

**PENINGKATAN KONDISI FISIK ANGKAT BESI DALAM RANGKA
MENYIAPKAN PORPROV IX TAHUN 2025 DI MALANG RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

ENGGAL PRATAMA PUTRA
NPM: 19.1.01.09.0149

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2026

Skripsi Oleh:

ENG GAL PRATAMA PUTRA

NPM: 19.1.01.09.0149

Judul:

**PENINGKATAN KONDISI FISIK ANGKAT BESI DALAM RANGKA
MENYIAPKAN PORPROV IX TAHUN 2025 DI MALANG RAYA**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 2 Juli 2026

Pembimbing I



Irwan Setiawan, M.Pd.

NIDN. 0716028902

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd

NIDN. 0727078804

Skripsi oleh :

ENGAL PRATAMA PUTRA

NPM: 19.1.01.09.0149

Judul:

**PENINGKATAN KONDISI FISIK ANGKAT BESI DALAM RANGKA
MENYIAPKAN PORPROV IX TAHUN 2025 DI MALANG RAYA**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

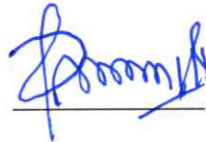
1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd.



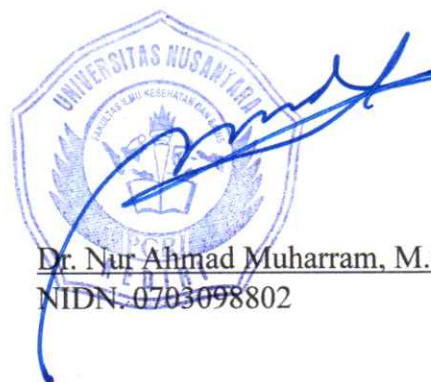
2. Penguji I : Weda, M.Pd.



3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Enggal Pratama Putra
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 14 Desember 2000
NPM : 19.1.01.09.0149
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 05 mei 2026

Yang Menyatakan



ENGGAL PRATAMA PUTRA
NPM: 19.1.01.09.0149

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Setiap perjalanan pasti ada sebuah rintangan maka itu harus kita lakukan dan selesaikan”.

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk orang disekitar saya yang telah mendukung saya dan semoga bermanfaat untuk orang disekitar saya.

Abstrak

Enggal Pratama Putra: Peningkatan Kondisi Fisik Angkat Besi Dalam Rangka Menyiapkan PORPROV IX Tahun 2025 Di Malang Raya

Kata Kunci : kondisi fisik, angkat besi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri dalam ajang persiapan PORPROV IX Jatim Tahun 2025. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri yang akan berguna sebagai bahan evaluasi bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan pada atlet angkat berat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Termasuk dalam penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet angkat besi Kota Kediri tahun 2025. Sampel yang digunakan adalah atlet angkat berat kota kediri yang tergabung dalam tim pemusatan latihan kota (PUSLATKOT) Kota Kediri. *Total sampling* dengan jumlah 12 atlet yaitu 7 atlet putra dan 5 atlet putri. Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi fisik atlet angkat berat kota kediri dalam kesiapan PORPROV JATIM IX 2025. Sebagai berikut tes kondisi fisik yang dilakukan meliputi tes *sitting medicine chest ball throw* dengan hasil 4 atlet (33%) dalam kategori kurang 8 atlet (67%) dalam kategori sangat kurang. Tes *vertical jump* 12 atlet (100%) dalam kategori kurang sekali. Tes *standing stork* 12 atlet (100%) dalam kategori kurang. Tes *single leg wall sit* kaki kanan 1 atlet (8%) dalam kategori baik sekali, 1 atlet (8%) dalam kategori baik, 2 atlet (17%) dalam kategori cukup, 5 atlet (42%) dalam kategori kurang, 3 atlet (25%) dalam kategori sangat kurang. Tes *single leg wall sit* kaki kiri 2 atlet (17%) dalam kategori cukup, 5 atlet (42%) dalam kategori kurang, 5 atlet (42%) dalam kategori kurang. Tes *sit up* 2 atlet (17 %) dalam kategori baik sekali, 8 atlet (67%) dalam kategori baik, 2 atlet (17%) dalam kategori cukup. Tes *modified sit and reach* 1 atlet (8,3%) dalam kategori kurang, 11 atlet (91,7) dalam kategori kurang sekali.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENINGKATAN KONDISI FISIK ANGKAT BESI DALAM RANGKA MENYIAPKAN PORPROV IX TAHUN 2025 DI MALANG RAYA”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari banyak pihak skripsi tersebut tidak dapat diselesaikan. Berkenaan hal tersebut, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terhormat :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Irwan Setiawan, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing pertama yang dengan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Selaku Dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan serta memberi kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan pengetahuan, arahan dan bimbingan selama perkuliahan.
7. Seluruh keluarga PABERSI Kota Kediri sebagai tempat saya berkembang sampai detik ini.
8. Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Kediri, 05 Mei 2026
Penulis

