



JURNAL Kepelatihan Olahraga



Volume 4, No. 1, Juni 2012

ISSN : 2086 - 339X

Dampak Pekan Olahraga Nasional Ditinjau dari Aspek Fisikal, Sosial Budaya, Ekonomi dan Politik

Jupri Bama

Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat dalam Pembinaan Olahraga Prestasi (Studi Kasus di Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung)

Rahmat Hermawan

Menelisis Peluang yang Diberikan Keluarga pada Anak Perempuan untuk Berkarir dalam Olahraga Keras (*Masculine Sport*) (Studi Kualitatif pada Atlet Wanita Angkat Besi)

Berliana

Analisis Teknik Lari Sprint 100 M Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Atlet Pelajar (PPLP) Jawa Barat dengan Menggunakan *Computer Assisted - Video System*

Yadi Sunaryadi

Latihan Keterampilan Mental (*Psychological Skill Training*) dalam Olahraga (Sebuah Tinjauan dari Perspektif Teori)

Komarudin

Aspek Psikologis Atlet Rowing

Dede Rohmat Nurjaya

Efektivitas Teknik Nagewaza pada POPDA Judo Jawa Barat Tahun 2012

Ira Purnamasari

Pelatihan Fisik Kelincahan "*Dik's Letters Agility*"

Dikdik Zafar Sidik

Diterbitkan Oleh :

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA



JURNAL Kepelatihan Olahraga

Volume 4, No. 1, Juni 2012

ISSN: 2086-339X

DAFTAR ISI

Pengantar Redaksi	iii
Daftar isi	iv
Dampak Pekan Olahraga Nasional Ditinjau dari Aspek Fisikal, Sosial Budaya, Ekonomi dan Politik (Jupri Bama)	1-13
Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat dalam Pembinaan Olahraga Prestasi (Studi Kasus di Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung) (Rahmat Hermawan)	14-35
Mencisik Peluang yang Diberikan Keluarga pada Anak Perempuan untuk Berkarir dalam Olahraga Keras (<i>Masculine Sport</i>) (<i>Studi Kualitatif pada Nilit Wanita Angkat Besi</i>) (Berliana)	36-47
Analisis Teknik Lari Sprint 100 m Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Atlet Pelajar (PPLP) Jawa Barat dengan Menggunakan <i>Computer Assisted - Video System</i> (Yadi Sunaryadi)	48-62
Latihan Keterampilan Mental (<i>Psychological Skill Training</i>) dalam Olahraga (<i>Sebuah Tinjauan dari Perspektif Teori</i>) (Komarudin)	63-72
Aspek Psikologis Atlet Rowing (Dede Rohmat Nurjaya)	73-84
Efektivitas Teknik Nagewaza pada POPDA Judo Jawa Barat Tahun 2012 (Ira Purnamasari)	85-90
Pelatihan Fisik Kelincahan " <i>Dik's Letters Agility</i> " (Dikdik Zafar Sidik)	91-96

EFEKTIVITAS KEPEMIMPINAN LEMBAGA SWADAYA MASYARAKAT DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI

(Studi Kasus di Padepokan Angkat Besi dan Angkat
Berat Gajah Lampung)

Rahmat Hermawan

Abstrak

Masalah utama yang diteliti adalah efektivitas kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat dalam pembinaan olahraga prestasi pada angkat besi dan angkat berat, dengan memperhitungkan konteks lingkungan sosial-budaya dan sosialisasi para atlet usia muda serta peranan kebijakan pemerintah terhadap pembinaan prestasi olahraga yang berkaitan dengan penghargaan dan bantuan. Hubungan fungsional antara prestasi angkat besi dan angkat berat dengan fisik, fisiologis, dan motivasi para atlet juga menjadi lokus kajian. Untuk menjawab masalah tersebut, dua pendekatan yang diumpuh, yaitu pendekatan kualitatif disusun dengan pendekatan kuantitatif. Sementara unit analisis adalah Padepokan Gajah Lampung serta pembina dan 47 orang atlet (20 putri dan 27 putra). Data kualitatif diperoleh melalui wawancara, observasi, dokumentasi dan angket, sedangkan data kuantitatif melalui tes dan pengukuran serta angket. Kesimpulan: (1) gaya kepemimpinan pelatih, dan lingkungan sosial budaya berpengaruh terhadap efektivitas pembinaan, (2) Terdapat hubungan fungsional antara faktor fisik (tinggi badan) dengan prestasi angkatan pada atlet putra dan putri, Sedangkan tarikan lengan dan power (putra), serta lingkaran lengan dan genggam tangan kanan (putri) juga ada hubungan dengan prestasi angkatan.

Kata Kunci: Lembaga Swadaya Masyarakat, fisik, fisiologis, motivasi, kualitatif, kuantitatif

PENDAHULUAN

Beranjak dari pemikiran tentang karakteristik olahraga modern yang ditandai pengejaran dan penciptaan rekor dengan perbandingan antar atlet dan antar waktu menyebabkan upaya tersebut seolah tanpa henti dan tanpa limit, bergerak maju dalam sebuah pencarian. Beberapa ciri olahraga modern yang menekankan karakteristik seperti paparan Guttman (1978, 1988: dalam Coakley dan Dunning(ed), 2006 :250) meliputi struktur formal, seperti sekularisme, persamaan hak, rasionalisasi, spesifikasi, birokratisasi, kuantifikasi dan perjuangan untuk mengejar rekor.

Karakteristik ini rupanya sangat cocok dengan "Theory of Progress" yang diungkapkan oleh Ullmann. Bila tercipta sebuah rekor olahraga, berikutnya terkandung sebuah potensi, yaitu munculnya rekor baru. Lebih lanjut, karakteristik olah raga modern, tak terkecuali cabang angkat besi atau berat misalnya kian kompleks. Selain bersifat mendunia atau global karena pengaruh "revolusi dalam transportasi dan teknologi

komunikasi" (Guttman, 1978; dalam Coakley dan Dunning, (ed), 2006 : 251), motif partisipasi individu dan kelompok masyarakat dalam olahraga juga berubah, seperti motif nasionalisme yang diungkapkan oleh Allison (1986; dalam Coakley dan Dunning, (ed), 2006:352) dalam beberapa kasus, seperti kekuatan Uni Soyet dalam olahraga sebelum runtuh, kasus Kanada dengan kebijakan pembanguan olahraga untuk persatuan nasional, atau Brasil dengan keberhasilan sepakbolanya, atau Cuba dengan prestasi linju amatirnya yang menunjukkan tendensi untuk mengaitkan identitas nasional dengan tim dan prestasinya. Dalam konteks yang lebih luas misalnya, keberhasilan Cina dalam Olimpiade Beijing 2008 dapat dipandang sebagai metamorfosis kekuatan Cina sebagai kekuatan baru dalam olahraga internasional (misalnya dalam Rusli Lutan, 2010: 2494) atau di Indonesia sendiri dalam bungkus visi olahraga sebagai alat bagi "nation and character building", olahraga merupakan bagian dari platform politik semasa pemerintahan Bung Karno

