

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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 besi 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 besi 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 besi 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 besi yang memadai untuk mengembangkan dan memunculkan bibit-bibit *lifter* angkat besi unggulan di masa yang berikutnya, sehingga hal tersebut, sekiranya perlu mendapatkan suatu perhatian khusus dalam mengembangkan kualitas mutu olahraga prestasi yang baik.

Salah satu daerah yang berhasil mencetak *lifter-lifter* angkat besi unggulan hingga mampu mempertahankan eksistensinya dalam menorehkan pencapaian maksimal untuk mengharumkan bangsa dan negara adalah Provinsi Lampung dengan tempat pemusatan latihan bernama Padepokan Gajah Lampung. Padepokan yang bertempat di Provinsi Lampung, tepatnya di Kabupaten Pringsewu dan sudah berdiri sejak tahun 1963 yang didirikan oleh Imron Rosadi. Padepokan Gajah Lampung telah banyak melahirkan bibit-bibit *lifter* unggulan dan beberapa diantaranya mampu menuai prestasi gemilang pada ajang kejuaran olahraga prestasi tingkat Internasional. Seperti yang diungkapkan Imron Rosadi (2008) bahwa, dari padepokan inilah lahir puluhan *lifter* juara yang mengharumkan nama Lampung. Eksistensi Imron tidak hanya di tingkat Nasional, tapi sudah tersiar ke seluruh dunia. Untuk Lampung, peran Imron amat sangat besar, terutama di pentas Pekan Olahraga Nasional (PON). Di tangan Imron-lah pencapaian Lampung dipertaruhkan. Hampir tiga dasawarsa, angkat besi dan berat menjadi

tumpuan utama Lampung setiap PON hingga bisa menjadi daerah terbaik di luar Pulau Jawa sampai PON XVI 2004. Pada PON, XVII 2008 di Kalimantan Timur, *lifter-lifter* asuhan Imron Rosadi menghasilkan 14 emas, 4 perak, dan 2 perunggu dari total 18 emas, 12 perak, dan 20 perunggu yang masuk ke pundi-pundi medali Kontingen Lampung, dan pada PON terakhir di Riau 2012, *lifter-lifter* Kontingen Lampung masih mampu mendominasi perolehan medali pada cabang olahraga tersebut dengan menorehkan 9 medali emas, 5 perak, dan 6 perunggu.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tahap pra-penelitian yang telah dilakukan, dapat diinterpretasikan hasil pengamatan yang diantaranya yaitu: (1) Padepokan Gajah Lampung yang dipimpin oleh Imron Rosadi terbilang memiliki pencapaian prestasi yang fenomenal, serta dari hasil pengamatan, pengumpulan data, dan konfirmasi, dimana Padepokan tersebut memiliki catatan prestasi seperti pada ajang *SEA GAMES*, Padepokan Gajah Lampung memiliki torehan koleksi medali 40 emas sepanjang keikutsertaan perwakilan *lifter* yang terpilih mewakili kontingen Indonesia, dan masih banyak lagi torehan medali lainnya yang diperoleh pada ajang kejuaranaan tingkat Dunia (*International*). Selain fenomena prestasi, Padepokan tersebut juga memiliki keunikan, dimana selain Padepokan tersebut sebagai Pusat Pelatihan Tingkat Daerah, Padepokan tersebut juga merupakan salah satu tempat Pemusatan Pelatihan Nasional, dan struktur pengelolaan Pedepokan tersebut juga cukup sederhana yaitu menggunakan sistem *internal* (keluarga). (2) Penerapan program latihan yang berjangka panjang dan terstruktur dilaksanakan bertujuan untuk menghasilkan suatu peningkatan kondisi fisik *lifter* yang prima untuk mencapai hasil prestasi yang maksimal, serta dalam proses latihan Imron Rosadi tidak hanya sendirian, namun juga dibantu dengan asisten pelatih yang berlatar belakang *lifter* yang sudah pensiun dan memiliki pencapaian prestasi

tinggi, sehingga dapat memacu dan memotivasi *lifter-lifter* junior untuk semangat meraih prestasi yang tinggi. (3) Selain dari penerapan program latihan yang berjangka panjang, Padepokan tersebut juga mengutamakan pola pembinaan kedisiplinan, dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Imron Rosadi, tujuan utama memupuk kedisiplinan adalah untuk membangun mental seorang *lifter* yang kuat dan stabil, memiliki mental yang kuat berarti memiliki stabilitas kejiwaan yang baik dan mampu mengendalikan diri dalam situasi dan kondisi tertentu. (4) Semangat meraih hasil prestasi yang tinggi, tercermin dari semangat para *lifter* yang berlatih dengan giat, penuh dengan ketekunan, dan kedisiplinan.

Dari hasil pengamatan pada tahap pra-penelitian yang sudah dilaksanakan tampak bahwa, untuk mencapai suatu hasil maksimal pada cabang olahraga angkat besi, dibutuhkan suatu semangat juang tinggi dan kerja keras yang dilakukan oleh atlet (*lifter*) dalam berlatih, serta peran pelatih yang fungsionalnya: bertugas dalam merancang suatu program latihan secara terstruktur, berjenjang, dan berjangka panjang, dan memahami karakteristik atlet dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya pencapaian prestasi, baik dari dalam (*internal*) diri atlet tersebut yang dapat diinterpretasikan dalam bentuk kesiapan kondisi fisik, motivasi untuk mencapai prestasi terbaik, serta mampu meminimalisir tekanan psikis dari dalam diri *lifter* tersebut yang dapat mempengaruhi performanya. Selain faktor *internal*, faktor *eksternal* juga erat kaitannya dengan penampilan dan keberhasilan dalam pencapaian prestasi, seperti pola penerapan program latihan, asupan gizi, hingga lingkungan sosial (masyarakat, keluarga, dan tempat berlatih).

