

**STANDARISASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BESI
KOTA KEDIRI**

SKIRPSI

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



OLEH :

BIMA AJI RAMADHANI

NPM. 17.1.01.09.0064

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas gerak yang dilakukan agar badan bugar. Gerakan yang dimaksud olahraga adalah gerakan yang melibatkan semua otot – otot dalam tubuh yang bekerja sesuai aktivitas yang dilakukan dari aktivitas ringan hingga berat. Selain memperoleh tubuh yang bugar berolah raga dapat meningkatkan fungsi dari kinerja otak dikarenakan fisik bekerja lebih maksimal. Menurut Griwijoyo (2005: 30) Olahraga dipercaya dapat membantu meningkatkan fisik, mental, kesenangan serta kebugaran. Kegiatan olahraga akan membantu untuk meningkatkan kemampuan fungsional apabila dilakukan secara teratur dan berurutan. Dengan berolahraga maka banyak manfaat yang diperoleh untuk membantu aktivitas sehari – hari (yildiz, 2012). Menurut keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur akan mendapatkan banyak manfaat dan menjadi nilai tambah ketika di terapkan di masyarakat. Selain meningkat kan fisik, manfaat lain yang didapatkan dari olahraga adalah kesenangan, kesehatan mental dan juga meningkatkan fungsi kenerja otak, karena sudah banyak dari kalangan masyarakat yang menyukai olahraga dari anak – anak sampai orang dewasa, laki – laki maupun perempuan. Kegiatan olahraga yang dilakukan disesuaikan dengan kemampuan dari setiap individu. Olahraga dibagi menjadi tiga yaitu : olahraga pendidikan (*sport education*), olahraga rekreasi (*sport recreation*), olahraga prestasi (*sport performance*). (Sari dan Subagio, 2021).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang bertujuan untuk membina individu menjadi atlet untuk mencapai prestasi tertinggi, sehingga dapat diartikan bahwa olahraga prestasi merupakan pengembangan potensi individu yang khususnya dalam bidang olahraga yang sesuai dengan

bakat, minat, kemampuan dan keterampilan individu tersebut. Guna mencapai puncak prestasi perlu adanya pembinaan yang terencana dan juga sistematis dan berkelanjutan, dan dukungan dari orang tua, pelatih dan juga teman seperjuangan, adapun ilmu pengetahuan dan juga teknologi sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang ingin dicapai serta peran pemerintah yang ikut andil dalam peningkatan prestasi. Olahraga prestasi dibagi menjadi 2 yaitu olahraga individu dan juga berkelompok. Olahraga individu merupakan olahraga yang dilakukan secara perorangan seperti olahraga renang, lari, bela diri, menembak, tenis meja, badminton (bulutangkis), dan juga angkat besi. Olahraga berkelompok yaitu olahraga yang mengutamakan kerja sama untuk mencapai kemenangan contohnya seperti olahraga sepak bola, bola basket, bola voli, hoki, soft ball dan masih banyak lagi. Dari masing – masing cabang olahraga tersebut akan mendapatkan prestasi apabila mengikuti serangkaian kejuaraan yang diselenggarakan daerah maupun swasta. Hal tersebut merupakan batu loncatan untuk atlet mencapai prestasi serta mengembangkan kemampuan olahraga seorang atlet.

Semakin banyaknya kejuaraan yang digelar antar wilayah baik antar kota / kabupaten, provinsi, nasional maupun internasional. Maka dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat kejuaraan maka semakin tinggi prestasi seorang atlet. Ada beberapa event kejuaraan yang diadakan pada tingkat kota / kabupaten sampai tingkat nasional yaitu : Pekan Olahraga Kota (PORKOT), Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) dan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang mana setiap kejuaraan dapat untuk melihat kemampuan maupun prestasi atlet.

