

**PENGARUH METODE ELEMENTER TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN  
 JURUS *QUIDDING CHANG QUAN* ATLET WUSHU HBT**

**Brigita Sanjaya<sup>1</sup>, Windo Wiria Dinata<sup>2</sup>, Alimuddin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[brigitasanjaya31@gmail.com](mailto:brigitasanjaya31@gmail.com), [windowiriadinata@fik.unp.ac.id](mailto:windowiriadinata@fik.unp.ac.id), [alimuddin@fik.unp.ac.id](mailto:alimuddin@fik.unp.ac.id)

**Abstract**

The problem in this research is the poorer mastery of the *quidding chang quan* stance. The author suspects that there are several factors that cause a decrease in skill mastery, including training methods, decreased training motivation, inadequate facilities and infrastructure, the number of coaches is not proportional to the number of athletes. The purpose of this study was to determine the effectiveness of elementary methods in improving the skills of *quidding chang quan* style athletes Wushu HBT Padang City. This type of research is a Quasi- experimental research design using One Group Pre Test – Post Test. The population of this study were all wushu *quidding* athletes, totaling 20 people. Sampling using purposive sampling technique, in getting a sample of 10 people. The data collection of form skills used an assessment form consisting of referee / jury A and referee / jury B according to IWUF standards assessed before treatment and after treatment, training was carried out for 16 meetings. Based on the results of data analysis, it is known that elementary method training has a significant effect on improving the skills of the *quidding chang quan* stance. Where the average pre-test result of the *quidding chang quan* stance was 5.97 while the post test increased to 6.57. Then obtained the mean difference test (t test) of 4.28 while t table of 1.833 with a significant level of  $\alpha = 0.05$  and  $n = 10$ , then  $t_{count} > t_{table}$  ( $4.28 > 1.833$ ), it can be concluded that the elementary method can improving skill skills positively in athletes *quidding chang quan*.

**Keywords:** Metode elementer, jurus *quidding chang quan*, atlet wushu taolu.

**Abstrak**

Masalah dalam penelitian ini yaitu bertambah jelek penguasaan jurus *quidding chang quan*. Penulis memperkirakan ada beberapa faktor yang mengakibatkan terjadinya penulisan penguasaan jurus diantaranyaaa metode latihan motivasi berlatih yang menurun., sarana dan prasaranaa yang kurang memadai., jumlah pelatih tidak sebanding dengan jumlah atlet

Tujuan penelitian ini merupakan untuk mengetahui efektivitas metode elementer terhadap pengembangan keterampilan jurus *quidding chang quan* atlet wushu HBT Kota Padang. Jenis penelitian merupakan Quasi eksperimen dengan memerlukan rancangan penelitian One Group Pre Test –Post Test. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet wushu *quidding* yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, Di dapat sampel sebanyak 10 orang. Hasil data keterampilan jurus memerlukan form penilaian yang terdiri dari wasit/juri A dan wasit/juri B sesuai standar IWUF yang dinilai sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan, latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa latihan metode elementer memberikan pengaruh yang berarti



terhadap peningkatan keterampilan jurus quidding chang quang. Dimana rata-rata pre test hasil jurus quidding chang quang sebesar 5,97 sementara itu post test nya meningkat menjadi 6,57. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar thitung 4,28 sementara itu ttabel sebesar 1,833 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 10$ , maka thitung > ttabel ( $4,28 > 1,833$ ), maka dapat disimpulkan bahwa metode elementer dapat meningkatkan keterampilan jurus secara positif pada atlet quidding chang quan.

**Kata kunci:** Metode elementer, jurus quidding chang quan, atlet wushu taolu.

## **PENDAHULUAN**

Pembangunan dalam bidang prestasi merupakan hal pokok yang dibicarakan baik pada negara setiap cabang olahraga. Hal tersebut diatas dijelaskan dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan yang berbunyi. "Olahraga prestasi merupakan olahraga yang meningkatkan dan memajukan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui pertandingan untuk meningkatkan prestasi dengan menggunakan ilmu pengetahuan yang dimiliki dan teknologi keolahragaan sehingga mempengaruhi prestasi yang dimiliki."

Wushu adalah salah satu materi penting dalam warisan kebudayaan tradisional Tiongkok yang memiliki sejarah ribuan tahun. Selain itu beladiri Wushu memiliki istilah yang digunakan untuk menyatukan semua seni beladiri yang berasal dari Tiongkok. Sementara di Indonesia, seni beladiri wushu digunakan oleh orang Tionghoa yang telah menetap di Indonesia yang disebut dengan istilah Kunthaw (Sugiarto(1991: 1).

Kungfu merupakan tradisional wushu, kungfu seni yang melekat dengan konsep dan mempraktekan hukum alam semesta dalam tubuh manusia untuk meningkatkan kesehatan dan kondisi tubuh yang baik. Filosofis kung-fu berdasar pada filosofi tao atau zen dan kepercayaan- kepercayaan yang lain hidup dan berkembang di China dengan semesta. Wushu merupakan seni beladiri yang memakai metode menendang, pukulan, dan lontar (Sugiarto (2006: 2).

