

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada Hakikatnya tidak hanya memiliki fungsi sebagai alat meningkatkan kebugaran, hobby ataupun hanya untuk mengisi waktu luang saja, tetapi olahraga juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk meraih prestasi atau yang disebut dengan olahraga prestasi. Berdasarkan UU No.11 tahun 2022 tentang keolahragaan tertulis bahwasannya olahraga prestasi sebagai olahraga yang membina dan mengembangkan para olahragawan secara sistematis, yaitu terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi ataupun kejuaraan untuk meraih prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Angkat besi adalah salah satu olahraga unggulan indonesia untuk meraih prestasi ditingkat dunia, angkat besi memiliki dua nomer yang dipertandingkan yaitu *snacth* dan *clean and jerk*, angkat besi juga memiliki banyak metode latihan yang dimiliki yang berfungsi sebagai peningkatan kebugaran jasmani serta kesehatan fisik bagi yang rutin melakukannya. Bagi atlet yang ingin meningkatkan kemampuannya haruslah dilakukan dengan menjalankan program latihan yang terstruktur dan terencana dengan tepat. selain meningkatkan kondisi fisik, bagi para atlet angkat besi teknik juga sangat penting dilakukan, karena dalam angkat besi seperti kekuatan otot tubuh sangat di butuhkan untuk bisa mengangkat beban seberat-beratnya. Dalam angkat besi, ada beberapa macam teknik diantaranya yaitu *back squat*, *front squat*, *pull*, *deadlift* dan *Balance*. *Back squat* merupakan salah teknik yang sangat dibutuhkan dalam melakukan *clean and jerk* pada saat latihan maupun di pertandingan.

Walaupun dalam cabang olahraga angkat besi sangatlah sedikit peminatnya tapi untuk sekarang ini sudah sangat berkembang pesat sekali dan cabang olahraga angkat besi ini banyak mencetak atletnya untuk perwakilan dalam setiap pertandingan *internasional* seperti *sea games*, *asian games* dan *olympiade*.

Karena untuk menjadi seorang atlet angkat besi yang baik di perlukan faktor-faktor pendukung seperti taktik, mental dan teknik serta faktor eksternal yang lainnya seperti pelatih dan sarana pendukung lainnya. Faktor-faktor diatas merupakan faktor pendukung bagi seseorang untuk bisa meraih prestasinya di cabang olahraga angkat besi, apabila faktor-faktor diatas tidak dapat terpenuhi dengan baik maka yang terjadi bukanlah suatu kemajuan melainkan suatu kemunduran dalam meraih prestasi.

Faktor teknik dan kondisi fisik merupakan faktor penting dan sangat berpengaruh, dengan kondisi fisik yang baik maka akan membantu dalam pelaksanaan teknik-teknik menjadi lebih sempurna. Kondisi fisik yang diperlukan atlet angkat besi yang di maksud diantaranya adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), fleksibilitas (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), dan daya ledak (*power*). (Dikdik Zafar et al., 2019). Seluruh komponen fisik yang ada, memiliki fungsinya masing-masing dalam peningkatan kemampuan para atlet angkat besi, yang artinya setiap komponen ini sangatlah penting adanya. Tetapi dari beberapa komponen tersebut, salah satu komponennya yaitu kekuatan (*strenght*) merupakan komponen yang harus dimiliki oleh atlet angkat besi.

Kemampuan kekuatan merupakan kemampuan yang penting bagi para atlet angkat besi, selain berguna untuk meningkatkan masa beban yang diangkat, bermanfaat juga untuk meningkatkan performa atlet angkat besi dalam melakukan teknik-teknik, tetapi juga dapat membantu meraih prestasi dengan cara mengurangi masalah klasik yang sering terjadi bagi para atlet angkat besi, yaitu cedera. Cedera dapat terjadi salah satunya karena otot-otot dalam tubuh kita mengalami ketegangan karena melupakan peregangan dan pendinginan.

Dari hasil pengamatan awal atau observasi yang di lakukan oleh peneliti di PABSI Kabupaten Bekasi pada 3 juli 2022, melihat bahwa atlet angkat besi PABSI Kabupaten Bekasi masih kurangnya kemampuan kakuatan latihan *back squat* para atletnya, dilihat dari pelaksanaan teknik pada saat melakukan *clean and jerk* angkatan tidak di angkat dengan baik, yang dikarenakan sangat berat melakukan saat bangun untuk melakukan *clean*, hal ini disebabkan karena

pelatih terlalu fokus memberikan program latihan yang hanya berfokus kepada teknik saja, sehingga program latihan kekuatan masih dapat dibilang minim. Menurut peneliti, kemampuan teknik dan kekuatan dapat ditingkatkan lagi, karena dilihat dari usia para atlet yang masih terbilang muda, yaitu mulai dari 10 sampai 20 tahun, maka dapat dikatakan bahwa kemampuan kekuatan masih bisa di tingkatkan lagi. Apabila para atlet angkat besi PABSI Kabupaten Bekasi memiliki tingkat kekuatan yang mumpuni, sudah dapat dipastikan dalam melakukan teknik clean and jerk pada saat berlatih maupun bertanding menjadi lebih efisien dan efektif sehingga lebih menghemat tenaga.

Hingga saat ini banyak sekali metode-metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan, mulai dari *high pull*, *squat*, dan *deadlift* yang di yakini dalam olahraga angkat besi dapat meningkatkan kemampuan angkatan yang baik untuk atlet angkat besi. Tetapi dari berbagai metode yang ada, salah satu pilihan yang baik dan tepat untuk bisa meningkatkan kemampuan kekuatan seseorang atlet angkat besi adalah dengan melakukan latihan *back squat*.

Latihan *back squat* pada hakikatnya adalah salah satu jenis latihan beban (*Weight Training*) yang dilakukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan otot tungkai. Sebagai dasar dalam melakukan latihan *back squat* yang benar adalah dengan cara membebani tubuh dengan *barbell* di belakang *upper trapezius*. Metode ini sangat efektif apabila di gunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan dan meningkatkan teknik angkat clean and jerk pada atlet angkat besi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang sudah di paparkan di atas, terdapat masalah yang muncul yaitu perlu adanya peningkatan kesadaran bagi para pelatih mengenai pentingnya kekuatan latihan *back squat*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memfokuskan kepada permasalahan yang ada agar tidak terlalu melebar jauh, maka terdapat hal-hal yang perlu dibatasi oleh peneliti, sehingga tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti, peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang bagaimana

pengaruh latihan *back squat* terhadap teknik *clean and jerk* pada atlet angkat besi di PABSI kabupaten bekasi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini, apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *back squat* terhadap kemampuan teknik *clean and jerk* pada atlet angkat di PABSI Kabupaten Bekasi?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin diraih dalam penyusunan Proposal ini, adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang terjadi pada latihan *back squat* terhadap teknik *clean and jerk* pada atlet angkat besi di PABSI Kabupaten Bekasi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan oleh penulis dapat membantu sebagai alat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang memiliki keterkaitan dengan metode peningkatan latihan *back squat* terlebih lagi di cabang olahraga angkat besi.
- b. Bagi para mahasiswa khususnya mahasiswa olahraga, diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi dan rekomendasi bagi penelitian-penelitian dimasa yang akan datang.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para olahragawan dan pelatih yang akan membaca penelitian ini, keterlibatan olahragawan dan pelatih dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh latihan *back squat* terhadap teknik *clean and jerk*.
- b. Bagi para atlet dan juga pelatih agar mengingatkan kembali pentingnya meningkatkan angkatan dan memperbaiki teknik dengan baik agar menghasilkan prestasi yang baik.