

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABOR ANGGAT BERAT KOTA KEDIRI  
DALAM PERSIAPAN PORPROV JATIM IX 2025**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

**INDRA FIRDIANTO**

NPM. 17.1.01.09.0085

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2024**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga memiliki atau mempunyai banyak sekali manfaat bagi semua orang, seperti memberikan kesegaran jasmani dan meningkatkan kesehatan, membuat kinerja tubuh menjadi baik dan olahraga merupakan suatu kegiatan dimana seseorang dapat menyalurkan bakatnya dan dijadikan hobi atau cita-cita sehingga bisa membuat seseorang berprestasi. Olahraga adalah aktivitas gerak yang dilakukan untuk memberikan efek kebugaran. Gerak yang dimaksud adalah yang melibatkan seluruh otot-otot dalam tubuh. Ada banyak tujuan orang berolahraga yaitu salah satunya untuk mempertahankan kondisi fisik agar dapat menghadapi berbagai aktivitas yang akan dilakukan. Menurut Griwijoyo di dalam (Anita Violin, 2023) olahraga dipercaya dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, kesenangan dan kebugaran. Olahraga dibagi menjadi tiga yaitu: olahraga pendidikan (*sport education*), olahraga rekreasi (*sport recreation*), dan olahraga prestasi (*sport performance*).

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina atlet-atlet mencapai prestasi tertinggi. Kegiatan olahraga tak lepas dari banyaknya faktor pendukung yang dapat mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: Kondisi Fisik, Teknik, dan Mental (Ferdila Hendri, 2020). Kondisi fisik merupakan bentuk

yang terukur dari sebuah gerak tubuh yang memiliki rangkaian teknik tertentu berdasarkan pada aturan yang dibuat, sedangkan latihan merupakan proses mempelajari serta mempraktikkan teknik dasar pada periode waktu yang telah dirangkai, tujuan dari kegiatan ini untuk dapat mahir serta meningkatkan kebugaran tubuh. Sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi, latihan dan pembinaan yang dimulai dari usia dini perlu direncanakan, diwujudkan seiring pesatnya ilmu pengetahuan teknologi di bidang olahraga.

Olahraga prestasi dapat dikategorikan menjadi dua yaitu olahraga secara individu dan olahraga regu atau kelompok. Olahraga dengan kategori individu merupakan olahraga yang dilakukan secara perorangan, contoh olahraga seperti Senam, Renang, Bela diri, Angkat berat, Memanah, Berkuda, dll. Sedangkan olahraga dengan kategori regu atau kelompok merupakan olahraga yang dilakukan dalam sebuah tim dengan setiap tim terdapat beberapa orang, di dalam olahraga regu atau kelompok mengandalkan unsur kerjasama tim di setiap permainannya. Contoh olahraga regu atau kelompok seperti Bola voli, Bola basket, Sepak bola, Soft ball, dll. Dari masing-masing cabang olahraga individu maupun cabang olahraga kelompok akan tercipta sebuah prestasi jika mengikuti sebuah kejuaraan. Sebab dengan mengikuti kejuaraan merupakan wadah bagi atlet untuk mengembangkan kemampuan masing-masing.

Semakin banyaknya *event* yang digelar antar wilayah, baik tingkat kabupaten, kota, provinsi maupun nasional dan internasional, maka dapat dikatakan semakin tinggi capaian prestasi yang dimiliki. Untuk mengetahui perkembangan atlet dari setiap daerah, di Negara Indonesia khususnya Provinsi Jawa Timur telah menyelenggarakan serangkaian agenda kejuaraan seperti Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), Kejuaraan Provinsi (KEJURPROV), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang mana dalam kegiatan tersebut dapat dijadikan batu loncatan atlet berprestasi untuk menjadi bagian dari tim Pusat Latihan Daerah Jawa Timur (PUSLATDA). Pemusatan Latihan Daerah Jawa Timur yang biasa disebut PUSLATDA JATIM ini merupakan pusat pembinaan olahraga prestasi bagi atlet yang akan dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi di Nasional yakni Pekan Olahraga Nasional (PON).

Dalam olahraga angkat berat disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik, diperlukan juga penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Olahraga angkat berat merupakan olahraga yang sangat mendukung prestasi, dikarenakan banyaknya peluang untuk mendapatkan medali pada saat dipertandingkan dan medali sendiri merupakan bukti bahwa atlet tersebut sudah memiliki prestasi, akan tetapi untuk mendapatkan prestasi tentu banyak hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet diantaranya yaitu bakat, *skill*, dan motivasi.

