaki yang menunjang tubuh, kedua

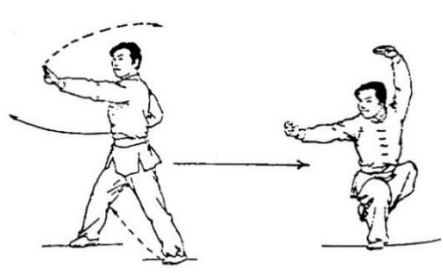
lengan di rentangkan kesamping kanan kiri tubuh, pandangan mata mengarah ke arah belakang.



Gambar 33. Keseimbangan memandang bulan (Wangyue Phing Heng)

d) Keseimbangan kaki mengait (Koutui Phing Heng)

Posisi tubuh tegap, buka kaki selebar bahu, tubuh bagian atas diputar kearah kanan, letakan tangan kanan di pinggul dan tangan kiri lurus kearah depan dengan telapak tangan yang terbuka, rendahkan tubuh dengan sedikit menekuk kaki kanan, dengan kaki kiri diletakan di lutut bagian dalam kaki kanan, sambil melakukan gerakan ini tangan kiri melakukan gerakan tangkisan dan tangan kanan melakukan pukulan yang lurus kearah depan (Sugiarto, 2000:98).

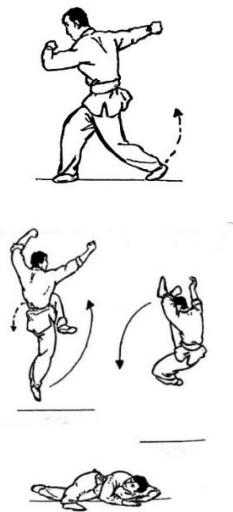


Gambar 34. Keseimbangan kaki mengait (kaoutui Phing Heng)

4. Lompatan dan jatuhan

- a) Melompat, memutar tubuh dan jatuh dengan kaki bersilang (Tiaoqi Zhuashen Pantuidie)

Sugiarto (2000:105).Posisi tubuh berdiri tegap, letakan kaki kanan di depan, kedua tangan mengarah pada arah kanan-belakang, siap untuk berputar, kaki kanan melompat ke atas sambil mengangkat kaki kiri yang ditekuk, pada saat yang bersamaan kedua tangan mengayun untuk membantu putaran tubuh, saat tubuh berada di udara,putar terus badan ke kiri dan kaki kanan melakukan tendangan lihetui di udara sambil tubuh terus mengarah ke kiri, pada saat tubuh jatuh ke lantai, kedua kaki bersilang, sisi dalam kaki kiri dan sisi luar kaki kanan , kedua tangan secara bersamaan jatuh ke lantai, pandangan mata melihat kearah kaki kiri.



Gambar 35. Melompat, memutar tubuh dan jatuh dengan kaki bersilang (Tiaoqi Zhuanshen Pantuidie)

M. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Dea Wulantika Utami (2013). "Pengaruh pembelajaran aktivitas ritmik dengan menggunakan musik dan tidak menggunakan musik terhadap koordinasi gerak berirama di SMK Negeri 1 Bandung"
2. Jami'ah Taha Kotu (2017). "Efektivitas penggunaan musik terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI SMAN 3 Sungguminasa"

N. Kerangka Pemikiran

Dalam meningkatkan keterampilan latihan dasar atlet dalam latihan dasar wushu, seorang pelatih harus bisa mengemas materi latihan yang semenarik mungkin dan dapat membuat atlet senang dalam berlatih serta memberikan atlet kemudahan dalam melakukannya. Oleh karena itulah mengapa profesionalisme atau potensi mengajar dari seorang pelatih sangat diperlukan. Agar latihan dapat berlangsung dan tujuan latihan dapat tercapai.

Maka untuk memaksimalkan latihan dasar atlet di gunakan media latihan yang dapat meningkatkan gerakan yang sesuai dengan standar. Dengan menggunakan musik atlet akan bersemangat dan merasa senang ketika berlatih gerakan dasar.

O. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya. Menurut Surhasimi Arikunto (2014:64), Hipotesis dapat

diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H1 : Ada efektivitas latihan dasar menggunakan musik pada atlet wushu di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung tahun 2020.

Ho : Tidak ada efektivitas latihan dasar menggunakan musik Pada atlet Wushu Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2020.

