

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BERAT KOTA KEDIRI
TAHUN 2024 DALAM KESIAPAN PORPROV IX JATIM 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



Oleh :

MOH. TRIHANDOKO

NPM: 2015030212

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2025

Skripsi Oleh:

MOH. TRIHANDOKO

NPM: 2015030212

Judul:

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BERAT KOTA KEDIRI
TAHUN 2024 DALAM KESIAPAN PORPROV IX JATIM 2025**

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

Tanggal : 15 Januari 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Irwan Setiawan, M.Pd.
NIDN. 0716028902

Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Skripsi oleh:

MOH. TRIHANDOKO

NPM: 2015030212

Judul:

**EVALUASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BERAT KOTA KEDIRI
TAHUN 2024 DALAM KESIAPAN PORPROV IX JATIM 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|--------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Irwan Setiawan, M.Pd. | _____ |
| 2. Penguji I | : Rendhitya Prima Putra, M.Pd. | _____ |
| 3. Penguji II | : Dhedhy Yuliawan, M.Or | _____ |

Mengetahui,
Dekan FIKS

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Moh. Trihandoko
Jenis Kelamin : Laki - laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/18 Mei 2000
NPM : 2015030212
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, 15 Januari 2025
Yang Menyatakan

MOH. TRIHANDOKO
NPM: 2015030212

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

Moh. Trihandoko : EVALUASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BERAT KOTA KEDIRI TAHUN 2024 DALAM KESIAPAN PORPROV IX JATIM 2025, SKRIPSI, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Kata Kunci : kondisi fisik, angkat berat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet angkat berat Kota Kediri dalam ajang persiapan PORPROV IX Jatim Tahun 2025. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet angkat berat 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 berat Kota Kediri tahun 2024. 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 “EVALUASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BERAT KOTA KEDIRI TAHUN 2024 DALAM KESIAPAN PORPROV IX JATIM 2025”. 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. Dhedhy Yuliawan, M.Or. 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, 15 Januari 2025

Penulis

MOH. TRIHANDOKO

NPM: 2015030212

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Kondisi Fisik	8
2. Olahraga Angkat Berat	19
3. Kondisi Fisik Dalam Olahraga Angkat Berat	25
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	26
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Variabel Penelitian	32
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	33
C. Instrumen Penelitian.....	35

D. Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	63
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 <i>Rundown</i> Penelitian.....	34
3. 2 Norma Tes <i>Sitting Medicine Chest Ball Throw</i>	36
3. 3 Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	38
3. 4 Norma <i>Standing Stork Test</i>	39
3. 5 Norma <i>Single Leg Wall Sit</i>	40
3. 6 Norma <i>Sit Up Test</i>	41
3. 7 Norma <i>Modified Sit and Reach</i>	42
4. 1 Nilai Skor Norma Item <i>Test</i>	45
4. 2 Rumus Kategorisasi.....	45
4. 3 Hasil Data Deskriptif Atlet.....	46
4. 4 Hasil Pengukuran <i>Sitting Medicine Chest Ball Throw</i> Atlet Putra	46
4. 5 Hasil Pengukuran <i>Sitting Medicine Chest Ball Throw</i> Atlet Putri.....	47
4. 6 Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i> Atlet Putra	48
4. 7 Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i> Atlet Putri.....	49
4. 8 Hasil Pengukuran <i>Standing Stork</i> Atlet Putra	50
4. 9 Hasil Pengukuran <i>Standing Stork</i> Atlet Putri.....	51
4. 10 Hasil Pengukuran <i>Single Leg Wall Sit</i> Kanan Atlet Putra.....	52
4. 11 Hasil Pengukuran <i>Single Leg Wall Sit</i> Kanan Atlet Putri	53
4. 12 Hasil Pengukuran <i>Single Leg Wall Sit</i> Kiri Atlet Putra.....	54
4. 13 Hasil Pengukuran <i>Single Leg Wall Sit</i> Kiri Atlet Putri	55
4. 14 Hasil Pengukuran <i>Sit Up Test</i> Atlet Putra	56
4. 15 Hasil Pengukuran <i>Sit Up Test</i> Atlet Putri.....	57
4. 16 Hasil Pengukuran <i>Modified Sit and Reach</i> Atlet Putra	58
4. 17 Hasil Pengukuran <i>Modified Sit and Reach</i> Atlet Putri.....	59
4. 18 Hasil Akhir Tingkat Kondisi Fisik Atlet KONI Kota Kediri Tahun 2024....	62
4. 19 Kriteria Nilai Hasil Tes Kondisi Fisik.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Teknik <i>Squat</i>	21
2. 2 Teknik <i>Benchpress</i> tampak samping	22
2. 3 Teknik <i>Benchpress</i> tampak depan	23
2. 4 Teknik <i>Deadlift</i>	24
3. 1 <i>Sitting Medicine Chest Ball Throw</i>	36
3. 2 <i>Vertical Jump</i>	37
3. 3 <i>Standing Stork Test</i>	38
3. 4 <i>Single Leg Wall Sit</i>	39
3. 5 <i>Sit Up Test</i>	40
3. 6 <i>Modified Sit and Reach</i>	41
4. 1 Diagram Kategori <i>Sitting Medicine Chest Ball Throw</i> Atlet Putra.....	47
4. 2 Diagram Kategori <i>Sitting Medicine Chest Ball Throw</i> Atlet Putri.....	48
4. 3 Diagram Kategori <i>Vertical Jump</i> Atlet Putra.....	49
4. 4 Diagram Kategori <i>Vertical Jump</i> Atlet Putri	50
4. 5 Diagram Kategori <i>Standing Stork</i> Atlet Putra.....	51
4. 6 Diagram Kategori <i>Standing Stork</i> Atlet Putri	52
4. 7 Diagram Kategori <i>Single Leg Wall Sit</i> Kanan Atlet Putra	53
4. 8 Diagram Kategori <i>Single Leg Wall Sit</i> Kanan Atlet Putri.....	54
4. 9 Diagram Kategori <i>Single Leg Wall Sit</i> Kiri Atlet Putra	55
4. 10 Diagram Kategori <i>Single Leg Wall Sit</i> Kiri Atlet Putri.....	56
4. 11 Diagram Kategori <i>Sit Up Test</i> Atlet Putra.....	57
4. 12 Diagram Kategori <i>Sit Up Test</i> Atlet Putri	58
4. 13 Diagram Kategori <i>Modified Sit and Reach</i> Atlet Putra.....	59
4. 14 Diagram Kategori <i>Modified Sit and Reach</i> Atlet Putri	60
4. 15 Diagram Presentase Item Test Atlet Putra.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	63
2. Surat Balasan Penelitian	64
3. Sertifikat Bebas Plagiasi.....	65
4. Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	66
5. Berita Acara.....	67
6. Dokumentasi.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dalam masyarakat secara umum dibagi menjadi pendidikan olahraga, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan kesehatan olahraga. Olahraga sendiri pada hakikatnya adalah serangkaian latihan jasmani yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan motorik, dengan tujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk membina atlet agar mencapai prestasi tertinggi, dan bisa diartikan olahraga prestasi merupakan pengembangan potensi setiap individu khususnya dalam bidang olahraga yang disesuaikan dengan minat bakat dan kemampuan, untuk mengembangkan prestasi atlet tentunya harus ada event yang rutin sebagai upaya untuk merintis dan mengembangkan kemampuan setelah berlatih dalam kurun waktu yang cukup lama. Menurut (Prasetyo et al., 2018) proses pengembangan dan pemanduan bakat olahragawan secara sistematis dan terencana didukung oleh sumber daya manusia dan ilmu pengetahuan yang baik untuk mencapai tujuan yaitu prestasi olahraga.

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.

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.

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 angkatanya, 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 atlet nya 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 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 Koni 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 Tmur. 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 “EVALUASI KONDISI FISIK ATLET ANGKAT BERAT KOTA KEDIRI TAHUN 2024 DALAM KESIAPAN PORPROV IX JATIM 2025”.

