

ANALISIS TEKNIK ANGKAT BESI ATLET PABBSI KABUPATEN MUSI RAWAS

Ramadhan Wahyu Jatmiko¹, Wawan Syafutra², Hengky Remora³

^{1,2,3}Universitas PGRI Silampari Jl. Mayor Toha, Air Kuti, Kec. Lubuk Linggau Tim. I, Kota
Lubuklinggau, Sumatera Selatan 31625

* Corresponding Author : ramadhanwahyu0823@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan teknik angkat besi atlet PABBSI Kabupaten Musi Rawas . Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan atlet PABBSI Kabupaten Musi Rawas. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan komponen yang direkomendasikan oleh Miles dan Huberman. Pengumpulan data dilakukan pada sore hari setelah data terkumpul langsung dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai gerakan pada teknik angkat besi terlihat pada saat peneliti melakukan observasi. Penelitian teknik angkat besi tersebut menggambarkan jumlah keseluruhan dari 4 atlet yang telah diamati satu persatu dikatakan dapat melakukan teknik angkat besi *snatch* dan *clean and jerk* dengan benar dan sesuai. Bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gerakan pada teknik angkat besi *snatch* dan *clean and jerk* kategorikan baik.

Kata Kunci: Teknik *Snatch*, *Clean and Jerk*, Angkat Besi

Abstract

*This study aims to describe the weightlifting techniques of PABBSI athletes in Musi Rawas Regency. This research is a type of qualitative descriptive research. The subjects of this research were PABBSI coaches and athletes in Musi Rawas Regency. Data collection techniques were carried out using interviews, observation and documentation. Data were analyzed using components recommended by Miles and Huberman. Data collection was carried out in the afternoon after the collected data was immediately analyzed. The research results showed that the value of movement in weightlifting techniques was visible when the researchers made observations. The research on weightlifting techniques illustrates that the total number of 4 athletes who were observed one by one were said to be able to perform *snatch* and *clean and jerk* weightlifting techniques correctly and appropriately. The results of this research show that the movements in the *snatch* and *clean and jerk* weightlifting techniques are categorized as good.*

Keywords : *Snatch, Clean and Jerk Technique, Weightlifting*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Berbicara tentang olahraga, akan dijumpai banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan,

pertikaian, kerusakan, dan masih banyak lagi. Semua hal itu saling berkaitan dan berbaur menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga (Anggar, 2015:2252).

Berbagai usaha yang dilakukan oleh atlet tentunya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya, namun agar keinginan dan kebutuhannya dapat terpenuhi tidaklah mudah di dapatkan tanpa usaha yang maksimal tentunya dengan tujuan masing-masing atlet untuk mendapatkan prestasi itu. Kesadaran setiap individu akan kebutuhan seperti kesehatan, prestasi, bakat, mata pencaharian dan lain sebagainya membuat setiap individu membuka lebar tentang keilmuan olahraga dan cara melatihnya di dalam teori dan praktek di berbagai bidang yang mereka tekuni masing-masing individu dari usaha yang kecil menjadi keberhasilan yang besar. Untuk mencapai keberhasilan yang besar harus ada ke sinkronan antara latihan dan saat bertanding tentunya ada faktor-faktor pendukung yang mempengaruhi prestasi olahraga kondisi fisik atlet dan kejiwaan termaksud semangat juang yang tinggi dan tanpa ada kejenuhan dan lain sebagainya.

Angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel yang dilakukan dengan kombinasi, dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting) atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Angkat besi merupakan olahraga yang dimainkan dengan power yang besar dan kecepatan teknik untuk mengendalikan beban. Olahraga ini memiliki resiko 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 perlindungan tubuh untuk meminimalisir terjadinya cedera (Kristiono, 2019:1)

Badan yang menaungi olahraga Angkat Besi di Indonesia adalah PB PABBSI (Persatuan Angkat Besi Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia) dan badan Internasional yang menaungi olahraga Angkat Besi adalah IWF (*International Weightlifting Federation*) beberapa atlet angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara, kejuaraan dunia, dan mendali dalam Olimpiade. Dalam olahraga angkat besi terdapat dua macam teknik yang di perlombakan yaitu jenis angkatan *Snatch* dan *Clean and Jerk*. Jenis angkatan *snatch* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, dimana 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 and jerk* adalah angkatan yang dilakukan dua tahap, pertama mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dalam posisi jongkok, secara perlahan merubah posisi menjadi berdiri setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang. Atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus di atas kepala dengan posisi berdiri beberapa detik sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Kedua jenis angkatan ini bias di perlombakan satu per satu tetapi juga bisa digabungkan sehingga rekor atlet adalah penjumlahan beban maksimal dari total angkatan *snatch dan clean and jerk* (Kristiono, 2019:2).