Kondisi fisik merupakan bentuk yang terukur dari sebuah gerak tubuh yang memiliki rangkaian teknik tertentu berdasarkan pada aturan yang dibuat. Menurut Sefri Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan. Pendapat lain menyatakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Deni Setiawan, 2012)

Kondisi fisik juga merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam upaya meningkatkan dan mengembangan prestasi olahraga yang optimal. Maka dari itu kondisi fisik harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan juga kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga.

Olahraga angkat berat merupakan jenis olahraga yang melibatkan pengangkatan beban berat, seperti dumbbell atau barbell dengan tujuan untuk menguji dan meningkatkan kekuatan fisik. Olahraga ini melibatkan berbagai gerakan seperti squat, deadlift, dan bench press. Selain itu angkat berat juga merupakan cabang olahraga yang sering dipertandingkan di berbagai kejuaraan nasional maupun internasional.

Olahraga angkat berat juga termasuk kedalam olahraga yang terukur, dimana olahraga terukur adalah jenis cabang olahraga yang hasilnya dapat langsung dilihat dari jarak yang ditempuh dan hasilnya dapat diketahui secara langsung dan hasilnya akurat. Karena pada saat olahraga angkat berat dipertandingkan hasilnya dapat langsung diketahui saat itu juga dan akurat, sebab di olahraga angkat berat memiliki sistem semakin berat beban yang dapat diangkat oleh atlet maka semakin besar peluang atlet tersebut untuk mendapatkan juara, dimana terdapat tiga jenis angkatan yang diperlombakan yaitu : *Squat, Benchpress, Deadlift*.

Untuk menjadi atlet yang berprestasi tentu banyak hal yang harus dipersiapkan seperti latihan, mental, dan kondisi fisik. Tujuan dari atlet sendiri menyiapkan latihan, mental, dan kondisi fisik supaya dapat mengikuti seleksi atau pertandingan olahraga angkat berat di berbagai kejuaraan regional, nasional maupun internasional.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, kondisi fisik atlet angkat berat kota Kediri menjadi salah satu faktor penyebab naik turunnya performa atlet ketika sedang mengikuti perlombaan atau pertandingan.

Dengan ini penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap Profil Kondisi Fisik Atlet Cabor Angkat Berat Kota Kediri Dalam Persiapan Porprov IX 2025.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti bertujuan melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Cabor Angkat Berat Kota Kediri Dalam Persiapan Porprov IX 2025”. Dan berdasarkan uraian masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan yaitu Belum pernah diadakan pengukuran kondisi fisik atlet angkat berat kota Kediri sebelum melakukan perlombaan atau pertandingan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang sudah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dari itu permasalahan dibatasi pada kondisi fisik atlet angkat berat kota Kediri yang akan mengikuti Porprov IX 2025.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Kondisi Fisik Atlet Cabor Angkat Berat Kota Kediri Dalam Persiapan Porprov IX 2025?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Kondisi Fisik Atlet Angkat Berat Kota Kediri yang Akan Mengikuti Porprov IX 2025.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoris

- a. Sebagai bahan informasi yang dapat membantu pelatih dalam latihan meningkatkan kondisi fisik khususnya pada cabang olahraga angkat berat.
- b. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang analisis kondisi fisik.

### 2. Manfaat Praktis

Sebagai tolak ukur mengenai hasil Profil kondisi fisik atlet cabor angkat berat kota Kediri dalam persiapan porprov IX 2025.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita Violin. (2023). *STANDARISASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BESI PUSLATDA JAWA TIMUR*. UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA.
- Ambara Arya Prasetya. (2017). *Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda di Sasana Kim Tiauw*. Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Crisa Arianto. (2022). *TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PORPROV KE X BOLA BASKET KABUPATEN KUANTAN SINGINGI*. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Della Ananda. (2023). *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Angkat Berat Pora Banda Aceh. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 2*.
- Deni Setiawan. (2012). *KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA CLUB ASYABAAB DI KABUPATEN SIDOARJO*. Unesa.
- Ferdila Hendri, dkk. (2020). *MOTIVASI ATLET ANGKAT BERAT*. Patriot, 2.
- Hilman Muhammad. (2016). *PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PERKUMPULAN SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Johan Saputra. (2016). *SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI TINOM TAHUN AJARAN 2015/2016*. UNIVERSITAS NEGERI

YOGYAKARTA.

Lilis Suryaningsih, dkk. MODIFIKASI ALAT KEKUATAN PADA ATLET ANGKAT BERAT. UNTAN PONTIANAK.

Mizan Inggar & Umar. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*

Nur Sholih. (2019). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI KELAS ATAS TAHUN AJARAN 2019/2020 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGSARI KECAMATAN PUNGCELAN BANJARNEGARA*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

Prima Pera. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.

Sefri Herdiansyah. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*.

Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. Alfabet.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahrag*. Raja Grafindo Persada.

Wiriawan. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Thema Publishing.