H2 : Ada efektivitas latihan dasar tidak menggunakan musik pada atlet wushu di Sasana Al-kautsar Bandar Lampung tahun 2020.

Ho : Tidak ada efektivitas latihan dasar tidak menggunakan musik pada atlet wushu di Sasana Al-kautsar Bandar Lampung tahun 2020.

H3 : Ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas latihan dasar menggunakan musik dengan latihan dasar tidak menggunakan musik pada atlet di Sasana Al-kautsar Bandar Lampung Tahun 2020.

Ho : Tidak ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas latihan menggunakan musik dan latihan tidak menggunakan musik pada atlet di sasana Al-kautsar Bandar Lampung Tahun 2020.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 3) Metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mangantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode yang digunakan adalah ekperimen murni (*true experimental*).

Menurut Nana (2010) dalam Iwan Hermawan (2019:34) eksperimen murni merupakan ekperimen yang paling mengikuti prosedur dan memenuhi syarat-syarat ekperimen. Prosedur dan syarat-syarat teresebut, terutama berkenaan dengan pengontrolan variabel, kelompok kontrol, pemberian perlakuan serta pengujian hasil. Dalam ekperimen ini selain kelompok ekperimen juga ada kelompok kontrol.

Metode ekperimen murni membahas hubungan variabel terikat dengan variabel bebas peneliti berusaha menggambarkan kondisi sekarang dalam konteks kuantitatif yang direfleksikan dalam variabel. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan dasar bela diri wushu naga mas

menggunakan musik dan tidak menggunakan musik pada atlet di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung tahun 2020.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suharsimi Arikunto (2014:173) populasi adalah keseluruhan subjek peneliti. Wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya populasi. Dalam penelitian ini adalah atlet sasana Al-Kautsar Bandar Lampung sebanyak 20 atlet.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Surhasimi Arikunto (2014:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subyek dalam jumlah besar dapat di ambil antara 10-15% atau 20-25%.

Penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet wushu sasana wushu AL-Kautsar Bandar Lampung, Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Total keseluruhan jumlah atlet wushu sasana Al-Kautsar Bandar Lampung sebanyak 20 atlet maka penelitian ini menggunakan keseluruhan populasi sebagai sampel.

C. Variabel penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2014:161) variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

1. Variabel bebas adalah obyek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain, dilambangkan dengan (X).
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan musik (X).
2. Variabel terikat adalah obyek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal yang lain mempengaruhi, dilambangkan dengan (Y), variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil latihan dasar (Y).

D. Definisi Oprasional Variabel

Menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara oprasional sebagai berikut:

1. Menggunakan musik adalah keadaan seseorang yang sedang mendengar musik, baik itu secara dengan nada keras atau pelan, dengan genre musik yang halus atau cepat untuk membangkitkan gairah, perasaan yang lebih baik saat beraktifitas maupun tidak.
2. Tidak menggunakan musik adalah keadaan seseorang yang sedang tidak mendengarkan musik, baik itu dengan nada keras atau pelan, dengan genre musik yang halus atau cepat baik saat beraktifitas maupun tidak.
latihan dasar adalah gerak-gerak dasar yang di pelajari agar dapat

menguasai gerakan yang lebih sulit dengan mudah.

3. Latihan dasar adalah pengajaran keterampilan yang dimana guru mempraktikkan keterampilan dan memperagakannya, kemudian siswa mempraktikannya.

E. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena disain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam dalam melakukan sebuah penelitiannya.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *posttest-only control design*, yaitu dalam design ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). Kelompok pertama diberi perlakuan (X) berupa latihan menggunakan musik saat latihan, sedangkan kelompok kedua yang tidak diberi perlakuan di sebut kelompok kontrol. Adapun desain penelitian yang dimaksud dapat dilihat pada gambar berikut Sugiyono (2015:112) sebagai berikut :

| Kelas | Tes Awal | Treatment | Tes Akhir |
|-----------|----------|-----------|-----------|
| Ekperimen | PGL Aw | X | PGL Ak |
| Kontrol | PGL Aw | - | PGL Ak |

Gambar 36. Disain Penelitian

Keterangan:

PGL Aw : Tes awal penilaian gerak dan lagu kelompok eksperimen

PGL Ak : Tes akhir penilaian gerak dan lagu kelompok eksperimen

PGL Aw : Tes awal penilaian gerak dan lagu kelompok kontrol

PGL Ak : Tes akhir penilaian gerak dan lagu kelompok kontrol

- X : Latihan gerak menggunakan Musik
- : Non Perilaku

F. Instrumen Penilaian

Menurut Suharsimi Arikunto (2014:203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah.