ENGAL PRATAMA PUTRA
NPM: 19.1.01.09.0149

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Kegunaan Pnelitian.....	12
BAB II: KAJIAN TEORI.....	14
A. Kajian Teori.....	14
B. Kajian Hasil Terdahulu.....	43
C. Krangka Berfikir.....	47

BAB III: METODE PENELITIAN.....	49
A. Variabel Penelitian.....	49
B. Pendekatan Dan Teknik Penelitian.....	51
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	52
D. Populasi Dan Sampel.....	52
E. Instrumen Penelitian.....	53
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 10
A. Hasil Penelitian.....	70
B. Hasil Analisis Data.....	71
C. Pembahasan.....	85
 BAB V: SIMPULAN DAN SARAN.....	 88
A. Simpulan.....	88
B. Implikasi.....	89
C. Saran-Saran.....	89
 Daftar Pustaka.....	 90
Lampiran-lampiran.....	94

DAFTAR TABEL

3.1	:Norma Tes Sitting Medicine Chest Ball Throow.....	55
3.2	:Norma Tes Vertical Jump.....	57
3.3	:Norma Standing Stork Tes.....	59
3.4	:Norma Single Leg Wall Sit.....	62
3.5	:Norma Sit Up Test.....	66
3.6	:Norma Modified Sit and Reach.....	67
3.7	:Norma Kategori.....	69
4.1	:Nilai Skor Norma.....	70
4.2	:Rumus Kategprisasi.....	70
4.3	:Hasil Deskriptif Atlet.....	71
4.4	:Hasil Pengukuran Sitting Medicine Chest Ball Throow....	71
4.5	:Hasil Pengukuran Vertical Jump Atlet Putra.....	72
4.6	:Hasil Pengukuran Sitting Medicine Chest Ball Throow....	73
4.7	:Hasil Pengukuran Vertical Jump Atlet Putri.....	74
4.8	:Hasil Pengukuran Standing Stork Atlet Putra.....	75
4.9	:Hasil Pengukuran Standing Stork Atlet Putri.....	76

DAFTAR GAMBAR

1.	: Teknik Snatch dan Clean and Jerk.....	20
2.	: Teknik Snatch dan Clean and Jerk.....	20
3.	: Gerakan Detlift.....	35
4.	: Gerakan Detlift.....	35
5.	: Gerakan Clean Pull.....	36
6.	: Up Right Now.....	36
7.	: Gerakan Snatch Pull.....	37
8.	: Gerakan Back Up.....	38
9.	: Gerakan Military Press Clean.....	38
10.	: Gerakan Military Press Snatch.....	39
11.	: Gerakan Dipping.....	40
12.	: Gerakan Shoulder Shrug.....	40
13.	: Gerakan Sit Up.....	41
3.1	: Sitting Medicine Chest Ball Throw.....	55
3.2	: Posisi Melakukan Tes Vertical/Sergeant Jump Test.....	57
3.3	: Posisi Melakukan Tes Keseimbangan Standing Stork Test.....	59
3.4	: Single Leg Wall Sit.....	62
3.5	: Posisi Sit Up.....	66
3.6	: Posisi Melakukan Tes Kelentukan.....	67
4.1	: Diagram Kategori Sitting Medicine Chest Ball Throw Atlet Putri.....	72
4.2	: Diagram Kategori Sitting Medicine Chest Ball Throw atlet Putra.....	73
4.3	: Diagram Kategori Vertical Jump Atlet Putra.....	74
4.4	: Diagram Kategori Vertical Jump Atlet Putri.....	75
4.5	: Diagram Kategori Standing Stork Atlet Putra.....	76
4.6	: Diagram Kategori Standing Stork Atlet Putri.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Penelitian.....	95
2. Surat Balasan Penelitian.....	96
3. Surat Bebas Plagiasi.....	97
4. Berita Acara.....	98
5. Dokumentasi.....	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu aktivitas fisik dan mental seseorang yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan standar kesehatan seseorang adalah olahraga. Selain itu juga masih banyak lagi tujuan seseorang melakukan olahraga karena masyarakat saat ini semakin sadar dan mengerti pentingnya olahraga itu sendiri. Olahraga merupakan suatu gerakan atau aktivitas yang dalam tujuannya untuk membuat tubuh manusia menjadi sehat, setiap orang secara rutin melakukan olahraga ataupun jarang dan tidak melakukan olahraga sama sekali. Kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan potensi diri dapat ditingkatkan melalui olahraga. Olahraga dapat dijadikan tolak ukur kemajuan bangsa dan banyak prestasi yang sudah mengharumkan bangsa dengan meraihnya melalui cabang-cabang olahraga, salah satu cabang olahraga yang sudah menyumbangkan berbagai prestasi untuk negara Indonesia tercinta.