tahun 1960-an (Rusli Lutan, 2003:82). Pembinaan di Pusat pelatihan (Padepokan) angkat besi dan angkat berat Lampung telah memberikan kontribusi yang sangat berarti bagi pembangunan dan kemajuan olahraga Indonesia, hal ini dibuktikan dengan perolehan prestasi dari para lifter cabang olahraga tersebut pada berbagai kejuaraan baik pada tingkat Asia Tenggara seperti Sea Games, kejuaraan Asia dan dunia. Prestasi yang pernah dicapai oleh para atlet sepanjang dasa warsa terakhir (1999-2009) didiskripsikan bahwa para lifter putra maupun putri telah meraih medali emas, baik di tingkat Asia Tenggara, Asia maupun Dunia. Selain membawa kebanggaan bagi negara pada berbagai event, juga cabang olahraga tersebut telah menjadi cabang olahraga unggulan atau prioritas utama bagi daerah Lampung dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), bahkan lebih dari lima kali juara umum cabang tersebut dalam keikutsertaannya di PON, yakni mulai dari PON XI sampai PON XVII tahun 2008, dan jumlah medali emas terbanyak pada PON XII tahun 1989 sebanyak 20 medali (Buletin Sportif, 2000: 1-4; Agenda Raker KONI Propinsi Lampung, 2004).

Pencapaian prestasi seperti itu tentu saja tidak datang dengan sendirinya tetapi melalui perjuangan dan kerja keras yang dilakukan oleh pelatih beserta atlet yang didukung pula oleh berbagai faktor, baik dari dalam dirinya (endogen) maupun faktor luar (eksogen) yang selalu mempengaruhi keberhasilan dalam pencapaian prestasi, hal ini seperti dikemukakan oleh Rusli Lutan (2005:13) bahwa yang dimaksud dengan faktor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang seperti aspek fisik (kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan daya ledak (*explosive power*), di tambah pula oleh aspek psikis, yakni motivasi atau keinginan untuk meraih kemenangan (*need achievement*) di bawah tekanan (stress) atau toleransi terhadap pembebanan, dan (2) eksternal (eksogen), yakni faktor-faktor di luar individu, dan bisa dipersepsikan sebagai lingkungan tempat atlet berada atau lingkungan tempat berlatih maupun di lingkungan yang lebih umum pengertiannya seperti lingkungan fisik-

geografis, ekonomi, sosial dan budaya, bahkan tradisi kegiatan yang telah melekat di suatu lingkungan masyarakat tertentu, serta orientasi dan kemampuan ekonomi keluarga. Dari uraian latar belakang tersebut merumuskan masalah penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana efektivitas lembaga swadaya masyarakat (LSM) dalam olahraga terhadap pembinaan prestasi angkat besi dan angkat berat ditinjau dari lingkungan sosial budaya dan peranan figur pembina serta kepemimpinan (orientasi nilai), sehingga proses pembinaan berkelanjutan, serta peranan kebijakan pemerintah daerah terhadap pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga yang dilakukan oleh LSM tersebut yang berkaitan dengan penghargaan dan bantuan?
2. Bagaimana hubungan fungsional antara prestasi angkat besi dan angkat berat dengan faktor fisik, fisiologis, dan motivasi para atlet yang bersangkutan secara parsial maupun simultan?

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) mengungkap efektifitas LSM atau Padepokan Gajah Lampung dalam pelaksanaan pembinaan yang ditinjau dari aspek kepemimpinan pelatih (pembina), lingkungan sosial dan peranan kebijakan pemerintah yang terkait dengan penghargaan dan bantuan sehingga tercipta pembinaan yang berkelanjutan, dan (2) mencari hubungan fungsional yang signifikan antara faktor fisik, motivasi, dan fisiologis, baik secara parsial maupun simultan. Sedangkan manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah (1) secara teoritis memberikan gambaran yang lebih jelas dan komprehensif mengenai berbagai faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dan menjadi bahan bacaan (referensi) bagi semua pihak yang terlibat dalam pembinaan olahraga prestasi, serta (2) secara praktis dijadikan sebagai rekomendasi dari model pembinaan khususnya bagi cabang olahraga perorangan.

METODE

Pengambilan data menggunakan pendekatan kualitatif dan disusul dengan kuantitatif maka teknik pengumpulan data untuk kualitatif melalui observasi,

wawancara dan dokumentasi, sedang data untuk kuantitatif melalui tes & pengukuran dan angket. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi atau regresi ganda (*multiple regression*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Temuan Data Kualitatif

a. Struktur dan Manajemen

Organisasi atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) itu bernama "Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung" terletak di Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Didirikan pada tahun 1979 oleh IR mantan atlet angkat besi, yang prestasinya cukup disegani pada zamannya di era 1970-an. Kini ia berperan sebagai pelatih di samping sebagai pengurus atau pembina Pengprov PABBSI Lampung. (100 Tokoh Terkemuka Lampung, 2008: 182-185). Struktur organisasi dan manajemen di LSM atau Padepokan tersebut sangat sederhana, bahkan dapat disebut tidak lazim, seperti halnya organisasi keolahragaan lainnya, yang biasanya tersusun dalam struktur formal dengan hirarki dan personalia yang lengkap, sedangkan di LSM tersebut kepengurusan dijabat oleh beberapa orang saja, terdiri dari seorang ketua sekaligus merangkap sebagai pelatih kepala, manager, sementara staf lainnya adalah sekretaris dan bendahara yang dijabat oleh anaknya. Urusan lainnya seperti: bidang-bidang yang menyangkut sarana dan prasarana atau pemeliharaan peralatan, akomodasi, dan hal-hal yang menunjang latihan dan pertandingan dikelola secara bersama.

Kegiatan pembinaan yang dikelola oleh kelompok kecil ini, dengan jelas sangat efektif untuk meningkatkan prestasi, seperti terungkap dalam beberapa pendapat atlet, mantan atlet dan asisten pelatih. seorang mantan atlet mengatakan: "Saya setuju sekali dengan pola pembinaan seperti ini", bahkan T yang sudah meraih medali emas dalam kegiatan Sea Games, mengatakan, bahwa "Kalau tanya soal ini (organisasi) *no comment*, tapi hasilnya (terbukti). Orang mau terima atau tidak, di dalam kenyataannya setiap kejuaraan, baik nasional maupun dunia, selalu memperoleh juara. Hasil Sea Games 1997 angkat besi

dapat menyumbang 7 medali emas, (dan) 5 emas di antaranya dari atlet Lampung".

Demikian pula pendapat JS, seorang atlet yang dianggap pada saat ini sebagai andalan Lampung bahkan Indonesia. Sebagai atlet pertama cabang angkat besi yang meraih medali di Asian Games, Guang Zhu tahun 2010, komentarnya adalah "Bagi saya setuju aja, yang penting lihat hasilnya", yang ia maksudkan adalah manajemen pembinaan yang sangat sederhana. Kenyataan itu tentu saja tidak bisa dipungkiri lagi, karena teruji di lapangan bahwa cabang olahraga lain khususnya di lingkungan Lampung sendiri tidak ada yang mampu menyamai prestasi angkat besi dan angkat berat yang berperan di tingkat nasional dan internasional.