Pada penelitian ini penulis menggunakan tes gerak dan lagu dengan validitas 0,89 dan reliabilitas 0,68.

Berdasarkan pengertian tersebut, untuk memperoleh data hasil penelitian berupa peningkatan kemampuan keterampilan atlet digunakan instrument penelitian berupa tes kemampuan dan tes yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Tes Keterampilan Latihan Dasar Wushu Chang Quan.

Tujuan dari adanya prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran adalah agar tes tidak salah dalam melakukan tes yang sesungguhnya, sehingga dalam pelaksanaannya benar benar dipahami. Tes yang digunakan sebagai alat pengumpul data adalah tes keterampilan latihan dasar wushu dan hasil nilai yang diperoleh adalah proses penampilan latihan dasar wushu yang dilakukan atlet tersebut sesuai dengan indikator penampilan yang telah di tentukan.

Adapun indikator penilaian keterampilan gerak pada latihan dasar wushu maka intrumen yang diterapkan untuk tes awal dan tes akhir dengan indikator penilaian menurut Rukmana (2009:121) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator Penilaian Instrumen

| No | Item | Indikator |
|----|---------------------------|--|
| a) | Konsep formasi | 1) Sesuai dengan ketentuan gerak 2) Sesuai dengan ketentuan ruang 3) Sesuai dengan ketentuan arah 4) Sesuai dengan ketentuan waktu 5) Sesuai dengan ketentuan bentuk |
| b) | Auditorium Aransemen Lagu | 1) Jika sesuai dengan irama ketukan 2) Jika sesuai dengan tempo irama 3) Jika sesuai dengan karakter musik 4) Jika konsisten pada irama 5) Jika gerak dan musik harmonis |
| c) | Kinestetik keindahan | 1) Kelentukan 2) Keseimbangan 3) Seni gerak 4) Ekstetika/ keindahan 5) Keluwesan |
| d) | Koordinasi gerak | 1) Kesenambungan gerak 2) Keseimbangan gerak 3) Penjiwaan 4) Penghayatan |
| e) | Semangat | 1) Fokus 2) Energik 3) Kemantapan gerak 4) Gerak dinamis 5) Antusias dalam melakukan gerak |

Tabel 2. Kriteria penilaian

| | |
|---------|-----------------------------|
| Nilai 1 | Jika muncul satu indikator |
| Nilai 2 | Jika muncul dua indikator |
| Nilai 3 | Jika muncul tiga indikator |
| Nilai 4 | Jika muncul empat indikator |
| Nilai 5 | Jika muncul lima indikator |

2. Alat

a. Papan/alas ujian

- b. Alat tulis
- c. Speaker

G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2014:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2014:265) bahwa untuk memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data-data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah juga. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian Tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

1. Pelaksanaan tes
 - a. Atlet baris bershaf
 - b. Testor berdiri di depan para atlet
 - c. Testor memberi aba-aba “siap” para atlet dalam sikap siap
 - d. Saat musik dimulai diberi aba-aba “ya” para atlet melakukan gerak latihan dasar beladiri wushu.

H. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing - masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 14 kali pertemuan.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 14 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 14 kali pertemuan. Latihan ini dimulai pukul 15.30 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Jumat, Sabtu, dan Minggu.

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada atlet selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada atlet meliputi: 1) Lari keliling lapangan, 2) *Stretching*, 3) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada

lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai, pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga wushu.

b. Latihan Inti

Didalam pemberian perlakuan di berikan selama 14 kali pertemuan, dengan latihan menggunakan musik, yaitu dengan tahapan pemanasan, latihan inti dan pendinginan.

c. Pelepasan (*Colling Down*)

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum Latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan.

I. Analisis data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel

kecil dan tidak harus berdistribusi normal. Data yang di nilai adalah variabel bebas : latihan menggunakan musik (X), serta variabel terikat yaitu Latihan Dasar Bela Diri Wushu (Y).

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

$$\text{Dengan menggunakan rumus: } Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

- b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(Z \leq z_i)$
- c. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

- d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .

- e. Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian:

Jika : $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila

sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya:

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a .

