

Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Angkat Berat Pora Banda Aceh

Della Ananda¹, Boihaqi², Hendri Fadly³

Della Ananda, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

dellaanandaaa18@gmail.com

Boihaqi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

boihaqi84@gmail.com

Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

hendrifadlypenjas@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Olahraga angkat Berat juga dipengaruhi oleh komponen fisik kekuatan. Kekuatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau tegangan dalam menerima beban rangsangan saat beraktivitas. Rumusan masalah adalah Bagaimanakah Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Angkat Berat PORA Banda Aceh Tahun 2022. Tujuan dalam Penelitian ini adalah Untuk mengetahui Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Angkat Berat PORA Banda Aceh Tahun 2022. Pada penelitian ini penulis menetapkan sampel adalah 20% dari populasi yang berjumlah 10 orang sehingga sampel yang diperoleh berjumlah 10 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampel. Adapun teknik pengukuran dalam penelitian ini adalah tes kekuatan dan power. Dalam melakukan analisis data dipergunakan rumus nilai hitung rata-rata. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menghitung nilai rata-rata. Dari hasil data penelitian yang telah dilakukan serta pengolahan data maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa Berdasarkan hasil analisis data diperoleh jawaban bahwa: kemampuan komponen kondisi fisik dominan Atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022 dapat digambarkan sebagai berikut: kekuatan otot lengan cukup, kekuatan otot tungkai cukup, power ekstensor lengan dan bahu cukup. jadi komponen fisik dominan Atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022 secara keseluruhan berada pada kategori baik.

Kata kunci: Kondisi Fisik Dominan, Angkat Berat

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan dunia olahraga khususnya pada olahraga prestasi saat ini semakin hari semakin *modern* didukung dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tinggi yang dapat mempengaruhi perkembangan olahraga, serta kemajuan perkembangan tersebut tidak terlepas dari hasil-hasil penelitian melalui kajian berbagai subbidang ilmu pendukung yang erat kaitannya dengan kegiatan olahraga. Olahraga prestasi pada prinsipnya merupakan olahraga yang lebih menekankan pada pencapaian prestasi secara maksimal sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti. Oleh karena itu, untuk dapat mencapai suatu

hasil prestasi yang maksimal pada cabang olahraga prestasi, penerapan pola pembinaan dan penyusunan suatu program latihan haruslah berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara *universal*, serta rancangan program latihan tersebut harus terencana, terstruktur, berjenjang, dan berkelanjutan sesuai dengan bidang cabang olahraga, serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga.

Olahraga angkat Berat merupakan cabang olahraga prestasi perorangan yang mengutamakan persaingan dalam mengangkat beban berat (*barbell*), seperti yang diungkapkan Harsono (1988: 185) bahwa “*weightlifting* adalah suatu cabang olahraga tersendiri, dimana para atlet berlomba-lomba untuk mengangkat beban seberat mungkin dalam kelas masing-masing oleh karena hal ini akan menentukan apakah akan keluar sebagai juara atau tidak”.

Olahraga angkat Berat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi unggulan di Indonesia yang cukup fenomenal, karena mampu mengukir pencapaian prestasi secara maksimal dan berkelanjutan, mulai dari tingkat Nasional, Asia, maupun Internasional. Namun, walaupun secara prestasi olahraga angkat Berat di Indonesia telah menorehkan hasil pencapaian prestasi yang tinggi hingga level tingkat Internasional, untuk kalangan masyarakat umum cabang olahraga tersebut tidak cukup familiar, dan tidak jarang juga setiap daerah-daerah di Indonesia memiliki Sasana atau Padepokan pemusatan latihan serta sarana dan prasarana olahraga angkat Berat yang memadai untuk mengembangkan dan memunculkan bibit-bibit *lifter* angkat Berat unggulan di masa yang berikutnya, sehingga hal tersebut, sekiranya perlu mendapatkan suatu perhatian khusus dalam mengembangkan kualitas mutu olahraga prestasi yang baik.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting bagi seluruh cabang olahraga, seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1995: 14) bahwa, kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status setiap komponen itu dan untuk keperluan atau keadaan status yang dibutuhkan tersebut. Hal serupa sejalan dengan yang dijelaskan oleh, Harsono (1988:153) bahwa, kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan

demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dalam olahraga angkat Berat, suatu kondisi fisik yang baik akan sangat berdampak terhadap kesiapan fisik, dan performa gerak penampilannya dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Oleh karena itu, untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik seorang atlet (*lifter*) suatu program latihan harus dirancang sesuai komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pada olahraga angkat Berat. Nurhasan (1998: 229), mengklasifikasikan komponen fisik dasar cabang-cabang olahraga dan teknik pengukurannya, dimana dalam klasifikasinya komponen fisik pada olahraga angkat Berat meliputi: daya tahan, kekuatan, power (daya ledak), dan fleksibilitas.

