

# BAB I

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Angkat Besi merupakan cabang olahraga olimpiade yang sudah ada sejak olimpiade modern di Athena pada tahun 1896. Namun saat itu hanya gender pria yang baru mengikutinya. Angkat Besi wanita mulai ikut berpartisipasi di olimpiade pertama kalinya pada Olimpiade Sydney tahun 2000. Pada saat ini badan yang menaungi cabang olahraga angkat besi adalah IWF (*International Weightlifting Federation*), organisasi ini adalah induk organisasi internasional angkat besi yang diakui Komite Olimpiade International (IOC). Organisasi IWF ini bermarkas di Budabest Hongaria. IWF sendiri didirikan pada tahun 1905. Di Asian badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah AWF (*Asian Weightlifting Federation*) yang didirikan pada tahun 1958, kantor pusatnya berada di Doha Qatar.

Di zaman yang sudah maju ini, aktivitas olahraga semakin menjadi kebutuhan bagi semua kalangan masyarakat. Hal ini terlihat pada maraknya olahraga yang dilakukan mulai dari lari pagi sampai dengan kebutuhan prestasi, yaitu mulai olahraga permainan yaitu basket, sepakbola, bola voli, maupun olahraga individu, untuk melatih kebugaran yaitu angkat beban, pada umumnya latihan beban sering disebut fitness. Dalam olahraga angkat berat, terdapat tiga macam olahraga yang tidak hanya untuk olahraga kebugaran saja, namun juga

dipertandingkan ditingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional, yaitu Angkat berat, Angkat besi dan Binaraga. Pada tahun 2020 pengurus besar angkat besi, berat, binaraga seluruh Indonesia (PB PABBSI) resmi dibubarkan dalam musyawarah nasional. Setelah di bubarkan masing-masing cabang yang sebelumnya diayomi oleh PB PABBSI yakni angkat besi, berat, binaraga memisahkan diri dan membentuk kepengurusan sendiri. Ini adalah sesuai permintaan dari Induk Organisasi Angkat Besi dunia (IWF) agar organisasi angkat besi terpisahkan. Jika tidak, kami akan mendapatkan sanksi, kata wakil ketua umum PB PABBSI-Joko Pramono, Tanggal 1 november 2020 masing-masing cabang resmi berpisah. Dengan adanya pembubaran ini, cabang olahraga angkat besi di Indonesia sekarang meresmikan organisasi baru yaitu Perkumpulan Angkat Besi seluruh Indonesia (PABSI).

Angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, 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 dilakukan 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. Pada saat ini cabang olahraga angkat besi sudah mulai menjadi perhatian masyarakat karena banyaknya

event olahraga dunia yang diikuti Atlet Angkat Besi (*Lifter*) selalu mendapatkan medali, bahkan di Olimpiade lifter Indonesia selalu menyumbangkan medali. Keberhasilan tersebut juga tidak lain karena adanya peran dari setiap daerah di Indonesia yang mulai memperbanyak pembinaan usia dini untuk memperbanyak bibit lifter yang tentunya berkualitas. Khususnya di DKI Jakarta, sudah banyak atlet angkat besi yang menjuarai kejuaraan dan selalu menjadi juara umum disetiap eventnya. 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 kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan angkatan atlet diantaranya kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelentukan.

Angkat besi adalah cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat beban yang bahannya dari besi dan diselimuti oleh karet. Atlet angkat besi harus mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik, sebab dalam pertandingan angkat besi memerlukan aktifitas fisik kekuatan dan daya tahan otot untuk mengangkat beban seberat-beratnya sehingga harus mempunyai tingkat kekuatan yang maksimal untuk mencapai hasil yang optimal (Edwarsyah, 2016: 86). Angkat besi memiliki dua jenis angkatan yaitu *snatch* dan *clean & jerk*, dimana kedua jenis angkatan tersebut harus dilakukan, karena dalam sebuah kejuaraan

multi event hanya mendapatkan satu medali yaitu menggunakan hasil terbaik dari kedua jenis angkatan yang dijumlahkan (total). Jika bukan kejuaraan multi event, maka medali akan diberikan disetiap jenis Angkatan termasuk total, jadi perolehan atlet bisa merebutkan tiga medali dari semua jenis angkatan.

Jenis angkatan *snatch* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, di mana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan mengangkat beban (barbel) lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Jenis angkatan *clean & jerk* merupakan jenis angkatan yang menggunakan dua tahap. Tahap pertama, mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Tahap kedua, beban masih dibatas dada dengan posisi berdiri, kemudian atlet mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus diatas kepala dengan posisi berdiri sempurna, tahan beberapa detik hingga juri atau wasit membunyikan bel tanda angkatan sah. Sukadiyanto (2011) mengemukakan bahwa kekuatan (*strength*) adalah salah satu komponen dasar biomotor yang paling penting yang diperlukan setiap cabang olahraga. Agar dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam terbentuknya komponen biomotor lainnya.