Quidding chang quan merupakan jurus wushu kategori pemula anak-anak 12 tahun kebawah, pada jurus ini gerakannya terbilang lebih lembut dan sedikit gerakan sulit namun tidak menghilangkan aliran utara dengan jangkauan panjang, gambaran dan keistimewaan jurusnya terkesan bagus dengan langkah yang kukuh dan jeli. Untuk menguasai jurus dapat dibutuhkan keserasian tubuh yang baik, kecepatan, kekokohan, keringanan tubuh, tenaga serta keterampilan mengartur jalannya permainan (Sugiarto (2001: 150).

Metode elementer atau bagian merupakan latihan yang mempelajari elemen-elemen dari gerakan yang dipelajari satu per satu, setelah itu baru dilakukan gerakan secara



keseluruhan teknik gerakan tersebut. Penggunaan metode elementer dalam meningkatkan teknik jurus dalam cabang wushu taolu merupakan latihan teknik dengan membagi gerakan-gerakan kompleks menjadi sederhana, dalam pelaksanaan latihan teknik tersebut dibagi-bagi menjadi tahapan-tahapan gerak, sehingga mempermudah atlet dalam proses peningkatan penguasaan keterampilan gerak

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen atau eksperimen semu. Eksperimen semu membentuk penelitian yang mengarah percobaan sungguhan dimana tidak mungkin menunjuk kontrol atau memanipulasikan semua variabel yang istimewa. Eksperimen semu bertujuan untuk menguatkan hubungan sebab akibat dengan cara menyertakan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen.

Bentuk tes awal (pre test) seluruh sampel guna untuk memberikan perlakuan atau treatment yaitu latihan metode elementer dan pengambilan data sesuai dengan memakai tes jurus quidding chang quan cabang olahraga wushu.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Kemampuan Pre Test**

Variabel keterampilan jurus quidding chang quan di nilai oleh judge. Hasil nilai variabel jurus quidding chang quan dari 10 orang untuk sampel sebelum diberikan strategi metode latihan, nilai terendah diantaranya 4,73 dan nilai tertinggi diantaranya 6,98. kuota skor mendapatkan rata-rata (mean) 5,97 dan standar deviasi adalah 0,65. Distribusi data pre-test keterampilan jurus quidding chang quan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus Quidding Chang Quan Atlet Wushu Hbt Kota Padang.**

<b>No</b>	<b>Kelas Interval</b>	<b>Frekuensi Absolut</b>	<b>Frekuensi Relatif</b>	<b>Keteranngan</b>
1	<5	1	10%	Sangat Kurang
2	5,1 – 5,64	1	10%	kurang
3	5,65 – 6,28	5	50%	Cukup
4	6,29 – 6,93	2	20%	Baik
5	>6,94	1	10%	Sangat baik
<b>jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>	

menurut tabel diatas dari 10 orang sampel, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval sangat kurang dari <5 tergolong pada kategori sangat kurang, 1 orang (10%) termasuk kedalam interval 5,1 – 5,64 tergolong pada kategori kurang, 1 orang (10%) termasuk kedalam interval 5,65 – 6,28 tergolong pada kategori cukup, 5 orang (50%) termasuk kedalam interval 6,29 – 6,93 tergolong pada kategori baik, 2 orang (20%) dan kedalam interval >6,94 tergolong pada kategori sangat baik, 1 orang (10%).

## 2. Kemampuan *Post-Test*

Variabel keterampilan jurus *quidding chang quan* di nilai oleh judge. Hasil nilai variabel jurus *quidding chang quan* dari 10 orang sampel setelah diberikan program metode latihan, nilai terendah adalah 5,83 dan nilai tertinggi adalah 7,90. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 6,57 dan standar deviasi adalah 0,62. Distribusi data post-test keterampilan jurus *quidding chang quan* tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pengaruh Metode Elementer Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus *Quidding Chang Quan* Atlet Wushu Hbt Kota Padang**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<5	0	0%	Sangat Kurang
2	5,1 – 5,64	0	0%	Kurang
3	5,65 – 6,28	3	30%	Cukup
4	6,29 – 6,93	5	50%	Baik
5	>6,94	2	20%	Sangat baik
<b>jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>	

Menurut pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 orang sampel, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval 5,65 – 6,28 tergolong pada kategori cukup 3 orang (30%) termasuk kedalam interval 6,29 – 6,93 tergolong pada kategori baik, 5 orang (50%) dan kedalam > 6,94 tergolong pada kategori sangat baik ,2 orang (20%)

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Variabel		Rata-rata	N	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan	
Hasil Temabakan	Pre-Test	5,97	10	4,28	1,833	signifika n	Ho ditolak
	Post-Test	6,57					Ha diterima

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa hipotesis  $H_0$  di tolak sedangkan hipotesis  $H_a$  di terima. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis maka, Terdapat pengaruh latihan metode elementer terhadap peningkatan jurus quidding chang quan atlet wushu Hbt Kota Padang dengan nilai thitung  $>$  ttabel ( $4,28 > 1,833$ )