Olahraga angkat Berat juga dipengaruhi oleh komponen fisik kekuatan. Kekuatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi atau tegangan dalam menerima beban rangsangan saat beraktivitas. Komponen kekuatan sangatlah dibutuhkan dalam upaya mengangkat beban, dimana kombinasi antara kekuatan yang melibatkan kontraksi otot bagian lengan, punggung, tungkai, dan genggaman tangan menjadi suatu kombinasi perpaduan dalam gerakan mengangkat beban berat. Didalam komponen kekuatan juga terdapat dua macam bentuk kekuatan yang juga dapat berpengaruh terhadap hasil angkatan, yaitu: perpaduan antara kekuatan maksimal dan kekuatan kecepatan.

Pada gerakan mengangkat beban, selain dibutuhkan unsur daya tahan, kekuatan, dan daya ledak, juga terdapat unsur fleksibilitas. Hal tersebut tampak dimana gerakan yang dihasilkan saat mengangkat beban membutuhkan suatu keluasan ruang gerak persendian, fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan *ligament* (Harsono, 1988:27). Selanjutnya Sukadiyanto (2011:26) menjelaskan bahwa, ada beberapa keuntungan bagi atlet yang memiliki kualitas fleksibilitas yang baik, antara lain yaitu, (1) akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan, (2) menghindarkan diri dari kemungkinan akan terjadinya atau mendapatkan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik, (3) memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerak yang ekstrim, (4) memperlancar aliran darah sehingga sampai pada serabut otot.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah Berada pada kategori manakah kondisi fisik dominan pada atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelien ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dominan pada atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022.

Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, mengkaji teori-teori yang berkaitan dengan kondisi fisik, motivasi berprestasi, dan kecemasan dalam hubungannya terkait dengan prestasi olahraga angkat Berat.

2. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pemerhati yang mengkaji tentang olahraga prestasi khususnya dibidang cabang olahraga prestasi angkat berat..

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif, dimana suatu penelitian yang berusaha menggambarkan dan menafsirkan suatu data-data, peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang.

Rancangan Penelitian

Adapun rancangan penelitian yang dibuat adalah yang bersifat tes pengukuran lapangan, dalam hal ini Arikunto (1997:41) mengatakan bahwa “Rancangan penelitian atau desain penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai acuan-ancuan kegiatan yang dilaksanakan”.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Angkat Berat PORA Banda Aceh yang berjumlah 10 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pada penelitian ini penulis menetapkan sampel adalah 20% dari populasi yang berjumlah 10 orang sehingga sampel yang diperoleh berjumlah 2 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampel. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) Untuk sekedar acuan-ancuan, maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah dengan teknik pengukuran dengan cara pengukuran kekuatan dan power.

Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data dilakukan dengan perhitungan statistik deskriptif perhitungan nilai rata-rata dan mencari nilai persentasi formula perhitungan nilai rata-rata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari serangkaian penelitian yang dilakukan pada atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022, diperoleh hasil penelitian berupa tes kondisi fisik dominan. Data tersebut selanjutnya ditabulasikan kedalam tabel dan dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Angkat Berat Pora Banda Aceh Tahun 2022.

No	Nama	Hand Dynamometer (kg)		Leg Dynamometer (kg)	Medicine Ball Push (Meter)
		Pull	Push		
1	Ariadi	32	28	197,5	4,70
2	Irwan Asopa	17	22	146,5	3,50
3	Jamaluddin	34	18	293	4,00
4	Rizki	25	22	234,5	4,05
5	Fadilan	26	25	212,5	3,73
6	M.Firdaus	27	30	249,5	3,98
7	Safaruddin	29	23	249	4,40
8	Lubis	32	28	199,5	4,35
9	Sabil	36	15	166,5	4,00
10	Afan	40	13	203,0	3,70
Jumlah		919	820	6317,10	122,75
Mean		30,63	27,33	210,57	4,09

Tes Hand Dynamometer

1. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel di atas selanjutnya dapat dihitung nilai rata-rata untuk tes *Hand Dynamometer* sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum x}{N} = \frac{919}{10} = 30,63$$

Dari hasil data diatas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Hand Dynamometer* adalah 30,63 pada kategori klasifikasi cukup.

Tes Leg Dynamometer

2. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel di atas selanjutnya dapat dihitung nilai rata-rata untuk tes *Leg Dynamometer* sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum x}{N} = \frac{6317,10}{10} = 210,57$$

Dari hasil data *Leg Dynamometer* dapat dikemukakan rata-rata komponen fisik dominan tes *Leg Dynamometer* adalah 210,57 pada kategori klasifikasi cukup.