- Uji Pengaruh Hipotesis 1 Dan 2

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok, maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan berdasarkan alternatif untuk mengetahui pengaruh

pembelajaran maka menurut Sudjana (2005:242) dapat digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{\bar{B}}{\frac{SB}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

- B : Rata-rata Selisih antara *post tes-pre test*
 SB : Simpangan baku Selisih antara *post tes – pre test*
 \sqrt{n} : akar dari jumlah sampel kelompok eksperimen.

- Uji hipotesis 3

Berikut rumus t-test perbedaan yang digunakan

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$t_{\text{hitung}} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} x \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan :

- \bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen
 \bar{X}_2 : Rerata kelompok kontrol
 S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen
 S_2 : Simpangan baku kelompok kontrol
 n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen
 n_2 : Jumlah sampel kelompok kontrol

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada efektivitas latihan dasar bela diri wushu naga mas menggunakan musik pada atlet di sasana Al-Kautsar Bandar Lampung.
2. Ada efektivitas latihan dasar bela diri wushu naga mas tidak menggunakan musik pada atlet di sasana Al-Kautsar Bandar Lampung.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas latihan dasar bela diri wushu naga mas menggunakan musik dan tidak menggunakan musik pada atlet di sasana Al-Kautsar Bandar Lampung.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk metode pembelajaran meningkatkan kemampuan latihan dasar bela diri wushu.
2. Pada atlet agar lebih fokus dan berkonestrasi dalam berlatih untuk menghindari cedera selama proses latihan.
3. Penelitian ini masih harus dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian selanjutnya guna meningkatkan kualitas atlet. Terutama dalam olahraga wushu taolu atau kategori seni di Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2014. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Bompa, Tudor O. 1993. *Theory and Methodology of Training*. Kendal Hunt Publishing Company, Iowa.
- Denny, Vickie Grooms. 2009. External Attention for Teaching Sport Skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 80: 59-60.
- Gunawan, Gugun Arief. 2007. *Beladiri*. Insan Mandiri, Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Choaching*. CV Tambak Kusuma, Jakarta.
- Hermawan, Iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitaif, Kualitatif, & Mix Methode*. Hidayatullah Quran, Kuningan.
- IWUF. 2005. *Rules for International Wushu Taolu Competition*. Beijing, China.
- Jamalus. 1998. *Pengajaran Musik Melalui Pengalaman Musik*. Departemen Pendidikan Kebudayaan, Jakarta.
- Kurniawan, Agung. 2005. *Transformasi Pelayanan Publik*. Pembaruan, Yogyakarta.
- Kurniawan, Najib Sarifudin. 2018. *Profil Biomotor Wushu Sanda di Club Sanvo (Wushu Sanda-Muaythai) Kabupaten Magelang (Skripsi)*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lituhayu, Kamila. 2020. *Aplikasi Program Latihan Fisik Sebagai Penunjang Prestasi Cabang Olahraga Wushu Taolu pada PON XIX Jawa Barat (Skripsi)*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud, Jakarta.

- Pane, Bessy Sitorus. 2015. Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 21: 1-4.
- Republik Indonesia. *Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*, UU No.3 Tahun 2005.
- Rukmana, Anin. 2009. *Meningkatkan Keterampilan Aktivitas Ritmik Terstruktur Bebas Melalui Pendekatan Formal-Informal dengan Media Musik (Thesis)*, UPI, Bandung.
- Saputro, Sherly Kurniasari. 2014. Proses Komunikasi Interpersonal antara Pelatih yang Merangkap Sebagai Atlet dengan Atlet Panjat Tebing yang Dilatihnya. *Jurnal E-Komunikasi*. 2: 1-10.
- Simanungkalit, N. 2008. *Teknik Vokal Paduan Suara*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi Kelima*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. FKI Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sulariso, Danang Priyo. 2016. *Pengaruh Pemberian Gerak dan Musik Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan Kelas Atas di SLB Pembina Yogyakarta (Skripsi)*, Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Yogyakarta, Yogyakarta.
- Tarigan, Herman. 2010. *Pengetahuan Umum Olahraga*. FKIP-Universitas Lampung, Lampung.
- Toho, Cholik Mutohir., dan Ali, Maksum. 2007. *Sport Development Index*. PT Indeks, Jakarta.
- Turnip, Indra Zexoy. 2013. *Upaya Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Wushu Sanda Putra Junior Melalui Latihan Circuit Training di Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013 (Skripsi)*, Universitas Negeri Medan, Medan.