

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga dimasa pasca pandemi ini mengalami kemajuan yang pesat dikarenakan menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani sangat penting apalagi dimasa pasca pandemi ini (Budiyono et al., 2023). Hampir seluruh orang di dunia menyempatkan waktu untuk berolahraga, olahraga juga sekarang sebagai salah satu gaya hidup manusia pada masa pandemi. Tujuan orang-orang melakukan olahraga terdapat yang sekedar hanya ingin mengisi waktu luangnya, menjaga kesehatan, menambah imun pada tubuh dan terdapat juga yang melakukan olahraga karena pencapaian prestasi. Menurut (Anam et al., 2021) latihan pasca covid bertujuan untuk meningkatkan sitema komponen anatomi tubuh program rehabilitas pasca covid mempunyai program yang berbeda, pada fungsi nafas atau pernafasan, fungsi motorik termasuk kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, gerakan aktif sendi dan termasuk aspek psikologis yang terkait dengan kondisi, fase perawatan pasca covid dianggap lebih tepat untuk memuliai rehabilitas penguatan latihan keseimbangan dan kordinasi menggunakan treatmil ringan maupun jalan santai di taman dengan ditemani pelatih disamping akan membuat latihan akan lebih baik.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang memerlukan tenaga, semangat dan tujuan prestasi (Bangun, 2019). Dalam setiap olahraga memerlukan disiplin ilmu dan memerlukan pengawasan seorang atlet melakukan latihan fisik dan mental karena semangat sangat tergantung pada psikologi otomatis atlet tersebut dapat mempengaruhi aspek psikologi, mempengaruhi aktivitas atlet dan prestasi atlet. dengan demikian, psikologi olahraga juga merupakan aspek psikologis dan sosial situasi yang mempengaruhi atlit seperti kepribadian,kecemasan (Farah & Darwis Nasution, 2020). saat ini, olahraga sudah berkembang sebagai bagian dari pencapaian prestasi. Maka persaingan tidak dapat dihindari sebagai akibatnya kualitas fisik, teknik, psikologi, dan sosial harus dikembangkan supaya memperoleh hasil yang lebih maksimal (Saputra, 2018).

Menurut (Billi & Lengo, 2022) latihan menjadi bagian yang tidak bisa dilepaskan dari seorang atlet dalam mempersiapkan diri pada ajang kejuaraan seperti Popda, Porda dan Pon. Kondisi ini sangat perlu persiapan yang baik supaya tidak berdampak buruk bagi diri atlet, yaitu menurunnya performa latihan. Jika latihan tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada kondisi kesehatan atlet (Billi & Lengo, 2022). Maka intervensi sangat penting dalam pengelolaan latihan supaya kondisi atlet bisa lebih baik lagi.

Latihan olahraga untuk kesehatan dan kekuatan sudah menjadi aktivitas kegiatan sehari-hari, Latihan beban dapat menghasilkan tenaga yang lebih baik, otot-otot yang menonjol dan perbaikan postur tubuh. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting guna mendukung komponen-komponen lainnya, merupakan komponen kekuatan otot (Prima & Kartiko, 2021). Latihan adalah suatu proses sistematis berlatih berulang-ulang secara terus menerus dengan menambah jumlah beban, untuk mencapai tujuan latihan (Kresnapati, 2019). Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub aporisma, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang-cabang olahraga yang memerlukan. dan hipertropi otot dampak dari suatu latihan kekuatan dengan memakai beban. Natural disebutkan bahwa hipertropi merupakan reaksi terhadap rangsangan dalam latihan beban (Pambudi & Hidayah, 2014).

Pola latihan dalam latihan beban sangat penting dimana pola-pola atau jenis latihan itulah yang akan menentukan berhasilnya seorang atlet dalam meningkatkan hipertropi otot ataupun kekuatan ototnya. terdapat berbagai macam pola latihan antara lain straight-set, super-set, drop-set, dan circuit-training. Masing-masing pola memiliki fungsi atau tujuan lebih khusus yang berbeda. seperti, pola Straight-set dan Drop-set lebih menekankan pada pembentukan otot dan kekuatan otot. Super-set dan Circuit-training yang lebih menekankan pada durasi latihan bertujuan untuk daya tahan dan cardio guna membakar lemak lebih banyak dibandingkan pola latihan beban yang lain. (Pambudi & Hidayah, 2014).

Menurut (Gumilang, Aryani, Rahadian, & ..., 2022) pola hidup bukan hanya berfokus pada kebiasaan hidup bersih melainkan mengarahkan juga terhadap kebiasaan pola makan, istirahat dan pola aktivitas fisik yang harus terbina dengan

Hadi Lasmana, 2023

ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

baik. Pola makan merupakan suatu kebiasaan untuk menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh. seorang atlet yang tidak menjaga pola makan yang sehat atau sering mengonsumsi makan yang tidak sehat (kalori yang berlebihan, bersoda, junk food), cenderung memiliki beberapa resiko timbulnya penyakit kronis, contohnya kolesterol tinggi atau obesitas, penyakit jantung dan diabetes.