Pengembangan olahraga prestasi tidak lepas dari peran pelatih dalam pembinaan atlet dengan performa terbaik. Dengan kemajuan zaman dan teknologi serta keilmuan dari peneliti dalam bidang olahraga, maka olahraga prestasi sangat berkorelasi dengan *sport science*. *Sport Science* menurut (Rohendi & Rustiawan, 2020) bahwa *sport science* adalah penerapan beberapa ilmu pengetahuan pendukung dengan tujuan untuk membantu atlet dalam meningkatkan prestasi olahraganya. Penerapan *sport science* dapat dikembangkan dari berbagai disiplin keilmuan diantaranya fisiologi, biomekanika, tes dan pengukuran, kondisi fisik, antropometri, psikologi, gizi, dan rehabilitasi olahraga.

Tujuan olahraga bagi generasi muda adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, memperkuat dan menghargai persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat dan meningkatkan ketahanan nasional. nilai kebangsaan. Sikap dan perilaku yang dilandasi kesadaran moral harus tertanam dalam segala aspek dan dimensi olahraga serta kegiatannya yang melibatkan unsur permainan atau kompetisi. (Faizah et al., 2022).

Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata “angkat besi” biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Dalam olahraga ini, ada dua jenis angkatan yang sering dilombakan, yakni angkatan clean and jerk dan snatch. Jenis angkatan snatch adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, di mana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan mengangkat beban (barbel) lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Jenis angkatan clean and jerk atlet mengangkat barbel dalam dua tahap. Pertama, mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus di atas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Kedua jenis angkatan ini bisa dilombakan satu per satu, namun juga bisa digabung sehingga rekor atlet adalah penjumlahan beban maksimal dari total angkatan snatch dan clean and jerk.

Di dunia badan yang menaungi olahraga angkat besi IWF (international weightlifting federation) adalah induk organisasi internasional angkat besi organisasi ini di akui komite olimpiade internasional (IOC) organisasi ini bermarkas di Budapest Hongaria hingga 2015 organisasi ini terdiri dari 187 anggota. Didirikan pada tahun 1905. Di asia badan yang menaungi olahraga angkat besi AWF (Asian weightlifting federation) adalah badan pemerintahan resmi untuk olahraga angkat besi di asia didirikan 1958 kantor pusat nya berada di Doha Qatar Di Indonesia, badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah PB PABBSI (Persatuan Angkat Berat Besi dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara. Sebagai olah raga kuno yang setua sejarah manusia, yang mempertunjukkan manifestasi kekuatan manusia secara langsung, angkat berat tidak hanya menjadi populer, tapi juga berkembang menjadi cabang olah raga modern pada abad 21. Kesederhanaan yang tampak dari hanya sekedar mengangkat barbel dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan sangatlah menipu. Angkat berat menuntut kombinasi dari tenaga, kecepatan, teknik, konsentrasi dan pewaktuan yang tepat.

