



**Model Latihan Teknik *Xubu* Pada Nomor Tongkat Dalam Olahraga Wushu
Kategori Junior C**

**Training Model for *Xubu* Technique on Stick Number in Wushu Sport Category
Junior C**

Achmad Hulaefi, M. Asmawi, Mastri Juniarto

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Achmadhulaefi@gmail.com, mastri@unj.ac.id, m.asmawi@unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai model latihan teknik *xu bu* pada cabang olahraga *wushu*. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Sugiyono untuk mendapatkan model latihan tambahan yang sesuai dengan tujuan dalam melakukan proses latihan yang berdasarkan teori biomekanik. Penelitian ini melibatkan 2 orang ahli di bidang *wushu* dan 1 orang ahli di bidang *strength conditioning* sebagai ahli produksi. Tes validasi dalam penelitian ini adalah menggunakan tes pembenaran ahli, di mana model yang telah dibuat diuji, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dengan subjek penelitian. Melalui uji validitas yang dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli sebanyak 3 orang ahli menghasilkan produk berupa manual dengan menggunakan model latihan teknik *xu bu* olahraga *wushu* dengan 8 model latihan.

Kata Kunci: Wushu, Xu Bu

ABSTRACT

*This research is a study that aims to develop various models of *xu bu* technique training in wushu sports. This study uses Sugiyono's research and development model to obtain additional training models that are in accordance with the objectives in the training process based on biomechanical theory. This study involved 2 experts in the field of wushu and 1 expert in the field of strength conditioning as a production expert. The validation test in this study is to use an expert justification test, where the model that has been made is tested, then consulted and assessed by experts with the research subject. Through the validation test conducted using the expert justification test as many as 3 experts produced a product in the form of a manual using the *xu bu* technique training model of wushu sports with 8 training models.*

Keyword: Wushu, Xu Bu

PENDAHULUAN

Olahraga seni bela diri merupakan satu dari beberapa bentuk pertahanan diri yang sudah dikenal sejak zaman dahulu. Selain sebagai pertahanan diri, bela diri juga dipelajari sebagai perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni dan juga untuk memperkuat kesehatan fisik dan mental. Sebagaimana diketahui populernya olahraga beladiri di Indonesia sekarang ini dapat dilihat dari berbagai macam cabang olahraga beladiri yang sudah masuk dan berkembang di Indonesia. Walaupun ada beberapa cabang yang belum

dipertandingkan di kejuaraan nasional, namun tidak mengurangi minat masyarakat terhadap olahraga beladiri. (Syahrial, 2020)

Wushu yang berasal dari Cina. Menurut Gunawarman dalam Sarifudin (2018), *Wushu* berasal dari kata “*wu*” dan “*shu*”. Arti dari kata *Wushu* itu sendiri adalah *wu* yaitu ilmu perang, sedangkan arti kata *shu* yaitu seni. *Wushu* merupakan salah satu komponen penting di dalam warisan kebudayaan Tionghoa yang telah mempunyai sejarah ribuan tahun (Huang et al., 2016; Lu, 2008; Theeboom et al., 2012).

Di dalam *Wushu*, juga mempelajari (seni, olahraga, kesehatan, beladiri dan mental). 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. (Imanie, 2021) *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). Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada gerakan *Gunshu* (tongkat) pada kategori Junior C.

Penguasaan teknik dasar adalah merupakan syarat utama untuk meraih prestasi, untuk itu harus dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, dalam melakukan gerakan teknik dasar biasanya dilakukan secara berulang sampai teknik dasar tersebut dikuasai dengan sempurna.

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). Kuda-kuda (*bu sing*) adalah posisi dasar dalam melakukan gerakan-gerakan wushu. Kuda-kuda memiliki beberapa macam bentuk salah satunya adalah *xu bu*.