Dalam pembinaan prestasi, seorang pelatih angkat besi dituntut dapat membimbing dan melatih atlitnya 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 maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi mungkin. Latihan yang diberikan harus memperhatikan kondisi fisik atlet. Kemampuan jenis angkatan *clean and jerk*

atlet angkat besi masih tertinggal untuk mendapatkan kemenangan dalam kejuaraan tingkat provinsi.

Hal ini dikarenakan tingkat *power* otot lengan dan *power* otot tungkai untuk mengangkat beban masing-masing masih kurang, dalam melakukan angkatan dengan baik dan benar serta dinyatakan sah oleh wasit perlu dimiliki para atlet. Karena semakin kuat otot lengan dan tungkai maka beban dalam cabang angkat besi ini peran tungkai sangatlah penting karena untuk menopang beratnya beban yang akan diangkat oleh atlet membutuhkan otot tungkai yang kuat dan kokoh agar atlet dapat menghasilkan angkatan yang sempurna dan berhasil. Daya ledak otot lengan yang dimaksud adalah kemampuan otot lengan yang kuat dan cepat dalam mengangkat besi lurus di atas kepala dan di tahan 3 detik. Untuk dapat menghasilkan angkat besi gaya snatch yang baik, ayunan lengan harus dilakukan dengan kuat dan cepat, sehingga diperlukan daya ledak yang cukup (Yulifitri, 2018:3)

PABSI Kabupaten Musi Rawas di bentuk pada 15 Maret 2021, dengan pelatih Bapak Estetika dengan prestasi yang pernah diraih yaitu Povrop (Pekan Olahraga Provinsi) dan Kejurda (Kejuaraan Daerah). Dengan jumlah data atlet dari pelatih berjumlah 10 orang, dan tersisa empat orang bertahan dengan dua perempuan dan dua laki-laki yang telah mengikuti kejuaraan tingkat provinsi maupun kejuaraan daerah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif. Subjek penelitian adalah Peserta atlet Angkat Besi Musirawas. Terdapat dua instrument dalam penelitian. Instrument utama adalah peneliti dan instrument pendukung yang digunakan adalah wawancara dan dokumentasi (Tyas, 2017: 47). Masalah-masalah yang diamati dalam penelitian ini adalah teknik angkat besi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang datanya akan di deskripsikan ke bentuk kata-kata tertulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti dari tempat penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu dapat dikemukakan pembahasan yang berdasarkan tujuan penelitian pada bab 1, yaitu: Mendeskripsikan teknik angkat besi. Dalam bagian ini akan jelaskan tentang hasil wawancara dan obsevasi yang sudah dilakukan oleh peneliti pada informan atau narasumber.

Hasil penelitian yang diperoleh dari informan, maka peneliti mendapatkan beberapa hasil temuan dimana 1 atlet yang tidak sesuai dalam melakukangerakan persiapan sikap awalan. Sedangkan 3 atlet lainnya saat melakukan persiapan dikategorikan kualitas yang cukup baik dalam melakukan persiapan snatch. Maka dari itu teknik angkat besi snatch dan *clean and jerk* yang telah dilakukan atlet angkat besi PABBSI Kabupaten Musirawas benar atau sesuai dalam kajian teori.

Menurut Mujiatun (2018:21) gerakan *snatch* adalah gerakan megangkat barbell ke atas secara langsung kemudian baru berdiri dalam keadaan tangan lurus sambil mengangkat barbell.