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. Melihat dari penelitian terdahulu belum adanya komponen biomotor yang spesifik terhadap angkat berat seperti daya ledak, kelentukan, dan keseimbangan.
3. Belum diketahui komponen biomotor pada kondisi fisik dapat menjadi evaluasi dalam program latihan.

C. Batasan Masalah

Sebagai upaya penulis dalam memberikan batasan penelitian sebagaimana fokus penelitian diteliti. Berikut merupakan batasan masalah :

1. Penelitian membahas mengenai tingkat kondisi fisik atlet angkat berat Kota Kediri tahun 2024 dalam kesiapan PORPROV IX JATIM 2025.

2. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet angkat berat Kota Kediri yang tergabung dalam tim pemusatan Latihan kota (PUSLATAKOT).
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 poin – poin penulis pada kalimat diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : “ Bagaimana Hasil Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Angkat Berat Kota Kediri Tahun 2024 Dalam Kesiapan PORPROV IX JATIM 2025 ?”

E. Tujuan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet angkat berat Kota Kediri dalam persiapan ajang PORPROV IX Jawa Timur 2025.

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 berat 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 Berat 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 <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Akbar, A., Saifuddin, & Mansur. (2015). Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atas Tarung Derajat Binaan SATLAT UNSYIAH Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 45–53.
- Andri Prasetyo, Nugroho, R. A., & Bastian, A. A. (2023). Physical Condition of Athletes of the All Indonesian Athletics Association. *Pesawaran Regency*, 5(2), 399–405,. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/respects.v5i2.6026>
- 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>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). PUSTAKA BELAJAR.
- 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. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3285>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization-: theory and methodology of training. Human kinetics.
- 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.
- 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>
- Ferland, P. M., Pollock, A., Swope, R., Ryan, M., Reeder, M., Heumann, K., & Comtois, A. S. (2020). The Relationship Between Physical Characteristics and Maximal Strength in Men Practicing The Back Squat, The Bench Press and The Deadlift. *International Journal of Exercise Science*, 13(4), 281–297.
- 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]*. http://repository.unpkediri.ac.id/12973/3/RAMA_85201_17101090085_0722098601_07270890001_01_front_ref.pdf
- Gadomski, S. J., Ratamess, N. A., & Cutrufello, P. T. (2018). Range of Motion Adaptations in Powerlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(11), 3020–3028. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000002824>
- 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>
- Luk, H.-Y., Winter, C., O'Neill, E., & Thompson, B. A. (2014). Comparison of Muscle Strength Imbalance in Powerlifters and Jumpers. *Journal of Strength*

- and Conditioning Research, 28(1), 23–27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318295d311>
- 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>
- Morrow, J. (2000). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Human Kinetics Publishers.
- Nasution, S. (2017). Variabel Penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2), 1–9.
<http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- 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>
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 32.
<https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013>
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan VO2 MAX. *JURNAL WAHANA PENDIDIKAN*, 7(1), 15–28. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Peneitian* (1st ed.). KBM Indonesia.
- Salsabillah, M., Sabandi, A., Gistituati, N., & Kadri, H. Al. (2020). Budaya Organisasi Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Environmental Science*, 3(1), 29–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/johem.v1i1>

- 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/glttdor1524022>
- Sepdanus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran OLAHRAGA. In *Tes dan Pengukuran OLAHRAGA*.
- 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>
- Sidik, D. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sitbon, A. (2020). *Field Battery Test*. UK BRAZILIAN JIU JITSU ASSOCIATION. <https://thesportjournal.org/article/establishing-normative-reference-values-for-the-utah-seated-medicine-ball-throw-protocol-in-adolescents/>
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami* (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- 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>
- Wahyuning, S. (2021). *Dasar Dasar Statistik* (I. A. Dianta (ed.)). Yayasan Prima Agus Teknik.
- Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. 221.
- Wood, R. (2010). *Stand and Reach Flexibility Test*. TopendSport. <https://www.topendsports.com/testing/tests/stand-and-reach.htm>
- Yusup, F. (2018). Uji VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.