

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Angkat besi adalah olahraga berkembang dari latihan kekuatan kuno yang dilakukan oleh berbagai budaya di seluruh dunia. kompetisi angkat besi hanya terdiri dari dua gaya angkatan, yaitu (*Snatch*) dan (*clean and jerk*), kemudian angkat besi juga ditambahkan sebagai cabang baru. Seiring berjalannya waktu, olahraga angkat besi internasional terus berkembang dengan munculnya federasi-federasi angkat besi nasional dan internasional. Federasi Internasional Angkat Besi (*International Weightlifting Federation - IWF*) didirikan pada tahun 1905 sebagai badan pengatur resmi untuk olahraga angkat besi. IWF menetapkan aturan, standar, dan mengatur kompetisi tingkat internasional seperti kejuaraan dunia dan olimpiade. Selama sejarah, angkat besi internasional telah mengalami perubahan aturan dan standar, serta menghadapi berbagai tantangan terkait doping dan kejujuran atlet. Olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang menuntut kekuatan, teknik, dan dedikasi yang tinggi dari para atlet. Kompetisi angkat besi internasional terus menjadi sorotan utama dalam dunia olahraga, menarik minat penonton dari berbagai belahan dunia.

Selama beberapa dekade terakhir atlet Pelatnas, PB PABSI induk olahraga angkat besi di Indonesia telah menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Atlet-atlet Indonesia telah meraih prestasi di berbagai kompetisi internasional seperti kejuaraan dunia angkat besi dan olimpiade. Keberhasilan atlet Rahmat Erwin pada olimpiade Tokyo 2020 telah membawa medali perunggu dan Rizky Juniansyah telah membawa pulang medali emas

pada olimpiade Paris 2024 untuk Indonesia dan membangkitkan minat masyarakat terhadap olahraga angkat besi.

Pemerintah Indonesia aktif dalam mendukung perkembangan olahraga angkat besi melalui program-program seperti pusat pembinaan latihan pelajar (PPLP) Banten untuk mendukung kondisi para atlet mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik. Dalam pertandingan angkat besi memerlukan aktivitas fisik kekuatan dan daya tahan otot untuk mengangkat beban seberat-beratnya sehingga harus mempunyai tingkat kekuatan yang maksimal untuk mencapai hasil yang optimal. Olahraga angkat berat merupakan cabang olahraga yang efektif untuk mengembangkan kemampuan kekuatan anak-anak dimulai dari usia 9-11 tahun (Hendri, 2020). Di Indonesia sendiri Angkat Besi sudah mempertandingkan atlet usia dini *PreYouth* (10-12 tahun) dan *Youth* (13 - 17 tahun).

Upaya meningkatkan prestasi dalam olahraga, faktor kondisi fisik menjadi sangat penting. Kondisi fisik yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga guna menunjang pelaksanaan teknik dan taktik saat berlatih atau bertanding. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu cara untuk pencapaian prestasi. Syafruddin (1992) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Harsono (1988) menyatakan 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 kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik, dianggap sebagai indikator kekuatan, dan kecepatan fisik atlet.

Atlet angkat besi bisa mencapai prestasi merupakan suatu hal yang selalu diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah seperti yang dipikirkan banyak orang. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya dikemukakan oleh Ardi.M.D (2020) dalam mencapai prestasi olahraga ini adalah dipengaruhi dan ditentukan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Faktor internal yang dimaksud adalah kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, keluarga dan lain sebagainya”.

Teknik angkat besi *clean and jerk* adalah salah satu gerakan dalam olahraga angkat besi. Gerakan ini terdiri dari dua tahap utama: *Clean* (mengangkat beban dari lantai ke bahu dalam satu gerakan yang cepat) dan *jerk* (mendorong beban dari bahu ke atas kepala dengan cepat). Teknik *clean and jerk* mengharuskan atlet untuk mengangkat beban yang berat, memerlukan kekuatan, koordinasi, *fleksibilitas*, dan teknik yang baik. Gerakan ini juga memerlukan konsentrasi yang tinggi karena membutuhkan koordinasi kecepatan dan kekuatan yang tepat untuk menyelesaikan gerakan dengan sukses. Banyak atlet menggunakan ini dalam pelatihan mereka untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan tubuh secara keseluruhan pada angkat besi. Angkat besi memiliki rute atau lintas beban (*Trajectory*) saat mengangkat beban namun jarang diperhatikan ketika beban sudah

mencapai berat maksimal padahal ini merupakan salah satu inti koordinasi untuk memaksimalkan kekuatan dan kecepatan.