Teknik dasar ini disebut dengan jurus kosong (*xu bu*) karena kaki depan ‘kosong’ dari segala tekanan. Seluruh beban tubuh bertumpu pada kaki belakang sehingga kaki depan bebas melakukan tendangan cepat.

Xu bu terkadang disebut sebagai sikap kucing. Posisi kaki depan menyerupai bagaimana kucing menjulurkan kakinya untuk menerkam mangsanya. (*huaying wushu & taichi academy*, 2020)



Gambar 2. 1 Kuda-kuda langkah ringan (*Xu Bu*)

Sumber : waylandliwushu.com (2019)

Menurut *Huaying Wushu & Taichi Academy* (2020), berikut tahapan melakukan gerakan teknik kuda-kuda *xu bu* yaitu :

- 1) Tekuk kaki kanan sehingga paha mendatar dan lutut sedikit di depan kaki.
- 2) Kaki kanan harus menginjak tanah dengan kuat. Pastikan tumit kanan tidak terangkat.
- 3) Kaki kiri diletakkan di depan dengan ibu jari kaki kiri menyentuh tanah. Kaki kiri menyentuh tanah tanpa tekanan apapun. Berat badan berada di kaki belakang.
- 4) Kedua lutut saling berdekatan.
- 5) Bersandar sedikit ke depan dengan punggung lurus.

METODE

Pengembangan model latihan teknik *xu bu* untuk kategori junior c dengan menggunakan tongkat dalam cabang olahraga *wushu* ini adalah dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Pada model pengembangan Sugiyono ini terdapat sepuluh tahapan yang sampai akhirnya produk yang dikembangkan siap untuk diproduksi massal. Tahapan tersebut diantaranya mengamati potensi dan masalah yang terjadi, mengumpulkan data dan informasi, perancangan produk, validasi, revisi, dan uji coba. Sasaran dalam penelitian dan pengembangan model latihan teknik ini adalah anggota Yayasan Wushu Inti Bayangan Jakarta.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis kebutuhan dan temuan di lapangan secara garis besar selama ini pelatih sudah berupaya maksimal dalam memberikan materi latihan untuk jurus tongkat junior c. Tetapi terkadang pelatih hanya fokus kepada gerakan secara garis besar tanpa memperhatikan detail gerakan pada jurus tongkat junior c khususnya pada teknik kuda-kuda *xubu*. Pelatih juga merasa sulit dalam menambah referensi keterampilan teknik kuda-kuda *xubu* yang akan diberikan. Dengan demikian pelatih sangat membutuhkan berbagai model keterampilan teknik *xubu* yang variatif dan inovatif terutama dengan dimasukkannya model latihan yang disesuaikan dari gerakan yang sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks.

1. Model 1

a) Nama Model : *Mabu*

b) Tujuan : Melatih kedua otot paha (*quadriceps*) yang menjadi dasar penguatan untuk melakukan kuda-kuda *xubu*



Posisi Awal



Teknik Latihan

c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 10 repetisi

d) Proses Tahapan

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- Perlahan tekuk kaki sampai lutut mencapai sudut 90 derajat
- Tanpa memantulkan gerakan pada saat berada dibawah, perlahan luruskan kaki kembali ke posisi awal
- Ulangi gerakan sampai jumlah pengulangan yang diinginkan tercapai
- Pada saat bebas naik buang nafas, serta saat bebas turun ambil nafas
- Lakukan sebanyak 3 x 10 repetisi, dengan progresif

2. Model 2

a) Nama Model : *Qi Long Bu*

b) Tujuan : Memfokuskan otot bagian paha kanan atau kiri agar perlahan kuda-kuda menjadi lebih rendah