## **PEMBAHASAN**

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan menurut dari diskusi yang telah ada dan teknik analisis statistik serta mendekati kepada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan perbincangan terhadap hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian. Quidding Merupakan jurus wushu kategori anak-anak 12 kebawah, pada jurus ini gerakannya terbilang lebih lembut dan sedikit gerakan sulit namun tidak menghilangkan aliran utara yang bercirikan dengan jangkauan panjang, bentuk dan karakteristik jurusnya terkesan jelas dengan menggunakan langkah yang jelas dan tepat. Untuk menguasai jurus ini dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik, kecepatan, kekokohan, keringanan tubuh, tenanga serta kemampuan mengikuti alur permainan, karena dalam rangkaian gerak quidding chang quan dijumpai gerakan- gerakan loncatan. Berbagai karakter yang telah disebutkan tadi akan mampu membentuk rangkaian gerak dasar yang merupakan syarat gerak quidding chang quan yang mantap

Menurut Palmizal (2012: 4) bahwa “Metode elementer atau bagian yaitu cara melaksanakan latihan teknik dalam olahraga yang dilaksanakan. Secara bagian demi bagian atau latihan yang mengarahkan kepada suatu rencana dengan membuat tugas-tugas secara bertahap”. Setiap tahapan harus dilakukan terlebih dahulu sebelum ke tahap berikutnya, Latihan ini guna untuk menyatukan suatu kegiatan yang saling melengkapi dalam bentuk landasan urutan gerak yang sederhana maupun efisien, setiap rangkaian gerakan yang harus dikuasai oleh seseorang terlebih dahulu sebelum melanjutkan pada gerakan berikutnya. Dapat dijelaskan pada saat melakukan gerakan quidding seseorang sangat memerlukan teknik gerakan yang benar, sehingga harus dilihat posisi tubuh yang dimiliki sesuai gerakan tangan, langkah kaki, konsentrasi, pernafasan, kekuatan tenaga yang optimal, dan irama. Bagian-bagian inilah yang harus dipelajari sehingga dapat melakukan gerakan yang benar. Artinya, sebaiknya anak-anak terlebih dahulu dapat diberikan gerakan-gerakan yang mengacu kepada gerakan yang dituju atau mampu melaksanakan suatu teknik tersebut secara keseluruhan dengan baik dan benar. Berdasarkan perlakuan yang diberikan pada atlet quidding, berdasarkan analisa peneliti terhadap penelitian ini merupakan pembahasan bahwasannya



dalam performa atlet melakukan latihan metode elementer ini sangat berpengaruh kepada jurus quidding chang quan yang diperoleh, hal ini menjadikan dasar bahwa atlet fokus dalam pemberian perlakuan tersebut. Pemberian perlakuan dalam olahraga wushu faktor mental menjadi komponen sangat penting karena wushu melaksanakan cabang olahraga yang memerlukan konsentrasi tinggi, sehingga apabila seorang atlet melakukan suatu gerakan/ jurus yang kurang baik maka ketika atlet berlaga dalam suatu pertandingan dan bagi gangguan mental baik dari lingkungan maupun dari diri atlet sendiri, maka untuk berlaga dalam suatu perlombaan atlet akan sulit untuk menghasilkan hasil yang maksimal. Dengan adanya latihan metode elementer yang diberikan kepada atlet quidding, akan membantu atlet pada suatu pertandingan untuk menghasilkan hasil yang maksimal, karena latihan metode elementer dapat membantu atlet untuk menjadi merasa lebih percaya diri, memiliki motivasi tinggi, dan meningkatkan tingkat konsentrasi untuk fokus dalam melancarkan gerakan Hasil uji t pada metode elementer dapat memperoleh nilai-nilai  $T_{hitung} 4,28 > T_{tabel} 1,833$  dan nilai  $p < \alpha = 0,05$ . Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus quidding chang quan pada atlet wushu Hbt Kota Padang. Hal tersebut dikarenakan metode tersebut menunjang untuk perkembangan keterampilan jurus. Metode tersebut meninggalkan penekanan yang maksimal terhadap atlet yang dilatih, sehingga potensi perkembangan jurus membentuk sehingga meningkat latihan yang optimal

## **KESIMPULAN**

menurut hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Terdapat pengaruh metode elementer terhadap peningkatan keterampilan jurus quidding chang quan atlet wushu HBT Kota Padang. Dengan rata-rata pre test sebesar 5,97 sedangkan post test nya meningkat menjadi 6,57 (meningkat 0,6). Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji-t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 4,28 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf  $\alpha = 0,05 = 1,833$

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnan, dkk. 2016 .*Syllabus dan handout mata kuliah statistik 2*. FIK UNP. Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur penelitian*. Jakarta : PT Rinke cipta.  
 Gursil. 2011. *Model Pengembangan pada Masa Siswa Sekolah Dasar*.  
 Sugiarto, dkk. 2006. *Kungfu*. Jakarta. Graha Ilmu.



Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif R & D*. IKAPI. Bandung : Alfabeta.  
Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Padang. FIK UNP