Berkenaan dengan struktur organisasi dan manajemen yang sangat sederhana, sebagai penanggung jawab Padepokan IR mengatakan "Dari pada pengurus banyak, biasanya yang terjadi hanya "ngurusi" pengurus dari pada ngurusi atlet, dan selalu lempar tanggung jawab ketika ada masalah dengan atlet dan begitu atlet menang semuanya ngaku memiliki andil".

b. Lingkungan Sosial Budaya

Faktor lingkungan sosial yang melatar belakangi pembinaan prestasi olahraga ikut serta mempengaruhi efektivitas pembinaan. Seperti Rusli Lutan (2005:13) mengatakan pengaruh faktor eksternal (eksogen) terhadap prestasi, meliputi berbagai faktor di luar individu, yang dipersepsikan sebagai lingkungan tempat atlet berada atau lingkungan tempat berlatih, bahkan tradisi kegiatan yang telah melekat di suatu lingkungan masyarakat tertentu, serta orientasi dan kemampuan ekonomi keluarga.

Tempat latihan dilengkapi asrama dengan fasilitas yang cukup memadai dan untuk tempat tinggal atlet. Demikian pula tempat latihan yang dilengkapi dengan sarana dan peralatan latihan yang lengkap seperti barbel, dumbell, sabuk, peti dan tiang penyangga barbel. Lingkungan tempat tinggal para hiler Gajah Lampung sebagian besar tinggal di pedesaan dengan suasana yang sangat sederhana, jauh dari keramaian dan hirup pikuk tempat hiburan. Sedangkan asal usul atau etnis

dari atlet Padepokan Gajah Lampung adalah imigran, yang terbanyak adalah suku Jawa, sedangkan yang lainnya adalah Palembang, Sunda, Lampung, Padang, dan Bengkulu.

Faktor ekonomi keluarga (orang tua) ikut berperan membangkitkan motivasi anak usia muda menjadi atlet cabang olahraga tersebut. Mayoritas penghasilan orang tua atlet relatif rendah karena sebagian bekerja sebagai buruh. Rendahnya sumber mata pencaharian orang tua disebabkan oleh latar belakang pendidikan yang juga relatif rendah. Hal ini pulalah yang mungkin mendorong mayoritas anak muda menjadi atlet di Padepokan Gajah Lampung. Mereka berasal dari keluarga tidak mampu, seperti yang disampaikan oleh mantan atlet (T), yakni "Sekitar 90% atlet berasal dari yang tidak mampu".

c. Figur Pembina dan Kepemimpinan

Perkembangan olahraga angkat besi dan angkat berat Lampung tidak terlepas dari sosok IR. Pada zamannya, ia merupakan atlet berprestasi di tingkat nasional. Namun, pada tahun 1979 mengalami cedera akibat beberapa kerusakan struktur tulang belikat (scapula), bagian siku dan lutut, terpaksa ia berhenti sebagai atlet. Setelah pensiun, ia membangun sebuah Padepokan di tempat tinggalnya di Pringsewu, yang ia sendiri beri nama "Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung". (100 Tokoh Terkemuka Lampung, 2008: 182-185).

Hasil wawancara dengan beberapa lifter di Padepokan tersebut maupun mantan lifter terungkap kesan tentang IR: "Ia memiliki sikap yang sangat tegas dan menjunjung disiplin yang sangat tinggi. Ia memosisikan dirinya, selain sebagai pelatih juga sebagai seorang manajer yang brilian dan sebagai ayah bagi atlet asuhannya." Demikian pula menurut beberapa atlet yang lainnya, seperti T, MY, IW yang mengatakan bahwa "Sebagai pelatih, IR sangat disiplin dan keras dalam memegang prinsip". Pendapat ini diperkuat oleh asisten pelatihnya, yakni IS: "Ia sangat disiplin", dan AM sebagai satu-satunya pelatih wanita mengatakan, "Dia orangnya keras, disiplin sangat tinggi, selalu harus *ontime*. Atlet wanita andalan Lampung,

ODP mengatakan: "Ia bisa menumbuhkan semangat, sangat care, disiplin luar biasa, dedikasinya sangat tinggi. Ia tidak mau terlalu santai, seperti motronya lebih baik hujan batu di negeri sendiri daripada hujan emas di negeri orang. Masalah pribadi tidak dibawa dalam latihan". Tidaklah heran bila para atlet sangat penurut dan disiplin ketika instruksi pelatih harus dijalankan, bahkan tidak ada seorangpun yang membantah atau main-main, seperti yang disampaikan oleh ES asisten pelatih: "Beliau tidak kaku, tetapi juga pemaaf kepada atlet yang buat salah, dari segi disiplin yang ditanamkan adalah keseriusan, (dan) dalam latihan tidak boleh main-main."

Di samping IR sebagai pelatih memiliki disiplin dan sikap yang keras, seperti dipaparkan oleh berbagai pihak seperti oleh atlet pemula, junior, senior, mantan atlet maupun asisten pelatih, IR juga memiliki sifat yang positif sebagai seorang pembina, yaitu kharismatik, tanggung jawab, kreatif, dan penuh perhatian, seperti disampaikan berikut ini oleh atlet yang masih aktif (Su) "Ia memiliki dedikasi yang cukup tinggi", atau MY (mantan atlet) mengatakan: "Ia berdedikasi sangat tinggi, tanpa beliau saya tidak bisa seperti ini sampai menjadi juara beberapa kali di Sea Games (Malaysia, 2001, Vietnam, 2003, dan Philippina, 2005). MY menambahkan "Ia bisa bertindak sebagai ayah sehingga ia mampu menggantikan orang tua saya yang jauh di Bengkulu".

Begitu pula pendapat dari T (mantan atlet), "IR itu pelatih yang sangat berkharisma, menemukan, melatih dan mendidik saya dari nol sampai menjadi juara Sea Games dua kali, yaitu Singapore (1993) perak, Chiang Mai (1995) emas, dan Jakarta (1997) emas". Bahkan menurut W pemegang medali perunggu di Olympiade Sydney (2000): "Ia cukup kreatif, hal ini dibuktikan dengan menciptakan berbagai alat bantu yang mendukung latihan." SI, rekan W yang sama-sama dapat perunggu di Olympiade 2000 menambahkan pula: "Selain disiplin, ia juga bertanggung jawab, (dan) terhadap atlet sayang dan mampu seperti orang tua, sangat perhatian, sampai pada jenis makanan yang harus dimakan atlet pun ia sangat care".