Atlet angkat berat, atau lifter, dari kelas berat super biasanya dijuluki sebagai Pria dan Wanita Terkuat di Dunia. Namun, jika dilihat dan diperhitungkan dari kilo-pe kilo, lifter kelas teringan justru sering kali lebih kuat. Angkat berat pria sudah menjadi bagian program sejak Olimpiade modern pertama di Athena pada tahun 1896. Wanita berpartisipasi dalam cabang ini pertama kalinya pada Olimpiade Sydney 2000. Pada tahun 2020 pengurus besar Angkat Besi, Berat, Binaraga seluruh indonesia (PB PABBSI) resmi membubarkan dalam

musyawarah nasional .setelah di bubarkan masing masing cabang yang sebelumnya diayomi oleh PB PABBSI yakni Angkat Besi, Berat dan Binaraga memisahkan diri dan membentuk kepengurusan sendiri.

Ini adalah sesuai permintaan dari Induk organisasi angkat besi Dunia (IWF) agar organisasi angkat besi terpisahkan. jika tidak,kami akan mendapat sangsi,kata wakil ketua umum PB (PABBSI) Joko pramono 1 november 2020 PABBSI resmi berpisah masing masing cabang dan memiliki organisasi masing masing. dengan ada nya pembubaran ini, nanti angkat besi bernaung di bawah perkumpulan angkat besi seluruh indonesia (PABSI), sesuai himbauan Menkumham kepada KONI pusat, bahwa organisasi olahraga,persatuan,harus di ubah menjadi perkumpulan, Keberhasilan cabang olahraga tidak terlepas dari pengaruh latihan, tentu saja berbeda latihan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Namun dalam mencapai prestasi yang baik tidak bisa mengabaikan latihan yang telah ditentukan untuk mencapai prestasi tersebut. Prestasi olahraga dapat dicapai apabila atlet tersebut memiliki dasar kondisi fisik. Kondisi fisik Angkat lah penting bagi atlet dimana suatu persyaratan yang sangat diperlukan oleh atlet bahkan dapat dikatakan suatu pelaksanaan dasar yang tidak dapat ditunda.

Kondisi fisik merupakan bagian dari rangkaian penunjang fisik atlet dalam melakukan sebuah teknik dalam suatu cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan suatu kondisi atau kemampuan fisik atau psikis yang dimiliki seorang atlet (Sari et al., 2024). Dengan mengetahui kondisi fisik atlet pelatih dapat memberikan evaluasi dari setiap rancangan desain pelatihan. Menurut (Bompa & Haff,2019) Dalam hal terminologi, kondisi fisik dapat mencakup kemampuan awal, selama,

dan setelah mengalami proses pelatihan. Kondisi fisik dapat diketahui dengan menggunakan tes dan pengukuran mengenai komponen biomotorik. Tes dan pengukuran dapat mempermudah pelatih maupun atlet dalam menganalisa suatu kemajuan performa latihan dengan data berupa angka.

Selain itu, dalam pencapaian prestasi dalam bidang olahraga terutama Angkat besi sangat penting untuk mencapai prestasi yang baik. Rasyid (1986) mengatakan bahwa: "Prestasi banyak tergantung pada ukuran fisik bukan saja keterampilannya. Keterampilan yang baik akan dapat berpretasi jika didukung oleh postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya". Masalah ukuran postur tubuh atau dikatakan dari segi Antropometri, beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap atlet menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008:3).

Upaya untuk meningkatkan prestasi yang maksimal perlu pembinaan dan program latihan yang baik untuk mencapai hasil yang sempurna dan ditentukan dengan latihan fisik yang tepat. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Harsono (1988:53) bahwa: " kondisi atlet memegang peranan penting di dalam program latihannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (2001:54) bahwa" tipe badan bagi seseorang sebelum bekerja adalah penting, karena dengan tipe badan yang ideal untuk jenis pekerjaan tertentu dapat meningkatkan capaian keberhasilan kerjanya".

Jenis angkatan snatch adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda. di mana teknik angkatan snatch ini posisi tangan atlet harus berpegangan dengan stik dengan posisi lebar dan nyaman pegangan grips atlet tersebut. teknik snatch ini

di mana atlet harus mengangkat barbel dari posisi start yang di mana atlit tersebut bersiap siap untuk mengangkat barbel dengan beban yang sudah di tentukan dan atlit mengangkat barbel langsung ke atas kepala dengan kedua tangan yg siap menahan barbel dan langsung mendrop jongkok dengan kedua tangan yang sudah siap menahan barbel yang sudah di angkat. lalu atlit berdiri dengan menahan barbel yang sudah di tahan di atas kepala atlit tersebut dengan posisi lurus sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah.

