

BAB IV

KESIMPULAN

Di Indonesia wushu disebut dengan nama *Kuntauw* yang dikenal sebagai ilmu bela diri yang kedatangannya pertama kali pada dataran pulau Jawa. Sekarang wushu lebih banyak dijadikan sebagai pertunjukan keindahan gerakan wushu itu sendiri, tidak hanya itu masyarakat sekarang menjadikan wushu sebagai sarana olahraga. Seni bela diri wushu memiliki sejarah ribuan tahun yang merupakan warisan budaya Cina yang sangat berharga. Kesenian *wushu* sudah berkembang di Indonesia yang di dalamnya mengandung seni keindahan.

Banyak manfaat yang bisa kita ambil dari wushu ini, tidak hanya sebagai teknik untuk berlandung saat terancam. Wushu dapat membentuk watak manusia, melatih kesabaran karena wushu ini mengajak untuk mengendalikan diri, melatih daya daya jantung, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, kelincahan, melatih keseimbangan, ketepatan, meningkatkan daya tahan tubuh dan reflek yang baik dalam tubuh.

Sejak tahun 1992 sudah terbentuknya Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI) dan wushu sudah dijadikan sebagai pertandingan Internasional. Dalam pertandingan *wushu* yang dinilai tidak hanya bagaimana mengalahkan lawan atau ketegasan dalam bergerak, melainkan yang dinilai keindahan, aspek kualitas setiap gerakan, dan tingkat kesulitan gerakan.

Saat latihan atau pertandingan wushu perlu persiapan yang dilakukan jauh-jauh hari seperti latihan, berupa pemanasan, latihan fisik, mendalami jurus, taktik, teknik, strategi, maupun mental. Dengan latihan yang tepat, maka hasilnya baik. Harus ada target latihan dan kompetisi pada puncaknya pelaksanaan pertandingan. Disiplin, kekompakan harus ditanamkan di dalam kelompok, semangat, pantang menyerah dan berdoa, musuh terbesar, yaitu rasa malas. Latihan fisik diberikan hampir setiap hari ketika menjelang pertandingan. Untuk mencapai sutau prestasi harus ada pendukungnya, salah satunya adalah fasilitas yang memadai seperti

lapangan, matras, peralatan, program latihan, makanan yang bergizi dan vitamin untuk tetap menjaga stamina para atlet. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pencapaian prestasi dalam bidang olahraga sangat dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk pencapaian prestasi di olahraga itu sendiri.

Wushu dimainkan tidak hanya masyarakat berketurunan Tionghoa saja, melainkan masyarakat lokal ikut dalam melestarikan wushu, menjadikan *wushu* sebagai seni bela diri dan olahraga yang baik untuk tubuh.