Selain sifat kepribadian yang khas dan kepemimpinan dalam melaksanakan tugas sebagai pembina, IR pun memiliki kebiasaan yang sangat berbeda dengan kebanyakan pelatih. Pelatih lain, ketika atletnya menjuarai dalam suatu event misalnya, ia akan larut dalam kegembiraan, seperti memeluk, jingkrak-jingkrak atau difoto bersama atletnya itu. Tetapi ini sebaliknya, seperti diungkapkan oleh W: "Pak IR tidak suka tampil di depan umum, karena orang yang banyak tampil biasanya banyak membuang energi." Begitu pula pendapat para atlet maupun mantan atlet yang berkaitan dengan pengalamannya ketika menjadi juara dalam berbagai event, MY mengatakan "Ia jarang memuji di depan atlet", dengan alasan, kata IR sendiri "Menurut saya (ia) bagus biar, tidak gede kepala." Selanjutnya MY menambahi "Pak IR malas kalau dipuja-puja, malahan ketika pengalungan medalipun, maunya (ia) pulang. Alasannya mungkin ia tidak mau diangkat, betul-betul *low profil* atau ikhtas saja."

Dalam kesempatan lain SI menceritakan pengalamannya ketika menang bertanding di luar negeri (Chiang Mai). IR tidak mau pulang bersama rombongan, dan kebetulan dalam kontingen itu ada dr Sony Tobing sebagai dokter kontingen. IR berpesan "Kalau nanti di Jakarta ada yang wawancara, siapa yang mendampingi, maka jawab aja dr Sony Tobing", "Kemungkinan hal ini dilakukan untuk menghindari rasa sombong dan lupa diri pada atlet" tambahnya.

d. Pembinaan

Untuk menunjang keberhasilan proses pembinaan tentu saja harus ada program latihan. Namun setelah dikonfirmasi kepada pihak-pihak yang terkait, seperti pelatih maupun asisten pelatih, hampir semua tidak bisa mengungkapkan secara nyata tertulis dari wujud program latihan itu. Ketika didiskusikan mereka mengemukakan pendapatnya dengan fasih sekali tentang program latihan. Misalnya, tentang teknik yang disesuaikan dengan karakter dan kemampuan masing-masing atlet, periode latihan dirancang dalam siklus minggu sehingga ada minggu ringan, minggu sedang dan minggu berat. Dengan demikian, ujar ES, "Atlet terkondisikan

dengan baik." Selanjutnya IS menambahkan, "Meskipun kami sebagai asisten menjalankan program latihan, tapi semuanya tetap tergantung pada beliau, (IR) keputusan ada ditangannya."

Ketika hal itu didiskusikan dengan IR selaku pelatih kepala, tetap saja ia tidak pernah menunjukkan dokumen program latihan." Bahkan ia sendiri berargumentasi "Buat apa program latihan panjang lebar dan cukup bagus, tapi tidak bisa dilaksanakan dan bahkan tidak pernah ada hasil." Selanjutnya ia menerangkan, bahwa "Di sini pun ada program latihan yang dibuat dari sejak dulu dan tentunya selalu disesuaikan dengan situasi dan kondisi anak". Bahkan A sebagai asisten pelatih menegaskan, bahwa "hampir 40 tahun ikut serta berkecimpung sebagai pelatih cabang olahraga ini, Pak IR sudah dapat mengetahui berbagai hal tentang aspek kepelatihan".

Dari uraian tentang pelaksanaan pembinaan, walaupun tidak dapat ditunjukkan program latihan secara tertulis, berdasarkan pengamatan, mereka melakukan pembinaan memenuhi prinsip-prinsip pelatihan, antara lain pelaksanaan *warming up* sebelum latihan, ada prinsip individual, prinsip variasi, dan prinsip beban lebih (*over load*).

e. Profil Atlet

Jumlah atlet di Padepokan tersebut sampai saat ini secara administrasi belum tertata secara baik, sehingga sulit bila ditanyakan jumlah yang aktif sebenarnya. Bila terus didesak, dengan entengnya pelatih (IR) menjawab, bahwa "Hanya atlet yang kuat mental yang bisa bertahan lama, bahkan sampai mencapai hasil maksimal." Pernyataan tadi diperkuat pula oleh para asistennya. Minat menjadi atlet dikalangan muda belia cukup besar, bahkan menunjukkan bahwa minat sebagai *lifter* atau olahragawan yang dianggap banyak orang hanya mengangkat beban berupa besi, ternyata *animo pria* dan *wanita* seimbang. Bila dilihat dari segi usia cukup bervariasi, hal ini membuktikan bahwa cabang olahraga angkat besi dan angkat berat cukup diminati oleh kalangan remaja. Namun, karena kuatnya motivasi yang dibangkitkan dalam keberhasilan yang telah diperton-tonkan oleh kebanyakan

mantan atlet utamanya dampak dari aspek ekonomi atau kesejahteraannya, para mantan atlet itu merupakan model dengan daya pikat mengubah taraf hidup diri pribadi dan bahkan keluarganya. Latar belakang pendidikan para atlet di Padepokan tersebut mayoritas telah menjalani pendidikan hingga tamat SMA.

f. Catatan Prestasi

Prestasi yang pernah diraih oleh para atlet dapat diskrripsikan bahwa para lifter putra dari Padepokan Gajah Lampung yang telah meraih medali emas, untuk tingkat Asia Tenggara sebanyak 24 buah, tingkat Asia sebanyak 13 buah, dan tingkat dunia sebanyak 16 buah. Reputasi atlet putri pun tidak kalah dibandingkan dengan atlet putra, terutama prestasi yang telah diukir oleh W dan SI yang telah meraih medali perunggu pada Olympiade Sydney tahun 2000 di Australia dan kejuaraan internasional lainnya. Adapun untuk tingkat Asia Tenggara 15 medali, tingkat Asia sebanyak 6 medali dan tingkat dunia 2 medali. Prestasi yang telah dicapai para atlet tersebut diperoleh dari berbagai kejuaraan, baik untuk tingkat junior maupun senior. Sedangkan untuk tingkat dunia adalah Olympiade, kejuaraan dunia (junior dan senior) dan World Games. (Buletin Sportif, 2000: 1-4; Agenda Raker KONI Propinsi Lampung, 2004.

Sebagai cabang olahraga unggulan angkat besi dan angkat berat Lampung lebih dari lima kali juara umum dalam keikut sertaannya pada Pekan Olahraga Nasional (PON), yakni mulai dari PON XI sampai PON XVII tahun 2008 yang lalu, dan jumlah medali emas terbanyak adalah pada PON XII tahun 1989 sebanyak 20 medali. Keberhasilan tadi berdampak pula dengan penghargaan atau bonus yang diperoleh pada berbagai event baik nasional maupun internasional yang diwujudkan berupa pekerjaan tetap, tanah atau sawah, rumah tinggal dan kendaraan. Tercatat sekitar 20 orang sudah memiliki tanah atau lahan pertanian, dan sekitar 20 orang pula sudah memiliki rumah tinggal yang layak, serta sekitar 13 orang telah mempunyai pekerjaan tetap (PNS), 5 orang wiraswasta dan 3 orang menjadi pelatih di daerah lain. Sedangkan yang telah memiliki kendaraan roda empat (mobil) sebanyak 12 orang, tentunya di luar sepeda motor.