Adapun komponen fisik yang berperan penting dalam angkat besi adalah daya tahan (lokal), kekuatan dan power (daya ledak). Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam waktu yang relative lama. Selanjutnya kekuatan merupakan kemampuan otot untuk menahan suatu beban. Sedangkan power (daya ledak) merupakan gabungan kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan pengangkatan beban. Dengan demikian untuk semua komponen fisik diperlukan pembinaan dan program latihan yang membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi yang semaksimal mungkin.

Dari berbagai prestasi yang diperoleh tersebut tentunya tidak lepas dari adanya pembinaan dan program latihan yang dilaksanakan, program tersebut dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet, serta sebagai usaha peningkatan kondisi fisik atlet individu masing-masing. Usaha peningkatan kondisi fisik ini harus dikembangkan sesuai dengan komponen yang ada, meskipun dalam pelaksanaannya perlu untuk mendapatkan porsi latihan yang besar. Demikian juga pada olahraga pencak silat membutuhkan dasar fisik yang baik tetapi tidak meninggalkan faktor lain yang mempengaruhi seperti teknik dan mental. Pencak silat merupakan cabang olahraga tergolong body contact, artinya

harus saling berhubungan langsung dengan badan misalnya memukul, menendang, menangkap kemudian menjatuhkan, begitu juga ada teknik bantingan. Untuk itu pencak silat membutuhkan beberapa kondisi fisik yang kuat atlet bisa menampilkan performa terbaiknya. (Pd et al., 2018).

Melihat dari penelitian sebelumnya oleh (Firdianto, 2024) menjelaskan mengenai profil kondisi fisik angkat berat KONI Kota Kediri tahun 2024 mengenai tes dan pengukuran komponen biomotor daya tahan dan kekuatan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kondisi fisik atlet angkat berat KONI

Kota Kediri memiliki kondisi dengan kategori “sedang”. Hasil tersebut diperoleh dengan pelaksanaan tes dan pengukuran dengan hasil tes atlet kebanyakan pada kategori norma berfariatif dominan “kurang”. Jika merujuk pada (Sholehah, 2020) komponen kondisi fisik yang dominan digunakan pada cabang olahraga angkat berat yaitu, kekuatan, *power*, keseimbangan dan kelentukan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pembaharuan dari penelitian sebelumnya yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam evaluasi program latihan dan terciptanya performa terbaik atlet dalam cabang olahraga angkat berat dan dapat menjadi sebuah identifikasi terhadap kondisi fisik atlet berdasarkan biomotor yang dominan pada atlet angkat berat.

Angkat berat (*Powerlifting*) adalah satu diantara cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan sebagai unsur utama dalam latihan maupun pertandingan. *Powerlifting* adalah olahraga yang terdiri dari tiga angkatan, yaitu *squat* belakang, *bench press*, dan *deadlift* (Ferland & Comtois, 2019). Olahraga angkat berat berbeda dengan olahraga angkat besi dari segi teknik dan beban yang diangkat, Teknik olahraga angkat berat dalam proses mengangkat besi atau beban berada dibawah kepala sedangkan angkat besi lebih dominan diatas kepala, Dan beban yang diangkat lebih

berat dibandingkan dengan olahraga angkat besi, Olahraga tersebut mengandalkan daya ledak dan stabilisasi terhadap kekuatan otot dalam melaksanakan sebuah angkatan dengan beban maksimal dan waktu yang singkat. Daya ledak adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan, gerakan secara kuat dengan waktu yang singkat. Menurut (HB & Wahyuri, 2019) kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Peran daya ledak dalam olahraga angkat berat sebagai efisiensi dan memastikan kontrol dalam melakukan angkatan dengan beban maksimal dalam waktu singkat.