Olahraga angkat besi adalah olahraga yang bisa dibilang ekstrim yang secara khusus menggunakan otot lengan dan otot tungkai untuk mengangkat besi dengan beban yang berat. Menurut Edwardsyah (2013 : 6), angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing dengan

cara mengangkat beban barbel sebanyak – banyaknya yang dilakukan dengan menggunakan kombinasi kekuatan , kelenturan , konsentrasi, disiplin, atletis, fitness, teknik, mental dan juga mental. Untuk menjadi atlet angkat besi harus mempunyai kondisi fisik dan mental yang sangat baik karena dalam olahraga ini sangat dibutuhkan aktivitas kegiatan fisik yang sangat berat. Dalam menghadapi kejuaraan regional maupun nasional pasti harapan atlet adalah juara dan dapat menampilkan prestasi yang tinggi pada kejuaraan tersebut. Tentunya untuk mencapai tujuan dalam olahraga prestasi harus memperhatikan indikator pada olahraga prestasi , adapun pedoman capaian prestasi harus diperhatikan hal hal sebagai berikut : 1. Fisik (*physical*) 2. Teknik (*technical*) 3. Taktik (*tactical*) 4. Mental (*mental*). Komponen tersebut , sangat penting untuk tercapainya hasil yang baik. Tes kondisi fisik dilakukan untuk mengukur kemampuan seorang atlet dan mengetahui standarisasi dari masing – masing atlet dari olahraga individu maupun olahraga beregu. Langkah pertama dalam mengukur kemampuan atlet yaitu dengan menggunakan test kemampuan fisik seseorang sesuai dengan item test yang valid reliabel dan objektif (Sari & Subagio, 2021) test fisik pada cabang olahraga angkat besi merupakan identifikasi yang dilakukan untuk mengetahui perkembangan pada fisik atlet, hal ini dapat diketahui dengan mengetahui anatomi individu yang berbeda – beda jika dilihat dengan kasat mata maupun dengan alat seperti halnya bentuk , ukuran , struktur tulang , dan juga sistem otot. Dengan adanya pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa masing – masing cabang olahraga mempunyai pedoman tes fisik yang berbeda sesuai dengan apa yang dibutuhkan cabang olahraga. Menurut William MH (1991 : 109) *Adenosine Triphosphate* (ATP) adalah sumber energi yang terdapat pada sel yang berada pada tubuh terutama pada sel otot yang sering digunakan untuk beraktivitas. Salah satu dari system pemakaian energi *anaerobik* yang dapat menghasilkan ATP selama pelaksanaan yaitu : 1. ATP-PC. 2. Asam laktat. Sistem ATP-PC

menggerakkan 6-8 detik pada olahraga *anaerobik* (Rismayanti, 2019). Menurut Suharto (2000 : 108) ada beberapa komponen fisik yang digunakan dalam angkat besi untuk menghasilkan gaya eksplosif dan secara umum terdapat pada test fisik yaitu : 1. Daya tahan. 2. Kekuatan. 3. Kecepatan. 4. Daya ledak. 5. Kelentukan. 6. Keseimbangan. 7. Kelincahan. 8. Koordinasi. Beberapa komponen diatas menjadi standarisasi dalam kondisi fisik atlet angkat besi kota kediri untuk mencapai prestasi di kancah daerah maupun nasional. Maka dari itu setelah penulis memberikan penjelasan berdasarkan latar belakang diatas, penulis membuat penelitian yang berjudul *standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi kota kediri*.

B. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah pada penelitian diatas sesuai dengan latar belakang diatas yaitu:

1. Mengatahui Standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri
2. Mngerti kondisi fisik semua atlet angkat bedi Kota Kediri

C. Pembatasan masalah

Berpedoman pada latar belakang masalah untuk menghindari penjelasan yang terlalu luas, maka penulis hanya membahas tentang standarisasi kondisi fisik pada atlet angkat besi kota kediri.

D. Rumusan masalah

Rumusan masalah merupakan pertanyaan yang tercantum pada latar belakang masalah. Penulis mengambil beberapa rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri ?