Keadaan ini menjadi penting untuk memicu dan pemacu bagi para atlet dan calon atlet muda yang berminat menjadi anggota di Padepokan Gajah Lampung. Hasil yang dicapai olah para atlet selama ini melalui berbagai penghargaan atau medali, mulai PON, SEA Games, Asian Games dan kejuaraan Asia, kejuaraan dunia dan Olympic Games sampai pada World Games. Penghargaan yang diterima berupa bonus atau hadiah lainnya telah merubah kehidupan sosial mereka yang semula dengan kondisi ekonomi tergolong kurang sejahtera (miskin), kini berubah menjadi lebih sejahtera. Tidaklah heran bila disinyalir "pembangunan bangsa selama ini telah dikendalikan oleh semangat kapitalisme dengan ekonomi sebagai panglima" (Depdiknas, 2004:xvi)

Hal ini bisa dilihat dari atlet usia muda dan berprestasi cukup banyak prosentasinya baik untuk angkat besi maupun angkat berat. Namun, hal ini tidak menyurutkan mereka dari semangat berlatih keras demi mencapai tujuan meraih suatu kehidupan yang lebih baik di masa depan seperti yang ditampilkan oleh para seniornya yang telah berhasil merubah kehidupannya menjadi golongan orang kaya baru (OKB) di wilayahnya masing-masing, bahkan tidak sedikit di antara mereka yang memberikan suatu harapan, sekaligus stimulus bagi atlet junior seperti yang diutarakan oleh SI, W, T dan Sy, "untuk merubah kehidupan di masa depan, hanya bisa diraih melalui atlet angkat besi dan angkat berat". Setelah mengamati ke tempat tinggalnya masing-masing, nampak sekali dari deretan perumahan, rumah para mantan atlet Lampung, ternyata keadaanya cukup mencolok di antara rumah-rumah penduduk lainnya.

Dapat disimpulkan, semua dari Profil dan catatan keberhasilan yang telah diuraikan tersebut telah menjelma menjadi suatu pola partisipasi atlet muda untuk menerjunkan secara total (dedikasi) menjadi atlet angkat besi dan angkat berat yang akan menggantikan seniornya dimasa datang dan akhirnya sosialisasi cabang angkat besi dan angkat berat telah berhasil, ini terbukti dengan banyaknya muda usia yang ikut berlatih secara sukarela, terutama masyarakat

yang berdomisili dekat Padepokan Gajah Lampung.

g. Kebijakan (*policy*)

Bonus merupakan langkah dari perhatian pemerintah yang diwujudkan sebagai suatu kebijakan (*policy*), maka tidak heran bila setiap pemerintah daerah yang mengeluarkan kebijakan berbeda maka akan berbeda pula bonus yang dikeluarkan. Hal ini sesuai dengan kemampuan keuangan dari masing masing daerah. Demikian pula bagi atlet di Padepokan Gajah Lampung telah merubah kehidupan sebagian besar para atlet maupun mantan atletnya, hal ini tidak terlepas dari kebijakan pemda Provinsi Lampung yang memberi bonus cukup lumayan sehingga mampu dirasakan untuk memenuhi kebutuhan baik sandang maupun pangan sehingga dengan sendirinya dapat dirasakan oleh keluarganya dari kehidupan yang kurang menjadi kehidupan yang lebih baik.

Hasil pengamatan dan wawancara pada beberapa atlet muda, seperti yang diungkapkan oleh R seorang remaja yang masih duduk dibangku kelas lima sekolah dasar, bahwa "saya masuk latihan angkat besi karena ingin seperti bapak (ayah) saya". Kebetulan ayahnya adalah mantan atlet angkat berat yang sudah beberapa kali memperoleh medali dalam Kejuaraan nasional dan PON. Berdasarkan pengamatan langsung di lapangan secara kebetulan, bahwa ayahnya tersebut merupakan mantan atlet yang cukup beruntung, selain memiliki kendaraan, rumah layak huni, dan pekerjaan tetap, juga memiliki mata pencaharian tambahan untuk keluarganya, yakni warung nasi. Hal yang sama ditunjukkan pula oleh pasangan suami istri, yakni W dan T. Selain keduanya bekerja sebagai pegawai POS di Kabupaten Pringsewu (PNS) juga memiliki kendaraan dan tempat tinggal yang dilengkapi dengan *fitness centre*. Begitu pula kehidupan dari JS dan C, mengakui secara jujur, bahwa "Saya bekerja di Dinas Kehutanan provinsi, dan istri saya kebetulan mantan atlet juga bekerja di dinas PU Provinsi". Selain itu mereka juga memiliki kendaraan dan tempat tinggal yang cukup asri dan baik. Demikian pula keberhasilan dari S dan pasangannya B yang telah memberikan *testimony* tentang

kondisi ekonomi yang dicapainya, bahwa bonus bersama istri saya digunakan untuk membangun sebuah rumah dengan ukuran 17 X 20 meter, "Ya lumayanlah untuk ukuran kampung" kotanya. Begitu pula pengakuan SI, "Prestasi yang paling tinggi adalah Olympiade Sydney dan Sea Games di Jakarta 1997, hasilnya dipakai beli rumah di Jawa (Solo) dan di Lampung, kemudian tanah". Juga O, mengatakan bahwa "sudah bisa beli tanah berupa sawah dan kebun di beberapa tempat dari bonus yang diterima, bahkan bisa menabung untuk persiapan bagi masa depan sambil menanti bonus yang akan diterima dari Sea Games di Laos, 2009 lalu".

Semua keberhasilan yang telah mengubah kehidupan para atlet dari mantan atlet seperti diuraikan di atas, hal ini tentu saja menjadi motivasi bagi kalangan remaja, paling tidak di tempat para atlet maupun mantan atlet berada, melalui para atlet pendahulu merupakan pendorong bagi atlet muda belia untuk menerjunkan diri sebagai atlet angkat besi dan angkat berat. Keberhasilan itu dimulai mana kala atlet memiliki semangat yang tinggi dan kemauan yang keras, selain keterampilan biomotorik wawancara dengan para atlet senior, bahwa "Pak IR memiliki kelebihan dalam memilih atlet. Ketika melihat anak pertama kali disuruh mengangkat barbel, yang dinilai bukan hanya kemampuan mengangkat-nya saja tetapi teknik juga. Bila teknik tidak dimiliki oleh anak itu, maka ia menganjurkan untuk masuk ke nomor angkat berat". Demikian juga menurut W, "IR sebagai orang jenius, ketika ada kesalahan pada atlet ia terdiam sejenak, lalu tiba-tiba ia menemukan teknik yang bisa mengatasi masalah tadi".

