

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian serius dari masyarakat, karena olahraga mempunyai arti strategis dalam proses pembangunan, terutama dalam meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai-nilai *sportifitas*, disiplin dan ketaqwaan. Di era globalisasi saat sekarang ini aktivitas olahraga sangat berkembang dengan cepat. Dengan perkembangan olahraga yang sangat cepat ini sayang sekali kalau mutu atau pun sumber daya manusia yang dimiliki sangat rendah. Sementara itu perkembangan olahraga prestasi juga mengalami peningkatan yang cukup menjanjikan, hampir setiap bulan berlangsung *event-event* berbagai cabang olahraga prestasi. Membahas mengenai olahraga prestasi khususnya Kota madya medan ada beberapa cabang olahraga yang sangat diminati dan sangat diunggulkan terutama cabang olahraga angkat besi dan angkat berat. Olahraga angkat besi dan angkat berat kota medan yang bernama *PABBSI* membentuk bibit-bibit atlet angkat besi yang handal dan berprestasi. *PABBSI* adalah komite olahraga nasional yang menaungi cabang olahraga angkat besi dan angkat berat di indonesia. Olahraga angkat besi dan angkat berat ini dikenal di indonesia pertama kali pada tahun 1940, sedangkan untuk kota madya medan secara resmi disahkan pada tahun 1989. Banyak prestasi yang sudah didapatkan oleh atlet-atlet kota medan dalam kejuaraan yang diikuti

sampai saat ini. Prestasi tersebut mereka peroleh secara tidak mudah, banyak hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih dalam peningkatan prestasi atletnya. Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai oleh seseorang yang berpotensi sejak usia muda dan mampu memenuhi tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan melalui proses pembinaan yang *sistematik* dan berjangka panjang. Menurut Akhmad Imran (2003:13-14), untuk melatih seorang atlet dalam mencapai prestasi maksimal, seorang pelatih harus perlu melatih aspek sebagai berikut: Aspek fisik, mental, taktik, teknik.

Latihan kondisi fisik adalah suatu proses dalam taraf peningkatan atau pemeliharaan kemampuan fisik yang dijalankan dengan menitik beratkan pada *efisiensi* kerja faal tubuh yang menjadi bebannya, Suharto (2000:1-3). Maksud dari pernyataan tersebut adalah persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh (*fisiologis*) para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan *biomotor* menuju tingkatan yang tertinggi.

Membahas mengenai kondisi fisik atlet kita tidak boleh melupakan tentang kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang akan memberikan kesanggupan pada kondisi fisik seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi yang lebih baik lagi, serta dengan memiliki kebugaran jasmani seorang atlet bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktifitas olahraganya. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Dengan

memiliki kebugaran jasmani yang baik kita dapat melakukan aktifitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti.

Pada latihan kondisi fisik terdapat beberapa komponen yang harus kita capai agar mendapat kebugaran fisik yang maksimal. Surjadji (2000:1-3) menyatakan, komponen-komponen tersebut mencakup Daya Tahan, Stamina, Kelentukan, Kekuatan (daya tahan otot), *Strenght*, Kecepatan, Koordinasi, dan yang terakhir Keseimbangan. Setyobroto (2002:56-57) dalam Aulya Rahman menyatakan bahwa ada beberapa usaha yang harus dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah :

- 1) Pemilihan atlet yang benar. Pemilihan atlet yang berbakat merupakan kunci keberhasilan pembinaan prestasi atlet.
- 2) Organisasi. Pembinaan prestasi bukanlah merupakan soal latihan semata-mata, tetapi memerlukan juga dukungan organisasi yang baik dan administrasi yang teratur.
- 3) Pelatih yang berwawasan luas. Seorang atlet tidak dapat meningkatkan prestasinya atau memperbaiki kesalahan-kesalahan tanpa adanya petunjuk dan pengawasan dari pelatih.
- 4) Pemain. Turun naiknya suatu prestasi sangat ditentukan oleh kemampuan pemain itu sendiri dan hal ini sangat ditentukan oleh faktor usia, koindisi fisik, sifat, dan kepribadian serta konsentrasi dan emosi. Dan yang terakhir
- 5) Program/ Frekwensi latihan. Hasil yang dicapai dalam latihan sangat ditentukan oleh frekwensi latihan (sering atau tidaknya melaksanakan latihan), jenis-jenis latihan yang dilakukan serta metode latihan yang digunakan dan program latihan yang disusun.