Atlet yang menjaga pola makanan yang baik berpotensi memiliki derajat hidup yang berkualitas atau sehat sepanjang hayat. kemudian pola istirahat saat ini harus dijaga, agar dapat terhindar dari penularan virus ataupun penyakit. Pola istirahat memiliki makna sebagai kebiasaan atau perilaku untuk beristirahat yang relatif, sehingga tubuh tetap sehat dengan istirahat atau tidur selama 7-8 jam perhari. Selain itu, dengan menjaga pola istirahat dianggap mempunyai beberapa manfaat yaitu memperkuat sistem imun tubuh, menjaga berat badan tetap ideal, menjaga kesehatan mental dan meminimalisir resiko penyakit kronis.

Angkat besi merupakan suatu cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat beban yang bahannya dari besi dan diselubungi oleh karet. Atlet angkat besi wajib mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik, karena dalam pertandingan angkat besi memerlukan aktivitas fisik kekuatan serta daya tahan otot untuk mencoba mengangkat beban seberat-beratnya sehingga wajib memiliki tingkat kekuatan yang baik dalam mencapai penampilan yang optimal.

Dalam cabang Angkat Besi dikenal 2 jenis angkatan yaitu Snatch dan Clean and jerk. Setiap angkatan diberi kesempatan 3 kali angkatan di masing-masing jenis angkatan serta kelasnya. Lifter diberi kesempatan 3 kali mengangkat besi sesuai dengan kemampuannya. Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, teknik, mental, disiplin sangat penting (Syampurma, 2013).

Dalam olahraga angkat besi ada 2 jenis angkatan yang dilombakan, yakni angkatan clean and jerk dan snatch. Jenis angkatan snatch adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, dimana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai ke 2 tangan mengangkat beban (barbel) lurus di atas kepala

Hadi Lasmana, 2023

ANALISIS POLA LATIHAN DAN POLA HIDUP PASCA COVID SISWA ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, hingga juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Jenis angkatan clean and jerk atlet mengangkat barbel dalam 2 tahap.

Angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan menggunakan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. kata "angkat besi" umumnya secara tidak resmi digunakan menjadi latihan beban. Angkat besi merupakan olahraga yang dimainkan dengan power yang besar dan kecepatan teknik untuk mengendalikan beban. Olahraga ini memiliki risiko cedera yang sangat besar apabila dilakukan tidak berfokus. di Indonesia, badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah PABBSI (Persatuan Angkat besi Angkat Berat dan Binaraga seluruh Indonesia).

Badan PABBSI terdapat di seluruh wilayah Indonesia baik pada kota maupun di daerah-daerah. dalam proses pembinaan prestasi, seorang pelatih angkat besi dituntut dapat membimbing dan melatih atletnya supaya dapat menguasai teknik angkatan yang baik dan benar, faktor psikologi atlet dan pola makan yang baik dan seimbang juga sangat berpengaruh untuk terciptanya kondisi atlet yang suka dalam melaksanakan latihan dan menghasilkan tenaga yang maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi mungkin. Latihan yang diberikan wajib memperhatikan faktor kondisi fisik atlet.

Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan angkatan atlet antara lain kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelentukan. Dalam olahraga angkat besi proses latihan pada usia anak yang ideal untuk memulai latihan, serta usia puncak ketika anak sedang berada dalam prestasi topnya. pelatihan yang dimulai pada usia muda lebih menguntungkan karena: (1) bakat akan berkembang lebih subur. (2) Organ tubuh, seperti: jantung dan paru-paru, kemampuan aerobik dan anaerobiknya telah dikembangkan sejak dini; (4) Otot, fleksibilitas, serta kekuatan otot lebih mudah dikembangkan, sehingga kemampuan otot akan menjadi lebih baik; (5) alat dan syaraf, mulai dilatih dan dipacu sejak dini, sehingga aksi reaksi akan terbina (Iskandar et al., 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Pola Latihan Siswa Atlet Angkat Besi Kota Bogor Pasca Covid?
2. Bagaimana Pola Hidup Siswa Atlet Angkat Besi Kota Bogor Pasca Covid?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian untuk mendapatkan bukti dan fakta empiris bagaimana analisis pola latihan dan pola hidup pasca covid siswa atlet angkat kota bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini bertujuan untuk menambah edukasi kepada peneliti terhadap penelitian yang sedang dilaksanakan berharap mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai pola latihan dan pola hidup pasca covid siswa atlet angkat besi kota bogor.

1.4.2 Manfaat Penelitian Berdasarkan Kebijakan

Diharapkan penelitian menjadi masukan atau referensi bagi pelatih agar dapat menerapkan pola latihan dan pola hidup dengan baik.

1.4.3 Manfaat Praktik

Diharapkan Penelitian ini menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengetahui pola latihan dan pola hidup pasca covid siswa atlet angkat besi kota bogor.

1.4.4 Manfaat Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Diharapkan Penelitian ini menjadi referensi untuk riset selanjutnya untuk penelitian yang lebih mendalam.

1.5 Struktur Organisasi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut;

1. BAB I: Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.
3. BAB III: Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, metode penelitian, populasi, sampel langkah-langkah penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
4. BAB IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
5. BAB V: Berisi kesimpulan dan saran.