Keberhasilan Padepokan tersebut tidak lepas pula dari peran dan pengabdian pembina yang selalu rela berkorban "ia rela merogoh kantongnya sendiri hingga puluhan juta rupiah sebulan untuk membina angkat besi, bahkan ia tidak pernah memungut bayaran dari kegiatan melatihnya. Baru pada tahun 1980 mendapat bantuan dari pemerintah dari KONI Lampung, hal ini tidak terlepas dari prestasi anak asuhnya di berbagai kejuaraan nasional maupun internasional." (100 Tokoh Terkemuka Lampung, 2008: 182-185) Karena prestasinya pula, ia

cukup disegani bahkan PB PABBSI memberikan izin dalam menyelenggarakan pusat pelatihan nasional (Pelatnas) untuk event SEA Games, Asian Games hingga Olympiade di Pringsewu, khususnya bagi atlet Lampung.

Penghargaan, selain berupa bonus juga berupa pekerjaan sebagai PNS hampir semua instansi pemerintah, baik di kabupaten maupun propinsi dimasuki oleh para atlet dari Padepokan tersebut. Hampir 80% atlet di Padepokan Gajah Lampung sudah memiliki pekerjaan tetap, kecuali yang memilih menjadi wirausaha atau bisnis serta yang masih duduk dibangku sekolah.

Aspek yang sangat besar untuk mendukung kesinambungan pembinaan di Padepokan Gajah Lampung adalah sumber dana bantuan dari KONI, baik Propinsi maupun Pusat. Hal ini seringkali membuat iri cabang olahraga lain karena mendapat bantuan dana yang berbeda. Namun, ketika dikonfirmasi kepada berbagai pihak, terutama pengurus KONI Propinsi "kalau mereka (cabang olahraga lain) ingin menuntut sama, buktikan dulu dong prestasinya, baik nasional maupun internasional." Karena prestasinya pula, IR cukup disegani bahkan PB PABBSI memberikan izin dalam menyelenggarakan pusat pelatihan nasional (Pelatnas) untuk event SEA Games, Asian Games hingga Olympiade di Pringsewu, khususnya bagi atlet atlet Gajah Lampung. Hal tersebut didukung oleh informasi dari SY mantan atletnya, "Pak IR sangat pandai melobi berbagai pihak, termasuk KONI, dan dana yang diberikan itu dipakai secara subsidi silang, untuk membiayai atlet pemuda, baik untuk makan dan transportasinya, karena yang dibantu hanya atlet senior saja". Untuk itu, pantas pula bila IR disebut sebagai *pelobi ulung* yang memiliki keahlian dalam bernegosiasi yang jarang dipunyai oleh para pelatih dari cabang olahraga lain. Hal ini tidak mengherankan karena ia sebelum terjun ke dunia olahraga adalah seorang pengusaha yang telah sukses di bidang pertanian, seperti lada, cengkeh dan kopi. Sedangkan bisnis yang ditekuni sekarang ini adalah otomotif dan bengkel.

Penghargaan dan bantuan dalam pelaksanaan pembinaan di Padepokan Gajah Lampung, maka keadaan itu terwujud berkat adanya kebijakan

pemerintah, baik daerah (propinsi) maupun Pusat. Oleh karena itu, kebijakan mengenai penghargaan bagi para atlet yang berprestasi sangat penting untuk mendukung keberlangsungan pembinaan olahraga.

2. Data Kuantitatif

Untuk melihat hubungan fungsional antara variabel bebas yakni faktor fisik (tinggi badan, berat badan, Panjang Tungkai, Panjang Lengan, lingkaran lengan dan jenis kelamin), faktor motivasi dan faktor fisiologis (genggam tangan, kekuatan tungkai, tarikan lengan, dorongan lengan, daya ledak (power), dan fleksibilitas) terhadap prestasi atlet angkat besi dan angkat berat di Padepokan atau LSM tersebut.

a. Sampel Putra

1) Analisis Regresi Linier Berganda

Tabel 1. Koefisien Regresi Atlet Putra

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	-892,813	232,373		-3,798	,002
Thik TD	9,860	1,892	,833	5,211	,000
Thik BB	-1,386	,617	-,465	-2,245	,036
Thik Tinggi Duduk	-5,271	1,108	-,519	-4,735	,000
Thik Genggam kiri	4,540	,123	,935	36,526	,000
Thik Tarikan	1,386	,091	1,018	14,95	,000
Thik Power	,277	,007	,545	34,88	,000

a. Dependent Variable: Prestasi

Dari hasil model 10 di atas, dapat diperoleh persamaan yang menggambarkan hubungan fungsional dari variabel bebas dengan variabel terikat sebagai berikut:

$$\hat{Y} = -892,813 + 9,860X_1 - 1,386X_2 - 5,271X_3 + 4,540X_4 + 1,386X_5 + 0,277X_6$$

Pada persamaan di atas, diketahui variabel tinggi badan, tarikan dan power memiliki tanda positif yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding lurus dengan prestasi. Artinya semakin tinggi tinggi badan, tarikan dan power maka cenderung akan diikuti oleh prestasi yang semakin baik (semakin besar tarikan maksimal). Sedangkan tiga variabel lainnya yakni berat badan, tinggi duduk dan genggam kiri memiliki tanda koefisien yang negatif, yang

menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding terbalik dengan prestasi, artinya semakin besar berat badan, tinggi duduk dan genggam kiri maka cenderung akan diikuti oleh semakin rendahnya prestasi.

2) Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Hasil uji hipotesis simultan berdasarkan perhitungan analisis regresi linier berganda pada atlet putra menunjukkan nilai $F_{hitung} >$ nilai F_{tabel} , atau nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,10 dan terlihat bahwa model hasil perbaikan selalu menghasilkan nilai F_{hitung} yang lebih besar dari sebelumnya, yang menunjukkan bahwa perbaikan model dengan metode *Backward* menghasilkan model akhir yang baik. Pada kolom akhir ditunjukkan bahwa variabel yang dikeluarkan dari model terdiri atas lima variabel fisik (P.Lengau, P.Tungkai, Genggam Kanan, Lemak Paha dan Lingkar Lengan), tiga variabel fisiologis (fleksibilitas, dorong dan otot tungkai) serta variabel Motivasi sehingga hanya tersisa enam variabel yang terdiri dari variabel fisik dan fisiologis saja.

3) Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Hasil uji hipotesis parsial dari setiap model berdasarkan uji t. Nilai signifikansi yang kurang dari 0,10 menunjukkan bahwa variabel bebas berpengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel terikat, sedangkan nilai signifikansi yang sama atau melebihi 0,10 menunjukkan variabel bebas secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Pada setiap tahapnya akan dieliminasi satu variabel bebas yang paling tidak signifikan yakni yang memiliki nilai signifikansi paling besar (dicetak tebal).

Rekapitulasi uji hipotesis parsial dari tahap 1 hingga tahap 10 sebagaimana disajikan pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada atlet putra, variabel bebas yang berpengaruh signifikan terhadap prestasi adalah: 1) Tinggi Badan (fisik), 2) Berat Badan (fisik), 3) Tinggi Duduk (fisik), 4) Genggam Kiri (fisiologis), 5) Tarikan (fisiologis), dan 6) Power (fisiologis).