3. Tes *Medicine Ball Push*

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 selanjutnya dapat dihitung nilai rata-rata untuk tes *Medicine Ball Push* sebagai berikut:=6

$$M = \frac{\sum x}{N} = \frac{122,75}{10} = 4,09$$

Dari hasil data diatas dapat dikemukakan rata-rata kondisi fisik dominan tes *Medicine Ball Push* adalah 4,09 pada kategori klasifikasi cukup.

Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh jawaban bahwa: kemampuan komponen kondisi fisik dominan Atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022 dapat digambarkan sebagai berikut: kekuatan otot lengan cukup, kekuatan otot tungkai cukup, power ekstensor lengan dan bahu cukup. jadi komponen fisik dominan Atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022 secara keseluruhan berada pada kategori baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata berada pada tingkat klasifikasi baik, ini merupakan salah satu bukti bahwa program latihan dari atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022 bagus dan terprogram selain dari program latihan yang sangat bagus banyak hal lain yang biasa menjadikan atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022 memiliki kemampuan komponen fisik dominan baik. Ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1995:8) mengatakan bahwa “kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”.

Dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap-tiap komponen fisik tersebut adalah; kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Harsono (1988:153) mengemukakan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik

Menurut Harsono (1988:155) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berkerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan merupakan faktor dalam kebuggaran fisik. Adapun yang dimaksud dengan daya tahan adalah sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Sajoto (1988:4) yaitu: kemampuan seseorang dalam mempergunakan paru jantung dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan sejumlah kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Latihan *endurance* pada umumnya yaitu *Cardiovaskuler endurance* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat, yang cukup lama. latihan yang dilaksanakan untuk keperluan ini misalnya berlari, berenang atau bersepeda. Jadi yang dimaksud dengan *endurance* adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya, dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan yang berat.

Menurut Sajoto (1995:121) Daya tahan otot setempat atau *muscular endurance* (*local endurance*) yaitu daya tahan yang menunjukkan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melaksanakan tugasnya dengan waktu yang cukup lama. Seperti misalnya pada waktu melakukan latihan mengangkat beban atau *weight training*, melakukan latihan pukulan jab berkali-kali dalam tinju dan juga dalam gulat. Latihan yang dilakukan untuk keperluan ini dapat dilaksanakan secara ritmik dan berulang-ulang.

Kekuatan merupakan salah satu komponen dari beberapa komponen kondisi fisik yang kita miliki. Dalam olahraga, kebanyakan keterampilan melibatkan gerakan-gerakan yang disebabkan oleh kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Kalau kita bicara mengenai kekuatan (*strength*) kita biasanya mengacu kepada kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan yang berasal dari dalam tubuh maupun beban dari luar tubuh. Adapun batasan dari kekuatan menurut para ahli adalah sebagai berikut: oleh Harsono (1988:176) Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan Sajoto (1995:8) mengemukakan bahwa: Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk memberikan beban sewaktu bekerja.

Atlet tidak cukup sekedar berlatih untuk meningkatkan *strength* saja, akan tetapi *strength* tersebut haruslah ditingkatkan menjadi apa yang disebut sebagai power. Harsono

(1988:175) Power lebih diperlukan dalam boleh dikatakan semua cabang olahraga, oleh karena didalam power, kecuali ada strength terdapat pula kecepatan. Jadi boleh dikatakan bahwa power adalah hasil dari *force x velocity*, dimana *force* adalah sepadan (*equivalent*) dengan *strength*, dan *velocity* dengan *speed*.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka didapatkan kesimpulan bahwa komponen fisik dominan Atlet Angkat Berat pora banda aceh tahun 2022 secara keseluruhan berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- AA Boxer, Angkat Berat. (2000). *Mortal Ghada (Moral dan Mental Guru H. Achmad Daradjat)*: Bandung.
- Ambarukmi. (2005). *Penetapan Para Meter Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Ali, Muhammad. (1994). *Kamus Bahasa Indonesia Modern*. Jakarta: Pusat Amani.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Haryanto. (2008). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fajar, Ibnu dkk. (2009). *Statistika untuk praktisi kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. New york: Albany.
- Pate, Rusllell R dkk. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Pendidikan*. Semarang: IKIP Semarang Pres.
- Pohan, Rusdin. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Lanarka Publisher.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Surachmad. (1982). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metoda dan Teknik*. Bandung.
- Indarsya, Titawidjaya. (1997). *Manusia Olahraga*. ITB dan IPOK. Bandung: IKIP.
- Lutan, dkk. (1992). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.
- Notoatmodjo, Suekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.