

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan *barbell*, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitnes, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata "Angkat Besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Angkat besi merupakan olahraga yang dimainkan dengan *power* yang besar dan kecepatan teknik untuk mengendalikan beban. Olahraga ini memiliki risiko cedera yang sangat besar apabila dilakukan tidak serius. Oleh karena itu dalam setiap berlatih maupun bertanding harus menggunakan tempat, peralatan, dan perlengkapan yang khusus untuk memberi pelindung tubuh untuk meminimalisir terjadinya cedera.

Di Indonesia, badan yang menaungi olahraga Angkat Besi adalah PABSI (Persatuan Angkat Besi Seluruh Indonesia). Beberapa atlet angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara, kejuaraan dunia dan medali dalam olimpiade. Di Kota Jambi, sudah banyak atlet angkat besi dan angkat berat yang menjuarai PORDA (Pekan Olahraga Daerah) dan selalu menjadi juara umum disetiap *event*nya. Walaupun selalu menjadi juara umum, prestasi yang dihasilkan para atlet disetiap kelasnya masih jauh tertinggal dibandingkan dengan atlet-atlet Angkat Besi di daerah lain seperti Jawa, Kalimantan, Lampung, dll. Oleh karena itu

prestasi angkatan yang dihasilkan atlet-atlet angkat besi di Kota Jambi masih sangat jauh tertinggal apabila bersaing di Tingkat Nasional.

Untuk menjadi atlet angkat besi yang baik, *lifter* memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar angkat besi merupakan modal utama untuk dapat mengangkat beban sebanyak-banyaknya dengan aman tanpa menimbulkan cedera serta mendapatkan angkatan yang baik dan benar, dalam olahraga angkat besi teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang *lifter*.

Dalam olahraga angkat besi terdapat dua macam teknik angkatan yaitu jenis angkatan *Snatch* dan *Clean and Jerk*. Jenis angkatan *Snatch* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, dimana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan mengangkat beban lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai wasit 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 wasit 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*.

Dalam proses pembinaan prestasi, seorang pelatih angkat besi dituntut dapat membimbing dan melatih atletnya agar dapat menguasai teknik angkatan yang baik

dan benar, faktor psikologi atlet serta pola makan yang baik dan seimbang juga sangat berpengaruh untuk terciptanya kondisi atlet yang senang dalam melaksanakan latihan serta menghasilkan energi yang maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi mungkin. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik atlet. Komponen fisik yang mempengaruhi kemampuan untuk keberhasilan angkatan *Snacth* diantaranya kekuatan otot lengan.

Kemampuan jenis angkatan *Snatch* atlet angkat besi di PABSI Kota Jambi masih jauh tertinggal, sehingga atlet angkat besi di PABSI Jambi sulit untuk mendapatkan kemenangan dalam kejuaraan tingkat Nasional. Hal ini dikarenakan tingkat kekuatan otot lengan untuk mengangkat beban dalam masing-masing angkatan masih kurang, didalam ketepatan melakukan angkatan dengan baik dan benar serta dinyatakan sah oleh wasit perlu dimiliki oleh para atlet. Karena semakin kuat otot lengan maka ketepatan mengangkat beban yang akan dihasilkan semakin baik pula. Untuk mendapatkan jenis angkatan yang baik dan benar serta angkatan dinyatakan sah tidak hanya dilihat dari seberapa banyak beban yang dapat terangkat saja. Tetapi keseimbangan, posisi siku yang lurus juga diperhatikan, bagaimana beban yang diangkat dapat dikendalikan dengan baik sehingga mendapatkan angkatan yang sah oleh wasit. Untuk mendapatkan otot lengan yang kuat untuk mengangkat beban yang sebanyak-banyaknya atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik, diantaranya kekuatan otot lengan, kecepatan mengangkat beban, dan konsentrasi dalam mengangkat beban. Namun dalam program latihan angkat besi di PABSI Jambi, kekuatan otot lengan kurang ditingkatkan, sehingga atlet sangat sulit

menaikkan beban angkatan setiap tes rekor per 3 bulan sekali. Oleh karena itu atlet angkat besi PABSI Jambi selalu tidak dapat menyeimbangi bahkan mengungguli atlet-atlet angkat besi di tingkat Nasional.

Maka dari itu, peneliti melakukan penelitian tentang kekuatan otot lengan agar otot atlet terbiasa dalam mengangkat beban berat maka latihan yg diberikan seperti *Bench Press* dan *Dumbell*. Adapun karena kekuatan otot adalah penentu penampilan yang penting pada banyak kegiatan olahraga. Sebagai unsur keberhasilan dan kesempurnaan angkatan dalam olahraga angkat besi, lengan berkaitan dengan hal ini, sehingga muncul pertanyaan adakah pengaruh kekuatan otot lengan dengan kemampuan angkatan dan berapa besar sumbangan kekuatan otot lengan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kemampuan angkatan atlet angkat besi di Kota Jambi. Oleh sebab itu perlu penelitian untuk mengetahui hal tersebut.

Kaitannya dengan jenis angkatan *Snatch* dalam angkat besi belum diketahui pengaruh antara kekuatan otot lengan dan berapa besar sumbangannya terhadap keberhasilan angkatan *Snatch* Atlet Angkat Besi di Kota Jambi, maka peneliti ingin mengambil judul “*Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan angkatan snatch pada Atlet cabang olahraga Angkat Besi Kota Jambi*”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Masih banyak atlet yang angkatannya masih di bawah standar.
2. Kekuatan otot lengan atlet angkat besi di Kota Jambi masih rendah.
3. Latihan penunjang kekuatan otot lengan atlet angkat besi di Kota Jambi kurang ditingkatkan.

1.3. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan penulis dan agar penelitian yang dilakukan nantinya lebih terarah, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah hanya pada latihan kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas keberhasilan angkatan *snacth* sebagai variabel terikat atlet Angkat Besi Kota Jambi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan angkatan *snacth* pada Atlet cabang olahraga Angkat Besi Kota Jambi?”

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan angkatan *snacth* atlet angkat besi Kota Jambi.

1.6. Mamfaat Penelitian

- a. hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dibidang olahraga dan para insan olahraga mahasiswa Porkes dalam mengembangkan program latihan kemampuan komponen-komponen fisik.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan angkatan *snacth* pada Atlet cabang olahraga Angkat Besi Remaja di Kota Jambi.
- c. Bagi atlet dapat digunakan sebagai dasar untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar kekuatan otot lengan dengan prestasi *Snatch* dan *Clean and Jerk* mereka.