Untuk meningkatkan kemampuan jenis angkatan *snatch* maupun *clean & jerk* seorang atlet perlu memiliki kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan. Karena semakin kuat otot tungkai maka ketepatan mengangkat beban *Snatch* 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 lutut dan siku yang lurus juga diperhatikan, bagaimana beban yang diangkat dapat dikendalikan dengan baik sehingga mendapatkan angkatan yang sah oleh wasit. Untuk mendapatkan otot tungkai yang kuat untuk mengangkat beban yang sebanyak-banyaknya atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik, diantaranya kekuatan otot tungkai, kecepatan mengangkat beban, dan konsentrasi dalam mengangkat beban.

Menurut Amari yang dikutip Yoga Dwi Novianto (2010:4) "panjang tungkai seorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trochanter mayor*". Komponen yang dibutuhkan untuk mendukung jangkauan kaki di antaranya adalah kemampuan biomotor, tehnik, koordinasi, serta proposi fisik yang bagus didalamnya, sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan gerakan kaki yang semakin kuat namun jalannya barbel akan semakin jauh dan hasilnya tidak efisien.

Selain panjang tungkai faktor lain yang mempengaruhi untuk menentukan hasil angkatan dari seorang atlet yaitu kekuatan otot tungkai. Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan (beban) dalam aktifitas tertentu. Dalam hubungannya dengan berolahraga, kekuatan otot merupakan komponen dasar biomotor yang diperlukan hampir disetiap cabang olahraga.

Seorang atlet yang memiliki proporsi badan yang tinggi biasanya memiliki ukuran tungkai yang panjang. Dari pengamatan peneliti ditempat latihan, peneliti melihat bahwa atlet yang tungkainya panjang memiliki gerakan yang kurang efisien, karena gerakan menjadi lebih jauh dari pada atlet yang tungkainya pendek.

*snatch* dan *clean & jerk* dalam tujuannya sama, yaitu mengangkat barbel dari lantai ke atas kepala, namun kedua jenis angkatan tersebut memiliki teknik dan gerakan yang berbeda. Dimana *snatch* hanya dilakukan dengan satu gerakan cepat dan tepat untuk mengangkat barbel ke atas kepala, *clen & jerk* dilakukan dengan dua gerakan yaitu mengangkat sampai bahu kemudian di dorong ke atas kepala. *Both the snatch and the clean & jerk are two very viable ways of getting a barbell over your head. While the snatch is forceful and abrupt (the lift often begins and ends in only a few second) the clean & jerk is more of an expression of brute strength, comparatively* Dickson (2024). Dari kutipan diatas diterjemahkan bahwa baik *snatch* maupun *clean & jerk* adalah dua cara yang sangat layak untuk menempatkan barbel di atas kepala anda. Meskipun *snatch* dilakukan secara kuat dan tiba-tiba (pengangkatan sering kali dimulai dan diakhiri hanya dalam beberapa detik), gerakan *clean & jerk* lebih merupakan ekspresi kekuatan kasar. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti jenis angkatan *snatch* karena untuk mengetahui efisiensi gerakan *snatch* pada atlet yang memiliki *Power* tungkai dan panjang tungkai yang tepat.

Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun (Sarwono, 2006) dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10- 12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun). Namun kelompok usia pertandingan angkat besi remaja yaitu 13-17 tahun. DKI Jakarta memiliki program pembinaan atlet usia remaja yaitu (Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan) POPB dan Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP).

Namun dalam program latihan Angkat besi atlet remaja DKI JAKARTA, *Power* tungkai perlu ditingkatkan, agar atlet dapat mengalami kenaikan Angkatan *snatch* yang lebih meningkat dari sebelumnya. Kaitannya dengan jenis angkatan *Snatch*, dalam angkat besi belum diketahui hubungan kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan *Snatch* atlet angkat besi, maka peneliti ingin mengambil judul “Hubungan *Power* Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Angkatan *Snatch* Pada Atlet Remaja Angkat Besi Dki Jakarta”.

### **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Latihan penunjang *Power* tungkai atlet remaja angkat besi DKI Jakarta dapat menambah keberhasilan Angkatan *snatch*.
2. Prestasi *Snatch* atlet remaja angkat besi DKI Jakarta akan dapat mengungguli kemampuan atlet-atlet lain di tingkat Nasional.
3. Belum diketahui ada tidaknya hubungan *Power* tungkai dengan kemampuan *Snatch* atlet remaja angkat besi DKI Jakarta.
4. Belum diketahui ada tidaknya hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *Snatch* atlet remaja angkat besi DKI Jakarta.
5. Belum diketahui ada tidaknya hubungan *Power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *Snatch* atlet remaja angkat besi DKI Jakarta.

### **Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini

hanya dibatasi tentang “Hubungan *Power* Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Angkatan *Snatch* Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta”.

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan *Power* tungkai dengan kemampuan *Snatch* atlet remaja angkat besi DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai dengan kemampuan *Snatch* atlet remaja angkat besi DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan *Power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan *Snatch* atlet remaja angkat besi DKI Jakarta?

### **Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai gambaran saat melakukan penelitian dalam Upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.
2. Sebagai sumber informasi baik untuk pelatih atau pembimbing olahraga untuk menemukan dan menentukan atlet yang tepat saat pencarian bakat atlet angkat besi.
3. Sebagai bahan kajian lebih lanjut untuk peneliti mendalami karakteristik atlet angkat besi.

4. Dengan adanya penelitian ini atlet dan dan pelatih dapat mengetahui factor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan kemampuan angkatan *snatch*.