4) Koefisien Determinasi

Untuk melihat berapa persen kontribusi pengaruh yang diberikan oleh

variabel bebas yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat, baik secara simultan maupun secara parsial, berikut disajikan analisis koefisien determinasi baik secara simultan maupun secara parsial.

Dari perhitungan di atas, diketahui bahwa variabel yang paling besar kontribusinya terhadap prestasi putra adalah tarikan (fisiologis) sebesar 47,8%, selanjutnya tinggi badan (fisik) sebesar 33,4% dan power (fisiologis) sebesar 32,4% dan tinggi duduk (fisik) sebesar 1,7%. Sedangkan dua variabel lainnya cenderung memberikan pengaruh yang cenderung berbanding terbalik yakni berat badan (fisik) sebesar 17,1% dan genggam kiri (fisiologis) sebesar 13,6%. Dikarenakan semua asumsi klasik telah terpenuhi, maka hasil analisis regresi linier berganda di atas dapat digunakan/dapat diandalkan.

b. Sampel Putri

1) Analisis Regresi Linier Berganda

Tabel 2. Koefisien Regresi Atlet Putri

Variabel	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	-66,372	215,877			
fisk_10	3,155	1,011	.401	3,097	,022
fisk_P.Tungkai	2,676	1,291	.222	1,955	,077
fisk_Tinggi Duduk	2,636	,958	-.016	-2,728	,006
fisk_Lingkar Lengan	11,360	2,118	.691	5,368	,001
fisk_Genggam	5,065	1,015	1,021	4,992	,003
Kanan	-.941	1,4	-.177	-1,482	,075

a. Dependent Variable: Prestasi

Dari hasil model 9 di atas, dapat diperoleh persamaan yang menggambarkan hubungan fungsional dari variabel bebas dengan variabel terikat sebagai berikut:

$$\hat{Y} = -66,372 + 3,155X_1 + 2,676X_2 - 2,636X_3 + 11,360X_4 + 3,603X_5 + 0,941X_6 - 2,684X_7$$

Pada persamaan di atas, diketahui variabel tinggi badan, lingkar lengan dan genggam kanan memiliki tanda positif yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding lurus dengan prestasi. Artinya semakin besar tinggi badan, lingkar lengan dan genggam kanan maka cenderung akan diikuti oleh prestasi yang semakin baik

(semakin besar tarikan maksimal). Sedangkan empat variabel lainnya yakni p.tungkai, tinggi duduk, otot tungkai dan motivasi memiliki tanda koefisien yang negatif, yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding terbalik dengan prestasi, artinya semakin besar p.tungkai, tinggi duduk, otot tungkai dan motivasi maka cenderung akan diikuti oleh semakin rendahnya prestasi.

2) Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Hasil uji hipotesis simultan berdasarkan perhitungan analisis regresi linier berganda atlet putri menunjukkan bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,10 yang menunjukkan uji hipotesis simultan yang tidak signifikan. Sedangkan model ke lima hingga model ke sembilan menunjukkan nilai F_{hitung} yang lebih besar dari nilai F_{tabel} , atau nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,10 dan terlihat bahwa model hasil perbaikan selalu menghasilkan nilai F_{hitung} yang lebih besar dari sebelumnya, yang menunjukkan bahwa perbaikan model dengan metode *Backward* menghasilkan model akhir yang baik. Pada kolom akhir ditunjukkan variabel bebas yang dikeluarkan dari model pada setiap tahap. Ditunjukkan bahwa variabel yang dikeluarkan dari model terdiri atas empat variabel fisik (lemak paha, dorong, p.lengan dan berat badan) dan empat variabel fisiologi (tarikan, fleksibilitas, power dan genggam kiri) sehingga hanya tersisa tujuh variabel yang terdiri dari variabel fisik, fisiologis dan motivasi.

3) Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Berikut disajikan hasil uji hipotesis parsial dari setiap model berdasarkan uji t. Nilai signifikansi yang kurang dari 0,10 menunjukkan bahwa variabel bebas berpengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel terikat, sedangkan nilai signifikansi yang sama atau melebihi 0,10 menunjukkan variabel bebas secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Pada setiap tahapnya akan dieliminasi satu variabel bebas yang paling tidak signifikan yakni yang memiliki nilai signifikansi paling besar (dicetak tebal).

Berdasarkan rekapitulasi uji hipotesis parsial dari tahap 1 hingga tahap 9, maka

dapat disimpulkan bahwa pada atlet putri, variabel bebas yang berpengaruh signifikan terhadap prestasi adalah: 1) Tinggi Badan (fisik), 2) P.Tungkai (fisik), 3) Tinggi Duduk (fisik), 4) Lingkar Lengan (fisik), 5) Genggam Kanan (fisiologi), 7) Otot Tungkai (fisiologi), 8) Motivasi.

4) Koefisien Determinasi

Untuk melihat berapa persen kontribusi pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat, baik secara simultan maupun secara parsial, berikut disajikan analisis koefisien determinasi baik secara simultan maupun secara parsial.

Dari hasil analisis, diperoleh nilai R-square sebesar 0,670 atau 67,0%. Hal ini menunjukkan bahwa ketujuh variabel bebas memberikan pengaruh secara bersama-sama terhadap prestasi atlet sebesar 67,0%, sedangkan 33,0% lagi merupakan pengaruh dari variabel lain yang tidak masuk dalam model. Nilai sebesar 67,0% menunjukkan bahwa ketujuh variabel telah dapat memberikan kontribusi yang cukup tinggi dalam memprediksi prestasi atlet putri. Untuk mendapatkan rincian besar pengaruh parsial dari setiap variabel bebas terhadap terikat berikut disajikan perhitungan dengan menggunakan nilai *Beta* dan *Zero Order Correlation*.

Dari perhitungan di atas, diketahui bahwa variabel yang paling besar kontribusinya terhadap prestasi putri adalah genggam kanan (fisiologi) sebesar 35,3%, selanjutnya lingkar lengan (fisik) sebesar 32,5% dan motivasi sebesar 13,2%, p.tungkai (fisik) sebesar 9,0% dan tinggi badan (fisik) sebesar 6,8%. Sedangkan dua variabel lainnya cenderung memberikan pengaruh yang cenderung berbanding terbalik yakni tinggi duduk (fisik) sebesar 15,3% dan otot tungkai (fisiologi) sebesar 14,4%. Dikarenakan semua asumsi klasik telah terpenuhi, maka hasil analisis regresi linier berganda di atas dapat digunakan / dapat diandalkan.