Keseimbangan diartikan sebagai upaya tubuh dalam melakukan kestabilan baik dalam posisi diam maupun bergerak. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (HB & Wahyuri, 2019). Peran keseimbangan diperlukan seiring dengan beban angkatan yang semakin bertambah, transisi beban dari posisi otot fleksi dan ekstensi atau sebaliknya. Keseimbangan memainkan peran penting dalam kinerja *powerlifting* dan angkat besi, bahwa tuntutan spesifik olahraga mempengaruhi keseimbangan produksi kekuatan antara anggota tubuh (Luk et al., 2014). Selain daya ledak dan keseimbangan biomotor yang berperan dalam olahraga angkat berat yaitu kelentukan. Kelentukan berpengaruh dalam mendukung angkatan dengan meningkatkan rentang gerak otot dan sendi. Hal ini disebabkan seorang atlet angkat berat menggunakan daya ledak dalam angkatannya, jika sebuah ROM (*range of motion*) tidaklah dapat beradaptasi dengan kuat pada sudut – sudut tertentu maka dapat menimbulkan cedera bagi seorang atlet. Menurut (Gadomski et al., 2018) fleksibilitas dalam angkat berat mengungkapkan hubungan yang kompleks antara rentang gerak (ROM) dan kinerja atlet dalam

melakukan sebuah gerakan. Dengan memaksimalkan sebuah kondisi fisik diharapkan atlet menghasilkan performa terbaik dalam sebuah kompetisi.

Di Jawa Timur event olahraga sudah menjadi agenda tahunan yg rutin diselenggarakan seperti contoh KEJURPROV (kejuaraan provinsi) yang harus diselenggarakan oleh setiap cabang olahraga dalam setahun. PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) pesta olahraga terbesar yang diikuti semua cabang olahraga dilaksanakan setiap 2 tahun sekali, untuk menjadikan suatu kota yang berprestasi pada ajang tersebut maka harus ada pembinaan yang harus dilakukan dalam kesempatan ini Kota Kediri sebagai salah satu peserta sudah menyiapkan seluruh atletnya untuk melakukan Pemusatan Latihan Kota (PUSLATKOT) Pemusatan Latihan Kota Kediri ini merupakan pusat pembinaan olahraga prestasi bagi atlet yang akan dipersiapkan untuk mengikuti kompetisi di Provinsi yakni Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). Dengan adanya pemusatan latihan, maka atlet yang akan berkompetisi di PORPROV JATIM 2025 di Malang mendatang aktivitasnya lebih terkontrol dan maksimal dalam berlatih, hal itu dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam event tersebut. Selain itu, diperlukannya sebuah kedisiplinan dalam mengatur waktu istirahat dan latihan. Pada kenyataannya melakukan serangkaian proses dalam berlatih tidak mudah, banyak waktu dan tenaga yang tersita. Hal ini menjadikan personalitas atlet agar mampu mengatur kondisi fisiknya. Untuk meningkatkan performa tersebut maka perlu peran pelatih dan tim fisik Kota Kediri secara berkelanjutan untuk melakukan tes kondisi fisik, yang mana kegiatan itu dilakukan sebelum mendekati PORPROV JATIM 2025.

PORPROV JATIM 2025 merupakan ajang perlombaan PROVINSI yang diikuti oleh 29 Kabupaten dan 9 Kota di Provinsi Jawa Timur. Pada ajang PORPROV VII Jawa Timur 2022 kontingen Kota Kediri mendapat juara umum dengan perolehan 7 medali

emas, sedangkan pada ajang PORPROV VIII Jawa Timur 2023 kontingen Kota Kediri memperoleh urutan ke-2 dengan perolehan 5 medali emas. Dengan adanya penurunan prestasi atlet tersebut maka untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet dalam persiapan kejuaraan harus diadakan tes dan pengukuran dengan penelitian kondisi fisik angkat berat sehingga dapat memberikan informasi guna evaluasi program latihan dan sebagai persiapan pada ajang PORPROV IX Jawa Timur 2025.

