



## Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Angkat Besi Kota Kediri Berstandar Jawa Timur

Bima Aji Ramadhani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [Zoezoe12121998@gmail.com](mailto:Zoezoe12121998@gmail.com)

Diterima:  
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:  
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi kota kediri. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut. Berdasarkan tujuan dan hasil dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan pada cabang olahraga angkat besi kota kediri ada 2 atlet yang dapat melewati 5 standar item yaitu araya dan arda, dan 2 atlet yang melewati 3 standar item tes yaitu dimas dan ardian, dan 4 orang melewati 1 item tes. Sehingga dapat disimpulkan ada 2 atlet kota kediri yang dikategorikan standar “baik” karena mampu menyelesaikan 5 item standar tes. Angkat besi merupakan olahraga di bawah naungan PABSI (Persatuan Angkat Berat Seluruh Indonesia) sedangkan organisasi Internasional yang membawahi angkat besi adalah IWF (*Internasional Weightlifting Federation*). PABSI merupakan perpecahan dari PABBSI (Persatuan Angkat Besi Angkat Berat Dan Binaraga). PABBSI didirikan di Semarang pada tahun 1940. Setelah Semarang, PABBSI menyebar ke berbagai kota di Indonesia

**Kata Kunci** : Standarisasi , pembinaan ,atlet, Angkat Besi, Kota Kediri

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak yang dilakukan agar badan bugar. Gerakan yang dimaksud olahraga adalah gerakan yang melibatkan semua otot – otot dalam tubuh yang bekerja sesuai aktivitas yang dilakukan dari aktivitas ringan hingga berat. Selain memperoleh tubuh yang bugar berolah raga dapat meningkatkan fungsi dari kinerja otak dikarenakan fisik bekerja lebih maksimal. Olahraga dibagi menjadi tiga yaitu : olahraga pendidikan (*sport education*), olahraga rekreasi (*sport recreation*), olahraga prestasi (*sport performance*).

Olahraga angkat besi adalah olahraga yang bisa dibilang ekstrim yang secara khusus menggunakan otot lengan dan otot tungkai untuk mengangkat besi dengan beban yang berat. angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing dengan cara mengangkat beban barbel sebanyak – banyaknya yang dilakukan dengan menggunakan kombinasi kekuatan , kelenturan , konsentrasi, disiplin, atletis, fitnes, teknik, mental dan juga mental. Untuk menjadi atlet angkat besi harus mempunyai



kondisi fisik dan mental yang sangat baik karena dalam olahraga ini sangat dibutuhkan aktivitas kegiatan fisik yang sangat berat. Dalam menghadapi kejuaraan regional maupun nasional pasti harapan atlet adalah juara dan dapat menampilkan prestasi yang tinggi pada kejuaraan tersebut.

Sesuai dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti dari standarisasi adalah penyesuaian bentuk (Ukuran, kualitas dan sebagainya ) dengan pedoman (standar) yang ditetapkan. Yang dapat diartikan sebagai tolak ukur seorang individu untuk mencapai titik standar. Penelitian ini disesuaikan berdasarkan karakteristik yang dimiliki oleh cabang olahraga yang akan diuji. Standarisasi olahraga adalah mengetahui status kondisi fisik atlet apakah sudah memiliki kondisi fisik yang baik, sedang atau kurang (Priangga Putra et al., 2024). Dari data tersebut dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi pelatih untuk dianalisis status dari atlet apakah atlet berada pada persiapan meningkat, tetap, atau menurun.

Jika sebelumnya belum dilakukan uji standarisasi, maka perlu dipilih item untuk dilakukan tes dan pengukuran, untuk membuat struktur program tes fisik. KONI Kota Kediri sudah beberapa kali melakukan tes fisik terhadap beberapa cabang olahraga seperti Atletik, Taekwondo, angkat besi, angkat berat dan cabang olahraga lainnya. Standarisasi kondisi fisik telah diberlakukan untuk atlet – atlet dalam menghadapi lomba di kancah daerah maupun kancah nasional. Sebelum terbentuknya komponen tes fisik harus melalui macam – macam riset hingga akhirnya menjadi standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi Kota Kediri.