Posisi Awal

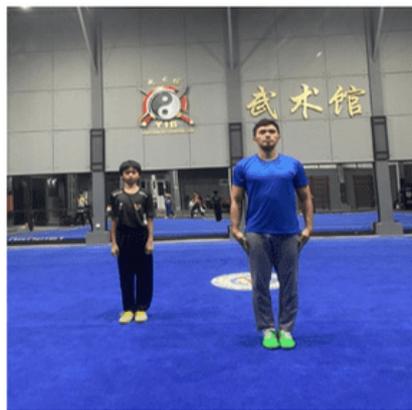


Teknik Latihan

- c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 20 repetisi
- d) Proses Tahapan
 - Berdiri tegak dengan posisi kaki selebar pinggul dan rata dengan tanah
 - Posisi badan tegap dan bahu tetap relaks
 - Langkahkan kaki kanan atau kiri dengan lebar ke depan. Jagalah agar punggung dan tubuh bagian atas tetap lurus
 - Turunkan tubuh hingga lutut di salah satu kaki berada dalam sudut 90 derajat.
 - Ketika kerendahan maksimal tercapai, dorong tubuh ke atas menggunakan salah satu kaki. Kembalikan tubuh ke posisi awal
 - Ulangi gerakan dengan kaki yang lainnya, dan teruskan secara bergantian
 - Lakukan sebanyak 3 x 10 repetisi, dengan progresif

3. Model 3

- a) Nama Model : *Pubu*
- b) Tujuan : Melatih kekuatan otot paha kanan dan kiri



Posisi Awal



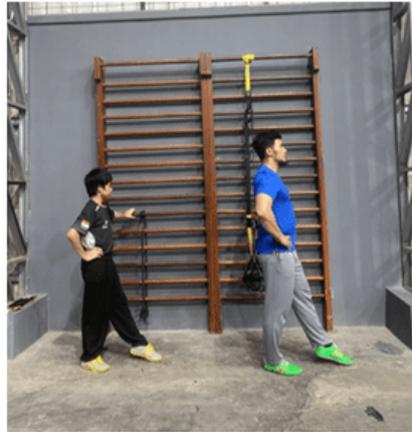
Teknik Latihan

- c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 20 repetisi kaki kanan dan kiri
- d) Proses Tahapan :
 - Berdiri tegak dengan kaki selebar pinggul. Kepala harus tegak dengan dagu sedikit miring ke atas
 - Melangkah dengan salah satu kaki Jagalah agar kaki satu nya tetap rata dengan lantai dan punggung tetap lurus
 - Tekuk lutut kanan atau kiri sehingga tubuh terus bergerak lebih rendah
 - Usahakan agar salah satu kaki tetap lurus sampil menempel rata pada lantai
 - Dorong tubuh ke atas menggunakan kaki yang ditekuk. Kembalikan tubuh ke posisi awal. Ulangi gerakan dengan kaki yang lainnya, dan teruskan secara bergantian
 - Lakukan sebanyak 3 x 20 repetisi, dengan progresif

4. Model 4

- a) Nama Model : *Xubu Level 1*
- b) Tujuan : Sebagai variasi latihan teknik *xubu*