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 besi, 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 besi. Nurhasan (1998: 229), mengklasifikasikan komponen fisik dasar cabang-cabang olahraga dan teknik pengukurannya, dimana dalam klasifikasinya komponen fisik pada olahraga angkat besi meliputi: daya tahan, kekuatan, power (daya ledak), dan fleksibilitas.

Daya tahan merupakan salah satu faktor komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi pada setiap cabang olahraga. Harsono (1988) mendefinisikan bahwa, daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. daya tahan sangatlah dibutuhkan dalam cabang olahraga angkat besi

terutama pada daya tahan otot yang bersifat anaerobik, mengingat karakter pada olahraga tersebut adalah mengangkat beban berat dengan gerakan yang cepat dan maksimal (*eksplosif*), sehingga membutuhkan kesiapan otot yang baik dalam berkontraksi. Seperti yang dijelaskan oleh Sukadiyanto (2011) bahwa, setiap aktivitas olahraga yang memerlukan intensitas maksimal dalam waktu pendek selalu memerlukan sumber energi anaerobik. Pemenuhan kebutuhan energi akan berubah dari anaerobik menjadi aerobik, bila durasinya bertambah secara otomatis akan diikuti dengan penurunan intensitas. Tanpa memiliki kemampuan anaerobik yang baik, maka olahragawan tidak akan mampu bekerja dengan intensitas yang tinggi dan durasi yang pendek atau kerja yang bersifat *eksplosif*.

Dalam olahraga angkat besi 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 genggam 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.

Kombinasi perpaduan antara dua unsur kekuatan tersebut akan menghasilkan suatu komponen kondisi fisik yang disebut komponen daya ledak (*power*). *Power* atau daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan dalam waktu yang sangat cepat. Artinya, *power* dibentuk oleh dua komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan (Harsono, 1988). Dalam komponen *power*, bagian tubuh yang paling

dominan pada gerakan mengangkat beban adalah lengan, dimana pada saat gerakan mengangkat beban, kontraksi yang dihasilkan pada saraf otot bagian lengan diaplikasikan dalam gerakan cepat dalam mengangkat beban yang semula pada posisi *vertical* ke *horizontal*.

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). Selanjutnya Sukadiyanto (2011) 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.

Selain faktor kondisi fisik yang dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi, kondisi fisik yang baik juga akan berpengaruh pula terhadap aspek-aspek kejiwaan (psikis) yang berupa semangat motivasi untuk mencapai prestasi, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Harsono (1988: 250), menjelaskan bahwa, motivasi sendiri adalah ujud yang tidak nampak pada orang dan tidak dapat kita amati secara langsung, yang dapat diamati adalah tingkah lakunya yang merupakan akibat atau manifestasi dari adanya motivasi pada diri orang tersebut. Lebih lanjut Harsono menjelaskan bahwa, ditinjau dari fungsi, motivasi dapat berfungsi sebagai motivasi

ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena adanya rangsangan dari luar diri seseorang sedangkan motivasi intrinsik berfungsi sebagai rangsangan atau dorongan yang timbul pada dirinya sendiri.

Motivasi ekstrinsik dan intrinsik akan sangat dibutuhkan bagi seorang lifter angkat besi dan memiliki peranan besar sebagai dorongan baik dari luar maupun dari dalam diri, guna menumbuhkan rasa kepercayaan diri besar pada saat menekuni latihan, terutama menjelang pertandingan. Peran pelatih dalam membangkitkan serta meningkatkan motivasi bertanding atlet sangat berkontribusi besar dalam mencapai suatu hasil yang maksimal, selain itu pelatih juga diharuskan untuk memantau kondisi psikologis (kejiwaan) lainnya, seperti tekanan mental saat menjelang pertandingan yang akan berdampak pada tingkat kecemasan yang berlebihan.

Martens, Vealy, dan Burton (1990), menjelaskan bahwa kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan atlet. Lebih lanjut Smith dan Sarason (1993), mengungkapkan unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet. Selanjutnya Harsono (1988: 266), dalam bukunya, memaparkan tentang klasifikasi ketakutan atlet pada umumnya yang meliputi:

1. Takut gagal dalam bertanding
2. Takut akan akibat social atas mutu prestasi mereka
3. Takut cedera atau hal lain yang berhubungan dengan kelainan-kelainan kondisi fisiologisnya yang mungkin menimpa tubuh mereka.
4. Takut akan akibat agresi fisik, baik yang dilakukan oleh lawan maupun diri sendiri.
5. Takut bahwa fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.



Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Prestasi Olahraga Angkat Besi Ditinjau Dari Kondisi Fisik, Motivasi Berprestasi, dan Kecemasan (Studi Analisis Korelasi Di Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung)".

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi olahraga angkat besi?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan prestasi olahraga angkat besi?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi?
4. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara kondisi fisik, motivasi berprestasi, dan kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan sesuai dengan rumusan permasalahan yang diajukan, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan prestasi olahraga angkat besi.
2. Mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dengan prestasi olahraga angkat besi.
3. Mengetahui hubungan antara kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi.
4. Mengetahui hubungan secara bersama-sama antara kondisi fisik, motivasi berprestasi, dan kecemasan dengan prestasi olahraga angkat besi.

#### **D. 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 besi.

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 besi.