Kota Kediri menggandeng UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI untuk melakukan tes biomotorik yang mengacu pada standarisasi kondisi fisik atlet. Standarisasi adalah acuan yang digunakan untuk mencapai standar atau sering disebut tolak ukur. Sebagai seorang atlet yang profesional, khususnya atlet angkat berat yang tergabung PUSLATKOT Kediri mempunyai tanggung jawab untuk memperoleh hasil maksimal . Penulis membuat penelitian dengan latar belakang keilmuan mengenai *sport science* dengan pembaharuan pada sebuah penelitian terdahulu dengan penambahan biomotor yang spesifik pada atlet angkat berat, diperkuat dengan studi kasus yang terjadi dalam penurunan prestasi atlet angkat berat KONI Kota Kediri dalam ajang PORPROV VII 2022 dengan ajang PORPROV VIII 2023 yang berjudul “PENINGKATAN KONDISI FISIK ANGKAT BESI DALAM RANGKA MENYIAPKAN PORPROV IX TAHUN 2025 DI MALANG RAYA”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diketahui mengenai identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Menurunnya prestasi angkat berat Kota Kediri terbukti dari pertandingan PORPROV 2023 mendapat urutan 2, yang sebelumnya dalam pertandingan PORPROV 2022 menjadi juara 1 atau juara umum.
2. Belum diketahui komponen biomotor pada kondisi fisik dapat menjadi evaluasi dalam program latihan.
3. Pelatih perlu mengetahui kondisi fisik atletnya untuk membuat program latihan ketika berlatih agar pada saat kompetisi bisa tampil secara maksimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas maka batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian membahas mengenai tingkat kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri dalam kesiapan PORPROV IX JATIM 2025 di Malang Raya.
2. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet angkat besi Kota Kediri yang tergabung dalam tim pemusatan Latihan kota (PUSLATKOT).
3. Tes dan pengukuran kondisi fisik atlet angkat berat daya ledak *upper body* menggunakan *sitting medicine chest ball throw*, dan *lower body* menggunakan tes *vertical jump*, keseimbangan menggunakan tes *standing stork*, tes daya tahan otot kaki menggunakan *single leg wall sit*, daya tahan otot perut menggunakan *sit up test*, kelentukan otot punggung menggunakan *modified sit and reach*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini perlu dibuatkan perumusan permasalahan. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “ Bagaimana Hasil Peningkatan Kondisi Fisik Angkat Besi Dalam Rangka Menyiapkan Porprov Ix Tahun 2025 Di Malang Raya ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang akan dicapai adalah:

Untuk meningkatkan kondisi fisik atlet tingkat kondisi fisik atlet angkat besi dalam rangka menyiapkan porprov ix tahun 2025 di malang raya yang meliputi kekuatan, daya ledak, Vertical jump, Keseimbangan, daya tahan otot kaki, daya tahan otot perut dan kelentukan otot punggung atlet angkat besi dalam rangka menyiapkan porprov ix tahun 2025 di malang raya.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun manfaat secara teoritis:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya kondisi fisik atlet angkat besi dan juga hasil dari penelitian ini bisa menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

2. Secara Praktis

a. Bagi Atlet

Dengan adanya penelitian tersebut dapat menjadi informasi bagi atlet dalam menunjang prestasi atlet dalam perlombaan.

b. Bagi Pelatih

Menjadi pertimbangan dalam membuat program latihan. Dapat menjadi indeks dalam capaian target latihan.

c. Bagi Kontingen Angkat Besi Kota Kediri

Dengan adanya hasil pengukuran kondisi fisik atlet dapat menjadi sebuah acuan seleksi dalam pembaruan sumber daya atlet pada generasi selanjutnya

d. Bagi Penulis

Sebagai implementasi keilmuan yang diperoleh pada masa perkuliahan. Dengan penulisan penelitian tersebut dapat menjadi syarat kelulusan pada jenjang Sarjana 1.

Daftar Pustaka

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Akbar, A., Saifuddin, & Mansur. (2015). Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atet Tarung Derajat Binaan SATLAT UNSYIAH Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 45–53.
- Azhar Fadhil Saudini, & Sulistyorini. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71–75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um077v1i22017p71-75>
- Bahtra, R., & Putra, A. N. (2024). Implementation of Long-Term Athlete Development (LTAD) to Sport Coach at KONI Pariaman City. *GANDRUNG : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1352–1358.
- Daharis. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(2), 27–34. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).883](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).883)
- Dlis, F., Yudho, F. H. P., Kemala, A., Yuliandra, R., Santos, M. H. Dos, & Nita Eka Aryanti. (2022). *Konsep Long Term Athlete Development dalam Pelatihan Atlet Jangka Panjang* (R. A. Nugroho (ed.)). Jejak Pustaka.
- Dwi Darmawan, A., Kuntum Mandalawati, T., Ratna Kartini, P., Maritha, V., & T Candra, A. (2024). Developing the Physical Condition of Athletes Through the Prevention and Treatment of Sports Injuries. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1799–1806. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.4026>
- El-Gazzar, H. (2024). Bench Press Exercise the Greatest Functionally and Biomechanically Drill. *Journal of Applied Sports Science*, 14(1), 16–23. <https://doi.org/10.21608/jass.2024.259892.1101>
- Evitamala, L., Adiputra, I. N., Ratna Sundari, L. P., Handari Adiputra, L. M. I. S., Griadhi, I. P. A., & Purnawati, S. (2019). Efek Pelatihan Lari Akselerasi Dan Pelatihan Lari Interval Di Pantai Berpasir Dalam Meningkatkan Kemampuan