Menurut pemaparan dari hasil wawancara peneliti dengan pelatih *PABBSI* bapak Holong Purba bahwa dalam beberapa tahun terakhir terjadi penurunan tingkat prestasi atletnya, karena itu beliau mengatakan bahwa hal tersebut disebabkan oleh tingkat kebugaran jasmani yang menurun. Pada saat diberikannya program latihan banyak atlet tidak menuntaskan semua program tersebut secara baik. Banyaknya aktifitas keseharian yang lain mereka lakukan

menjadi faktor kenapa tingkat kebugaran mereka menurun. Berikut hasil prestasi yang dicapai atlet *PABBSI* Medan tahun 2011-2014 pada kejuaraan angkat besi dan angkat berat.

Tabel. 1.1. Prestasi Atlet Dalam *Porprovsu*

Prestasi atlet *PABBSI* Kota Medan pada *PORPROVSU* (tahun 2011-2014)

Tahun	Emas	Perak	Perunggu
2010 (<i>PORPROVSU</i>)	11	8	11

Tahun	Emas	Perak	Perunggu
2014 (<i>PORPROVSU</i>)	9	7	4

Dari data hasil prestasi yang diperoleh diatas menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat prestasi yang dialami oleh atlet *PABBSI* Medan.

Soekarno S (2000:1-3), menyatakan prinsip dasar latihan dan dosis

latihan yang baik adalah sebagai berikut :

Prinsip Latihan Fisik :

- a. Sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh.
- b. Jenis latihan harus disenangi.
- c. Hendaknya bervariasi.
- d. Didahului dengan pemanasan (*Warming Up*), latihan inti dan diakhiri dengan pendinginan (*Cooling Down*).
- e. Untuk meningkatkan kemampuan latihan ini harus sedikit bervariasi.

Dosis Latihan :

- a. *Frekwensi* : 3-5 seminggu
- b. *Intensitas* Latihan : 60-90% dari DNM (denyut nadi maksimal)
- c. Lama Latihan : 20-60 menit, kontinyu dan melibatkan otot besar.

Dari hasil wawancara kepada sang pelatih dan melihat data dari atlet angkat besi dan angkat berat *PABBSI* Kota Medan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa terjadi penurunan tingkat prestasi atlet angkat besi dan angkat berat *PABBSI* Medan. Hal ini disebabkan karena adanya penurunan kebugaran jasmani para atlet angkat besi tersebut. Oleh karena itu tentang kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang atlet angkat besi diduga berkontribusi erat dengan kemampuan dia bertanding. Dari data diatas yang menjadi salah satu pertimbangan penting kenapa peneliti mengangkat judul penelitian tentang **“Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat *PABBSI* Kota Medan Tahun 2015”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi prestasi?
2. Apakah faktor fisik mempengaruhi prestasi atlet angkat besi dan angkat berat binaan *PABBSI* Kota Medan?
3. Apakah tingkat kebugaran jasmani lebih mempengaruhi prestasi seorang atlet?
4. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani atlet *PABBSI* Kota Medan?
5. Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani para atlet?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada, maka dalam penelitian ini di khususkan padaTingkat Kebugaran Jasmani Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat *PABBSI* Kota Medan Tahun 2015 melalui tes beberapa komponen kebugaran yang di sesuaikan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:“Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani atlet angkat besi dan angkat Berat *PABBSI* Kota Medan Tahun 2015?”

E. Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini ;

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki para atlet angkat besi dan angkat berat *PABBSI* Kota Medan Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet angkat besi dan angkat berat *PABBSI* Kota Medan Tahun 2015.

2. Pelatih dan pembina cabang olahraga angkat besi, sebagai pedoman dalam pembinaan atlet angkat besi dan angkat berat khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Sebagai pertinggal buat jurusan ilmu keolahragaan dalam menentukan program latihan yang baik dan bahan bacaan buat para mahasiswa tingkat akhir.
4. Sebagai bahan masukan pada para pelatih dan atlet tentang bagaimana menentukan dosis latihan yang baik dan prinsip latihan itu sendiri.