Menurut Kristiono (2019:29) merupakan angkatan kedua setelah *snatch* selesai dilaksanakan. Dua gerakan angkatan yang berurutan dikerjakan secara langsung. Faktor yang mempengaruhi teknik angkat besi adalah :Memiliki berat badan berlebih

(*overweight* atau obesitas), Memiliki telapak kaki datar atau lengkungan telapak kaki yang tinggi, serta memiliki otot betis dan tendon achilles (jaringan yang menghubungkan tumit dan otot betis) yang kaku, Memiliki jaringan pergelangan kaki yang lemah, Berlari di permukaan yang keras atau tidak rata, Memakai sepatu yang tidak tepat atau tidak mendukung dalam kegiatan fisik yang dilakukan, Tidak pernah atau jarang berolahraga, Penambahan durasi, frekuensi, atau intensitas kegiatan fisik secara tiba-tiba.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah diperoleh dari observasi pengamatan, wawancara, dan dokumentasi yang telah direduksi dan didisplay yang berdasarkan pembahasan yang dilaksanakan oleh penulis penelitian ini, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik angkat besi PABBSI Kabupaten Musirawas, dilihat dari aspek pengamatan gerak yang berdasarkan kemampuan atlet itu sendiri, bahwa rata-rata teknik angkat besi PABBSI Kabupaten Musi Rawas dapat dikatakan baik dan sesuai dalam kajian teori. Dari beberapa jenis teknik diperoleh data kesimpulan khusus pada penelitian ini yaitu, Teknik *Snatch* menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 4 dari atlet angkat besi PABBSI Kabupaten Musi Rawas yang telah diamati satu-persatu dapat dikatakan bisa (sesuai) melakukan dengan benar atau sesuai dalam kajian teori. Dimana yang seharusnya dilakukan di dalam suatu gerakan awalan yaitu melakukan gerakan ke atas ini disertai gerakan tubuh secara cepat turun ke bawah barbel dalam posisi jongkok, hingga sampai pada posisi kedua tangan lurus menyangga barbel ke atas kepala. Kemudian dari posisi jongkok, badan bangkit menuju posisi berdiri dengan barbel tetap disangga di atas kepala. Setelah wasit memberi aba-aba, baru lifter menurunkan barbel tersebut. Lalu dalam pelaksanaannya sudah benar dan sesuai

SARAN

Dari hasil penelitian di atas, maka dari itu peneliti memberikan sedikit rekomendasi yaitu :

1. Bagi Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau

Dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan mahasiswa Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau terkait teknik angkat besi PABBSI Kabupaten Musirawas

2. Bagi Pelatih

Sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui kualitas dalam kesulitan atlet.

3. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sarana untuk mengembangkan dibidang teknik angkat besi.

4. Bagi pembaca

Untuk menambah pengetahuan dibidang pencak silat khususnya teknik angkat besi yang dialami ketika melakukan gerakan *snatch* dan *clean and jerk*.

5. Bagi atlet

Sebagai acuan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan latihannya lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Ajan, T, & Baroga, L. 1983. Angkat Besi. Jakarta: Litbang KONI.

Anggar, D.A (2015). Survei Penerapan Nilai-nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *Journal Of Physical Education Sport Health, and Recreations*. No. 4, Vol. 12. ISSN 2252-6773.

- Hermanzoni (2013). Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi. *Jurnal Olahraga Universitas Negeri Padang*.
- Kristiono (2019). *History Weightlifting*. Semarang.
- Manurung, S. H. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keefektifan Belajar Matematika Siswa Mts Negeri Rantau Prapat Pelajaran 2013/2014. *Jurnal EduTech*, 1 (1) 1-16.
- Maleong (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rodaksaya:Bandung.
- Mujiatun (2018). *Olahraga Angkat Besi*. Semarang:Aneka Ilmu.
- Pratama, A(2019). Intervensi fisioterapi pada kasus osteoarthritis genu DI RSPAD GATOT SOEBROTO. Program Studi Fisioterapi, Program Pendidikan Vokasi, Universitas Indonesia. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan* Volume 1 No.2, Januari-Juni 2019 P-ISSN 2622-1764 E-ISSN 2622-1152
- Rahmat Hermawan, 2012. Disertasi: “Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi”. Bandung: Pasca Serjana UPI.
- Rajakson , M(2018). Survey Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Pada Saat Mengikuti Latihan PABBSI di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol.2, No1. ISSN 2599-0128.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Tyas, Agnes Siwi Purwaning. 2017. Identifikasi Kuliner Lokal Indonesia dalam Pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Pariwisata Terapan*, No. 1, Vol. 1, Hal. 1-14. Tersedia Pada: <https://jurnal.ugm.ac.id/jpt/article/view/24970>
- Toto, S(2014). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Angkat Besi. *Jurnal IPTEK Olahraga*, Vo.16, No.1. ISSN 1411-0016
- Yulifri (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snach Atlet Angkat Besi di Sasana HBT(Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal Messana*, Vol. 3, No. 1. ISSN 2527-6451.