- Anaerobik, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Suela Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019. *Sport and Fitness Journal*, 38–44.
<https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p06>
- Fahad, M. L., & Sudarmono, M. (2020). Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (Reaction, Accuracy, Coordination). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 362–368.
- Faizah, N., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Usia 15-17 Tahun Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1665–1677. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3286>
- Fauzi, & Majid, N. C. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet SMA Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Sleman. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 46–56. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.53442>
- Fikhri Nur Hidayat, E. ,Hilmainur S. (2024). Pengaruh Latihan Bench Press Terhadap Angkatan Clean And Jerk Atlet Angkat Besi Kota Padang Fikhri Nur Hidayat, Edwarsyah, Arsil , Hilmainur Syampurma. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(10), 2401–2408.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.10.2024.103>
- Firdianto, I. (2024). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET CABOR ANGKAT BERAT KOTA KEDIRI DALAM PERSIAPAN PORPROV JATIM IX 2025*. UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI.
- Hanifah, L. N. (2023). Literature Review: Factors Affecting Alcohol Consumption and the Impact of Alcohol on Health Based on Behavioral Theory. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 453–462.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.453-462>
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N.,

- O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology And Results Summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Morán-Navarro, R., Martínez-Cava, A., Escribano-Peñas, P., & Courel-Ibáñez, J. (2021). Load-velocity Relationship of the Deadlift Exercise. *European Journal of Sport Science*, 21(5), 678–684. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1785017>
- Pd, M., Firdaus, M., Or, M., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Fkip, P. (2018). *ARTIKEL PADEPOKAN PSHT KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2017 Oleh : NENENG RAHAYU Dibimbing oleh : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018. 02(05).*
- Pratama, R. A., & Gandasari, M. F. (2023). Perbedaan Waktu Reaksi Bunyi Dengan Waktu Reaksi Mata. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 681–692. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8822>
- Putri, N. P. A. M. S., Sena, I. G. A., & Daryono. (2022). Perbaikan Kemampuan Keseimbangan Dinamis dengan Core Stability Exercise pada Penari Hip Hop Ekstrakurikuler di SMA N 1 Sukawati. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 119–126. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5855112>
- Rezky, A., & Hermanzoni. (2019). Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi. *Jurnal Patriot*, 1(3), 886–875. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.354>
- Richardson, R. B., Allan, D. S., & Le, Y. (2014). Greater Organ Involution In Highly Proliferative Tissues Associated With The Early Onset And Acceleration Of Ageing In Humans. *Experimental Gerontology*, 55, 80–91. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2014.03.015>
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan VO2 MAX. *JURNAL WAHANA*

PENDIDIKAN, 7(1), 15–28.

- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jpkr.v3i1.221>
- Sari, S. K., Umar, U., Haryanto, J., & Putra, J. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah PIMDA 168 Rejang Lebong Physical. *Jurnal Gladiator*, 4(5), 1750–1764. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/gltdor1524022>
- Sholehah, A. N. P. (2020). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Leg Press Stang Barbel Terhadap Kemampuan Angkat Besi pada Atlet Angkat Besi SKOI Kaltim. *Borneo Physical Education Journal*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.30872/bpej.v1i1.225>
- Suryaningsih, L., Purnomo, E., & Supriatna, E. (2022). Modifikasi Alat Kekutan Grip Pada Atlet Angkat Berat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(5), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i5.55111>
- Violin, A., & Subagio, I. (2024). *STANDARISASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BESI PUSLATDA JATIM Anita Violin, Irmantara Subagio*. 546–552.