2. Apakah kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri sudah mencapai standart KONI Kota Kediri?

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian adalah pembatasan mengenai rumusan masalah yang ditulis untuk sebuah penelitian agar mendapat hasil yang diharapkan. Sesuai dengan masalah yang ditemukan pada latar masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri.

F. Kegunaan penelitian

Kegunaan atau manfaat penelitian dibagi menjadi 2 yaitu kegunaan secara teoritis dan kegunaan secara praktis :

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau informasi ilmu pengetahuan yang digunakan untuk melakukan tes dan pengukuran secara sistematis dan terstruktur. Selain itu untuk menambah wawasan yang baru ketika melakukan tes dan pengukuran harus menyesuaikan pedoman pada cabang olahraga.
 - b. Dapat digunakan sebagai pondasi penelitian selanjutnya
2. Secara praktis
 - a. Apabila penelitian sesuai dengan apa yang diharapkan maka metode pada tes fisik ini dapat menjadi tolak ukur untuk membuat program latihan fisik dalam usaha meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga angkat besi
 - b. Dapat digunakan untuk membuat item tes dan pengukuran pada cabang olahraga angkat besi.
 - c. Bagi atlet angkat besi Kota Kediri, agar mengetahui kondisi fisik yang dimiliki

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, ,dkk. , (1997). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Penerbit Aneka
- Anastasi, A. (1990). *Psychological Testing (6 th. Ed)*. New York: Mac Millan. *Publishing Company*
- Annarino AA, 1976. *Developmental Conditioning for Woman and Man, 2nd edition*, Louis: CV Mosby.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, HB. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers Bomp. 2019. *Theory and Methodology of Training*. USA: *Human Kinetics*.
- Fortuna, S. of, Hartoto, S., Kartiko, D. C., & Subagio, I. (2021). *Analysis Factor Physical Test Muaythai Sport of Regional Training Center East Java 100 (Puslatda Jatim 100)*. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(2), 922–928. <https://doi.org/10.33258/birle.v4i2.1991>
- Kanca, I. N., Kurniawan, I. W. Y., . M., & ., Dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S. K. (2017). *Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Sit-Up Throw Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i1.8027>
- Lubis, J. (2013). *Latihan Kekuatan untuk Atlet Muda*. *Jurnal IPTEK Olahraga*.
- Rismayanthi, C. (2019). *Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet*. *Jorpres*, 11(1), 109–121.
- M. Muhdhir Sukis Wahyudi (2016) dengan judul “ *ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA JAWA TIMUR CABANG OLAHRAGA GULAT GAYA BEBAS DAN GREGO (PON JAWA BARAT XIX TAHUN 2016)* ” <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26039>
- M. Ferga Prisdwiyanto dan Tuter Jatmiko (2020) yang berjudul “ *STANDARISASI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA PUSLATDA JAWA TIMUR* ”. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39570>
- Sari, M. P., & Subagio, I. (2021). *Analisis Butir Item Tes Fisik Bolavoli Putri PuslatdaJatim 100-IV*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 29–37.
- Sidik, D. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

- Storey, A., & Smith, H. K. (2012). *Unique aspects of competitive weightlifting: Performance, training and physiology*. *Sports Medicine*, 42(9), 769–790.
<https://doi.org/10.2165/11633000-000000000-00000>
- Suchomel, T. J., McKeever, S. M., & Comfort, P. (2020). *Training With Weightlifting Derivatives: The Effects of Force and Velocity Overload Stimuli*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1808–1818.
<https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003639>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wilson, A., Hides, J. A., Blizzard, L., Callisaya, M., Cooper, A., Srikanth, V. K., & Winzenberg, T. (2015). *Measuring ultrasound images of abdominal and lumbar multifidus muscles in older adults: A reliability study*. *Manual Therapy*, 23, 114–119.
<https://doi.org/10.1016/j.math.2016.01.004>
- Yildiz, S. M. (2012). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. *Collegium Antropologicum*, 36(2), 689–696.