Model Latihan Teknik *Xubu* Pada Nomor Tongkat Dalam Olahraga Wushu



Posisi Awal

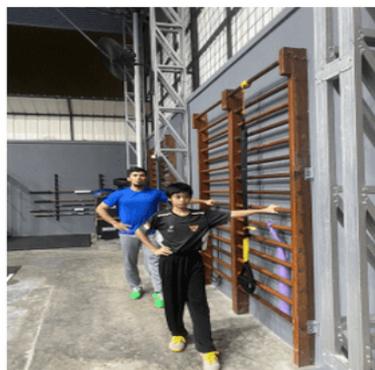


Teknik Latihan

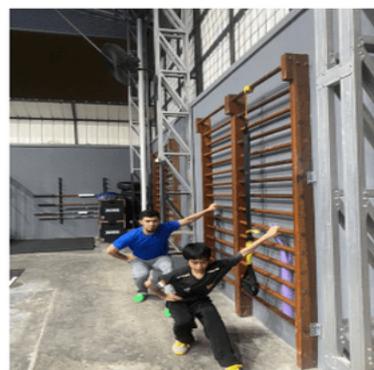
- c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 10 repetisi, kaki kanan dan kaki kiri
- d) Proses Tahapan :
- Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan dan tangan memegang tiang sebagai penyangga
 - Tekuk kaki kanan secara perlahan sehingga paha mendatar dan lutut sedikit di depan kiri, Kaki kanan harus menginjak tanah dengan kuat. Pastikan tumit kanan tidak terangkat
 - Kaki kiri diletakkan di depan dengan ibu jari kaki kiri menyentuh tanah. Kaki kiri menyentuh tanah tanpa tekanan apapun. Berat badan berada di kaki belakang
 - Kedua lutut saling berdekatan Ulangi gerakan dengan kaki yang lainnya, dan teruskan secara bergantian
 - Lakukan sebanyak 3 x 10 repetisi, dengan progresif

5. Model 5

- a) Nama Model : *Xubu Level 2*
- b) Tujuan : sebagai variasi latihan *xubu*



Posisi Awal



Teknik Latihan

- c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 10 repetisi, setiap repetisi di tahan sekitar 3 detik.

d) Proses Tahapan :

- Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan dan tangan memegang tiang sebagai penyangga
- Tekuk kaki kanan secara perlahan sehingga paha mendatar dan lutut sedikit di depan kiri
- Kaki kanan harus menginjak tanah dengan kuat. Pastikan tumit kanan tidak terangkat
- Kaki kiri diletakkan di depan dengan ibu jari kaki kiri menyentuh tanah. Kaki kiri menyentuh tanah tanpa tekanan apapun. Berat badan berada di kaki belakang
- Kedua lutut saling berdekatan
- Setiap hitungan, tahan kuda-kuda *xubu* selama 3 detik
- Ulangi gerakan dengan kaki yang lainnya, dan teruskan secara bergantian
- Lakukan sebanyak 3 x 10 repetisi, dengan progresif

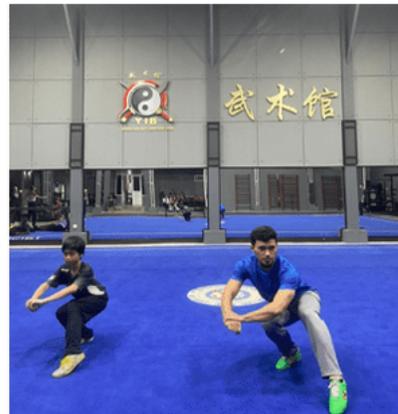
6. Model 6

a) Nama Model : *Xubu Level 3*.

b) Tujuan : sebagai variasi latihan teknik *xubu*



Posisi Awal



Teknik Latihan

c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 10 repetisi

d) Proses Tahapan :

- Berdiri tegak, pandangan ke depan dan kedua tangan dikepal di atas pinggang
- Tekuk kaki kanan secara perlahan sehingga paha mendatar dan lutut sedikit di depan kiri
- Kaki kanan harus menginjak tanah dengan kuat. Pastikan tumit kanan tidak terangkat
- Kaki kiri diletakkan di depan dengan ibu jari kaki kiri menyentuh tanah. Kaki kiri menyentuh tanah tanpa tekanan apapun. Berat badan berada di kaki belakang
- Kedua lutut saling berdekatan
- Ulangi gerakan dengan kaki yang lainnya, dan teruskan secara bergantian
- Lakukan sebanyak 3 x 10 repetisi, dengan progresif

7. Model 7

a) Nama Model : *Xubu Level 4*.