Dalam hal ini, peneliti telah melakukan observasi awal yang berkaitan dengan Analisis *clean and jerk*. Observasi yang dilakukan peneliti dilakukan dengan mewawancarai Ibu Riska selaku pelatih angkat besi PPLP Banten yang melatih di sasana angkat besi *Bulldog Gym* Banten. Berikut hasil penuturan pelatih yang berkaitan dengan tes angkatan atlet khususnya pada *clean and jerk*. Atlet angkat besi *Bulldog Gym* Banten mengikuti kegiatan latihan beberapa atlet yaitu MA dan IBS kesulitan dalam melakukan teknik *clean and jerk* tetapi dapat melakukan teknik *snatch* dengan baik. Karena jika angkatan *clean and jerk* kurang baik akan berpengaruh terhadap total angkatan, maka *clean and jerk* sangat berperan penting terhadap keberhasilan atlet tersebut. Analisis *clean and jerk* cabang olahraga Angkat Besi pada atlet, sistem pelaksanaannya memerlukan adanya kajian mengenai bagaimana mengetahui dan menganalisis potensi *clean and jerk* yang ada.

Berkaitan dengan hal tersebut, menganalisis *clean and jerk* atlet angkat besi untuk atlet membutuhkan perhatian dari pihak pelatih, baik dari atlet itu sendiri maupun pelatih. Menganalisis *clean and jerk* untuk atlet merupakan awal penting untuk mendapatkan performa yang maksimal dan memberi peluang besar untuk dikembangkan menjadi atlet berprestasi kedepannya. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis *Kinematic* Keberhasilan *Clean and Jerk* Atlet Angkat Besi *Bulldog Gym* Banten”.

B. Identifikasi Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan

memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup hanya meliputi kemampuan teknik *clean and jerk* atlet angkat besi *Bulldog Gym Banten*.
2. Beban yang diangkat merupakan performa maksimal atlet dalam 1 (satu) kali kesempatan.
3. Bagian tahap analisis teknik *clean and jerk* menjadi dua bagian yaitu kemampuan *clean* dan kemampuan *jerk*.
4. Informasi yang disajikan yaitu: kecepatan, kekuatan, dan lintas beban (*trajectory*) pada atlet angkat besi *Bulldog Gym Banten* dalam satu angkatan *clean and jerk* pada.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah penelitian maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara mengukur kemampuan kecepatan *clean and jerk* dalam 1 (satu) kali angkatan pada atlet angkat besi *Bulldog Gym Banten*?
2. Bagaimana cara mengukur kemampuan kekuatan *clean and jerk* dalam 1 (satu) kali angkatan pada atlet angkat besi *Bulldog Gym Banten*?
3. Bagaimana cara mengukur jarak lintas beban teknik angkatan *clean and jerk* sesuai dengan *center of gravity*?
4. Berapakah kemampuan angkatan maksimal dalam satu kali angkatan teknik *clean and jerk*?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang diajukan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Mengetahui tingkat keberhasilan dengan menganalisis kemampuan kekuatan, kecepatan, dan, pola lintas beban (*Trajectory*) atlet angkat besi dengan teknik angkatan *clean and jerk* dengan beban maksimal dalam 1 (satu) kali kesempatan pada tes angkatan atlet *Bulldog Gym* Banten berikut beberapa perumusan masalah:

1. Mengetahui kemampuan kecepatan *clean and jerk* dalam satuan m/s.
2. Mengetahui kemampuan kekuatan *clean and jerk* dalam satuan kilowatt.
3. Mengetahui kemampuan lintas beban *clean and jerk* dalam satuan meter.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini untuk menjawab permasalahan olahraga angkat besi khususnya pada teknik angkatan *clean and jerk* diharapkan dapat menjawab dari beberapa pertanyaan berikut:

1. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu tentang berapakah tingkat keberhasilan *clean and jerk* atlet angkat besi *Bulldog Gym* yang dilakukan oleh atlet angkat besi dalam 1 (satu) kali angkatan maksimal.
2. Sebagai bahan informasi untuk pelatih mengetahui tentang keberhasilan *clean and jerk* yang dilakukan oleh atlet angkat besi dalam 1 (satu) kali angkatan maksimal terutama pada *clean and jerk*, agar dapat dijadikan

sebagai bahan evaluasi menyusun program latihan dan pada saat di pertandingan.

3. Mengetahui teknik *clean and jerk* yang dilakukan oleh atlet angkat besi dalam 1 (satu) kali angkatan, diharapkan pelatih memiliki dasar untuk menyusun program latihan dalam hal peningkatan komponen-komponen fisik yang diperlukan pada cabang angkat besi seperti kekuatan, kecepatan, dan pola lintas beban (*Trajectory*).
4. Agar pelatih memiliki data tentang *clean and jerk* yang dilakukan oleh atlet angkat besi dalam 1 (satu) kali angkatan, sehingga dapat memberikan perhatian lebih kepada kelemahan dan kelebihan dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan *clean and jerk*
5. Agar induk cabang olahraga angkat besi memiliki data tentang jarak lintas (*trajectory*), kekuatan, dan kecepatan *clean and jerk* atlet.

Intelligentia - Dignitas