Angkat besi merupakan olahraga di bawah naungan PABSI (Persatuan Angkat Berat Seluruh Indonesia) sedangkan organisasi Internasional yang membawahi angkat besi adalah IWF (*Internasional Weightlifting Federation*). PABSI merupakan perpecahan dari PABBSI (Persatuan Angkat Besi Angkat Berat Dan Binaraga).

Cabang olahraga angkat besi memiliki kelompok berat badan untuk kelas-kelas dalam pertandingan, yaitu: (1) Kelas 52 Kg untuk Berat Badan (BB) sampai dengan 52 Kg, (2) Kelas 56 Kg untuk BB 52,1 sampai 56 Kg, (3) Kelas 60 Kg untuk BB 56,1 sampai 60 Kg, (4) Kelas 67,5 Kg untuk BB 60,1 sampai 67,5 Kg, (5) Kelas 75 Kg untuk BB 67,6 sampai 75 Kg, (6) Kelas 82 Kg untuk BB 75,1 sampai 82,5 Kg, (6) Kelas 90 Kg untuk BB 82,6 sampai 90 Kg, (7) kelas 100 Kg untuk BB 90,1 sampai 100 Kg, (8) Kelas 110 Kg untuk BB 100,1 sampai 110 Kg, (9) Kelas 110 Kg untuk BB 110,1 Kg keatas. Norma Standar Item Tes Fisik (*KONI JATIM*) yang tercantum pada tabel berikut :

**Tabel 1 Norma Standar Item Tes Fisik (KONI JATIM)**

NO	ITEM TES	STANDARISASI ATLET PUSLADA JATIM
1	Sprint 20 meter	3.0 secs (male); 3.8 secs (BW 100Kg+); 3.3 sec (female)
2	Vertical Jump	65 cm (female); 75 cm (male BW 50 to 90 Kg); 65 cm (BW 90 to 100 Kg); 50 cm (BW 100Kg+)
3	Chin Up	10 (BW <100kg); 5 (BW 100+ kg and female)
4	Hand Grip Hold (two hands)	60 secs (female and male)
5	Handstand Push Up	10 (male) ; 5 (female)
6	Sit Up (30 secs 45 inclined )	30 ; 12 (BW 100+ kg)
7	Medicine Ball Throw (5 Kg; 3kg front and back)	20 meter (front and back)

**METODE**

Proses pengumpulan data yang dimaksud di sini ialah dengan terjun langsung ke lokasi penelitian yaitu field research dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran yang hasilnya akan dideskripsikan. Data yang dikumpulkan merupakan hasil tes pengukuran dengan menggunakan tes kondisi fisik. Dalam melakukan pengamatan dan pengambilan data, peneliti tidak bisa melakukan penelitian secara individu karena hal tersebut tidak sesuai kaidah yang berlaku.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini membahas tentang standarisasi kondisi fisik atlet angkat besi kota kediri. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti maka dapat dideskripsikan dan dikaitkan dengan tujuan mengetahui kondisi fisik dari atlet angkat besi kota kediri . pada penelitian ini memperoleh responden sebanyak (8 orang 6 putra dan 2 putri ). Berikut adalah daftar atlet angkat besi kota kediri.

**Tabel 2 Daftar Atlet Angkat Besi Kota Kediri**

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Kelas pertandingan
1.	Isna	P	14	55 kg
2.	Qisthi	P	12	64 kg
3.	Alvin	L	13	55 kg
4.	Araya	L	16	55 kg
5.	Dimas	L	16	61 kg
6.	Arda	L	20	73 kg
7.	Ardian	L	17	81 kg
8.	Hageng	L	15	81+ kg

**Tabel 3. Tes Kondisi Fisik Atlet Angkat Besi Kota Kediri**

No	Nama	Sit up	Handstand Push up	Pull up	Medicine ball throw	Vertikal jump	Handgrip hold	sprint
1.	Isna	21	0	0	5,90 m	49 cm	36 detik	4,1 detik
2.	Qhisti	23	0	0	5,90 m	40 cm	30 detik	3,9 detik
3.	Alvin	25	0	0	0 m	73 cm	0 detik	3,4 detik
4.	Araya	27	10	10	5,50 m	80 cm	199 detik	3 detik
5.	Dimas	27	11	8	4,70 m	89 cm	113 detik	3,6 detik
6.	Arda	29	15	11	7,32 m	93 cm	136 detik	3,1 detik
7.	Ardian	13	8	4	6,30 m	67 cm	62 detik	3,8 detik
8.	Hageng	23	6	0	6,62 m	59 cm	62 detik	4,1 detik

### KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan pada cabang olahraga angkat besi kota kediri ada 2 atlet yang dapat melewati 5 standar item yaitu araya dan arda, dan 2 atlet yang melewati 3 standar item tes yaitu dimas dan ardian, dan 4 orang melewati 1 item tes. Sehingga dapat disimpulkan ada 2 atlet kota kediri yang dikategorikan standar “baik” karena mampu menyelesaikan 5 item standar tes, dan 2 atlet dikategorikan standar “sedang” karena melewati 3 item tes yang sudah dilakukan dan 4 atlet dikategorikan standar “sangat kurang” karena hanya dapat melewati 1 item standar fisik.

Kenyataan nya atlet yang telah melakukan tes dengan hasil minim atau mendapat kategori “sangat kurang” berlatar belakang memiliki prestasi di provinsi dan kemungkinan atlet yang melakukan tes fisik pada hari itu mengalami kondisi yang kurang baik sehingga hasilnya tidak memenuhi standar. Harapan ketika melakukan uji tes pada kesempatan berikutnya para atlet dapat lebih mempersiapkan diri seperti halnya menjaga kondisi fisik tubuh sehingga mendapat kan hasil yang lebih baik.

### DAFTAR RUJUKAN

Agusta, ,dkk. , (1997). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Penerbit Aneka



- Anastasi, A. (1990). *Psychological Testing (6 th. Ed)*. New York: Mac Millan. *Publishing Company*
- Annarino AA, 1976. *Developmental Conditioning for Woman and Man*, 2nd edition, Louis: CV Mosby.
- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, HB. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers Bompaa. 2019. *Theory and Methodology of Training*. USA: *Human Kinetics*.
- Fortuna, S. of, Hartoto, S., Kartiko, D. C., & Subagio, I. (2021). *Analysis Factor Physical Test Muaythai Sport of Regional Training Center East Java 100 (Puslatda Jatim 100)*. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(2), 922–928. <https://doi.org/10.33258/birle.v4i2.1991>
- Kanca, I. N., Kurniawan, I. W. Y., . M., & ., Dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S. K. (2017). *Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Sit-Up Throw Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i1.8027>
- Lubis, J. (2013). *Latihan Kekuatan untuk Atlet Muda*. *Jurnal IPTEK Olahraga*.
- Priangga Putra, I., Ahmad Muharram, N., & Husein Allsabab, M. A. (2024). *Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 177–186. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1673>
- Rismayanthi, C. (2019). *Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet*. *Jorpres*, 11(1), 109–121.
- M. Muhdhir Sukis Wahyudi (2016) dengan judul “ *ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUSLATDA JAWA TIMUR CABANG OLAHRAGA GULAT GAYA BEBAS DAN GREGO (PON JAWA BARAT XIX TAHUN 2016)*” <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26039>
- M. Ferga Priswadiyanto dan Tuter Jatmiko (2020) yang berjudul “*STANDARISASI KONDISI FISIK ATLET BOLAVOLI PUTRA PUSLATDA JAWA TIMUR*”. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39570>
- Sari, M. P., & Subagio, I. (2021). *Analisis Butir Item Tes Fisik Bolavoli Putri Puslatda Jatim 100-IV*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 29–37.
- Sidik, D. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.



- Storey, A., & Smith, H. K. (2012). *Unique aspects of competitive weightlifting: Performance, training and physiology*. *Sports Medicine*, 42(9), 769–790. <https://doi.org/10.2165/11633000-000000000-00000>
- Suchomel, T. J., McKeever, S. M., & Comfort, P. (2020). *Training With Weightlifting Derivatives: The Effects of Force and Velocity Overload Stimuli*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1808–1818. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003639>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wilson, A., Hides, J. A., Blizzard, L., Callisaya, M., Cooper, A., Srikanth, V. K., & Winzenberg, T. (2015). *Measuring ultrasound images of abdominal and lumbar multifidus muscles in older adults: A reliability study*. *Manual Therapy*, 23, 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.math.2016.01.004>
- Yildiz, S. M. (2012). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. *Collegium Antropologicum*, 36(2), 689–696.