b) Tujuan : sebagai variasi latihan *xubu*

Model Latihan Teknik *Xubu* Pada Nomor Tongkat Dalam Olahraga Wushu



Posisi Awal

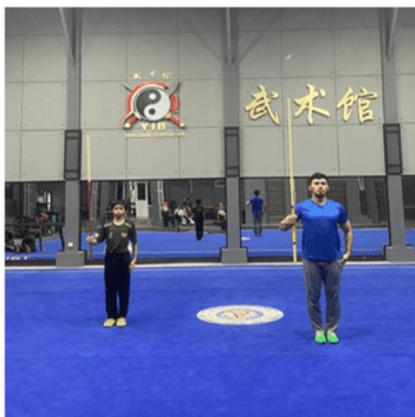


Teknik Latihan

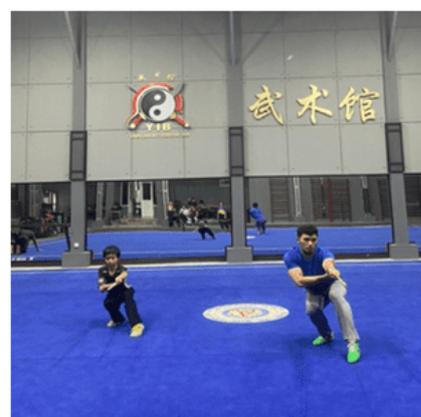
- c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 10 repetisi
- d) Proses Tahapan :
- Berdiri tegak, pandangan ke depan dan kedua tangan dikepal di atas pinggang
 - Tekuk kaki kanan secara perlahan sehingga paha mendatar dan lutut sedikit di depan kiri
 - Kaki kanan harus menginjak tanah dengan kuat. Pastikan tumit kanan tidak terangkat
 - Kaki kiri diletakkan di depan dengan ibu jari kaki kiri menyentuh tanah. Kaki kiri menyentuh tanah tanpa tekanan apapun. Berat badan berada di kaki belakang
 - Kedua lutut saling berdekatan
 - Setiap hitungan, tahan kuda-kuda *xubu* selama 3 detik
 - Ulangi gerakan dengan kaki yang lainnya, dan teruskan secara bergantian
 - Lakukan sebanyak 3 x 10 repetisi, dengan progresif

8. Model 8

- a) Melakukan kuda-kuda *xubu* dengan mengaplikasi jurus tongkat di sesi
- b) Tujuan : Variasi latihan teknik *xubu* yang ada di jurus tongkat (*gunshu*) kategori junior c untuk memperbaiki kualitas jurus.



Posisi Awal



Teknik Latihan

- c) Durasi Latihan : 3 set dengan pengulangan 5 repetisi di tahan selama 3 Detik
- d) Proses Tahapan :

- Berdiri tegak dan pandangan ke depan
- Pegang tongkat dengan menggunakan tangan kanan seperti di gambar
- Tongkat melingkari setengah lingkaran di sekitar kepala dengan tangan kiri
- Pada saat yang sama, ambil satu langkah ke depan dengan kaki kiri
- Dan ambil setengah langkah dengan kaki kanan untuk membentuk kuda-kuda *xubu*
- Setiap hitungan, tahan kuda-kuda *xubu* selama 3 detik
- Ulangi gerakan dengan kaki yang lainnya, dan teruskan secara bergantian
- Lakukan sebanyak 3 x 5 repetisi

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, berdasarkan uji ahli dan pembahas produk yang dihasilkan berupa model variasi latihan teknik *xubu* pada olahraga *wushu* sebanyak 8 model latihan yang dikemas sesuai dengan teori dan prinsip pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Imanie, G. C. (2021). Efektivitas Latihan Dasar Bela Diri Wushu Naga Mas Menggunakan Musik dan Tidak Menggunakan Musik Pada Atlet di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2020.
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.
- Sugiarto, H. S., Houw, L. T., & Purnomo, J. D. H. (1999). Wushu Variasi dan Perkembangannya. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang : UNP Press Padang
- Huang, H. C., Wu, W. L., Chang, Y. K., & Chu, I. H. (2016). Physical fitness characteristics of adolescent wushu athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(4), 399-406.
- Sugiyono.2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.