B. Pembahasan

1. Efektivitas lembaga swadaya masyarakat (LSM) dalam olahraga terhadap pembinaan prestasi angkat besi dan angkat berat ditinjau dari lingkungan sosial budaya dan peranan figur pembina serta kepemimpinan (orientasi nilai), serta peranan kebijakan pemerintah daerah yang terkait dengan penghargaan dan bantuan terhadap pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga yang berkelanjutan.

a) Lembaga Swadaya Masyarakat (organisasi)

Organisasi atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dalam olahraga yang bernama "Padepokan Angkat Besi dan Angkat Berat Gajah Lampung" yang menjadi unit analisis penelitian. Struktur organisasi dan manajemen di Padepokan tersebut sangat sederhana, bahkan dapat disebut tidak lazim, seperti halnya organisasi keolahragaan lainnya, yang biasanya tersusun dalam struktur formal dengan hirarki dan personalia yang lengkap.

Kepengurusan dijabat oleh beberapa orang saja, sebagai ketua sekaligus merangkap sebagai pelatih kepala, dan manager adalah IR sendiri. Bidang lainnya yang mengurus administrasi dan keuangan dipegang oleh anak perempuan dan istrinya, sedang yang menangani sarana dan prasarana atau pemeliharaan peralatan, akomodasi, dan hal hal yang menunjang latihan dan pertandingan dikelola secara bersama. Istrinya yang bernama Y, selain bendahara berperan besar pula sebagai mediator apabila terjadi konflik antara atlet dengan IR atau pelatih. Padahal, hampir semua lembaga atau organisasi keolahragaan pada umumnya mengkurakan model pengelolaan atau manajemen yang lebih lengkap, seperti DuBrin dan Williams (1989, dalam Bucher dan Krotte, 2002:3) mendefinisikan manajemen "as the coordinated and integrated process of utilizing an organization's resources (e.g., human, financial, physical, informational/ technological, technical) to achieve specific objectives through the functions of planning, organizing, leading, controlling, and staffing." Bahkan lebih tegas Daft dan

Marcic (1998, dalam Bucher dan Krotte, 2002:3) menggaris bawahi pendapat tadi bahwa, manajemen sebagai pencapaian tujuan organisasi secara efektif dan efisien melalui perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan pengendalian sumber daya organisasi.

Kegiatan pembinaan yang dikelola oleh kelompok kecil ini, dengan jelas sangat efektif untuk meningkatkan prestasi, seperti terungkap dalam beberapa pendapat atlet, mantan atlet dan asisten pelatih, seorang mantan atlet mengatakan: "Saya setuju sekali dengan pola pembinaan seperti ini", bahkan T yang sudah meraih medali emas dalam kegiatan Sea Games, mengatakan, bahwa "Kalau tanya soal ini (organisasi) *no comment*, tapi hasilnya (terbukti). Orang mau terima atau tidak, di dalam kenyataannya setiap kejuaraan, baik nasional maupun dunia, selalu memperoleh juara. Hasil Sea Games 1997 angkat besi dapat menyumbang 7 medali emas, (dan) 5 emas di antaranya dari atlet Lampung".

Demikian pula pendapat JS, seorang atlet yang dianggap pada saat ini sebagai andalan Lampung bahkan Indonesia. Sebagai atler pertama cabang angkat besi yang meraih medali di Asian Games, Guang Zhu tahun 2010, komentarnya adalah "Bagi saya setuju aja, yang penting lihat hasilnya", yang ia maksudkan adalah manajemen pembinaan yang sangat sederhana. Kenyataan itu tentu saja tidak bisa dipungkiri lagi, karena teruji di lapangan bahwa cabang olahraga lain khususnya di lingkungan Lampung sendiri tidak ada yang mampu menyamai prestasi angkat besi dan angkat berat yang berperan di tingkat nasional dan internasional.

Karena itu, pengelolaan sistem manajemen di LSM Padepokan Gajah Lampung ini sangat "unik", namun prestasi sungguh luar biasa, seperti komentar atau pendapat dari beberapa atlet, mantan atlet dan asisten pelatih, antara lain A: "saya setuju sekali dengan pola pembinaan seperti ini", bahkan T yang sudah mendulang emas di Sea Games, mengatakan, bahwa "Kalau tanya soal ini *no comment*, tapi buktikan hasilnya, orang mau terima atau tidak di dalam kenyataannya setiap kejuaraan, baik nasional maupun dunia selalu memperoleh juara, hasil Sea Games 1997 angkat besi

dapat menyumbang 7 medali emas, 5 emas diantaranya dari atlet Lampung". Demikian pula pendapat JS, seorang atlet yang dianggap saat ini sebagai icon atau andalan Lampung bahkan Indonesia, sebagai atlet pertama cabang angkat besi yang meraih medali di Asian Games tahun 2010 (China), komentarnya adalah "bagi saya setuju aja, yang penting lihat hasilnya". Kenyataan ini tentu saja tidak bisa dipungkiri lagi, karena cabang olahraga lain belum tentu setiap ikut event meraih juara, jangankan tingkat dunia nasional pun mungkin susah. Karena itu cabang angkat besi dan angkat berat yang dibina di Padepokan Gajah Lampung cukup menarik dan fenomenal. *Menarik*, karena cabang ini telah banyak menorehkan prestasi, baik nasional tentunya dapat mengharumkan daerah Lampung (dalam kejurnas dan PON), maupun internasional seperti SEA Games, Asian Games, kejuaraan Asia dan Dunia serta Olympiade. Hal ini sudah dipastikan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia tercinta. Sedangkan *fenomenal*, karena cabang ini hampir *sctiap* ikut event selalu memperoleh penghargaan atau juara. Artinya, prestasi yang dicapai selalu konsisten, namun kepopulerannya sangat kurang bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya terutama cabang olahraga permainan. Ketika keadaan ini dikonfirmasi kepada IR sebagai penanggung jawab Padepokan maupun kapasitasnya sebagai pelatih, ia mengatakan "dari pada pengurus banyak biasanya yang terjadi hanya ngurus pengurus saja dari pada ngurus atlet, dan selalu lempar tanggungjawab ketika ada masalah dengan atlet dan begitu atlet menang semuanya ngaku memiliki andil".

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa organisasi atau lembaga Padepokan Gajah Lampung memiliki cara atau lebih tepatnya dilakukan secara manajerial yang lazim kita kenal dalam model pengelolaan suatu organisasi modern. Kepengurusan atau organisasi yang ia pimpin nampaknya seperti aneh atau tidak biasa, bahkan cenderung agak "unik" atau cara pengelolaan yang berbeda dengan kebanyakan organisasi keolahragaan umumnya, bahkan lebih simpel, tapi dari segi tujuan organisasi terbilang efektif dan

efisien. Hal ini terbukti dengan torchan prestasi yang tidak bisa dianggap kecil.

b) Lingkungan Sosial Budaya

Faktor lingkungan sosial yang melatar belakangi pembinaan prestasi olahraga ikut serta mempengaruhi efektivitas pembinaan. Seperti Rusli Lutan (2005:13) mengatakan pengaruh faktor eksternal (eksogen) terhadap prestasi, meliputi berbagai faktor di luar individu, yang dipersepsikan sebagai lingkungan tempat atlet berada atau lingkungan tempat berlatih, bahkan tradisi kegiatan yang telah melekat di suatu lingkungan masyarakat tertentu, serta orientasi dan kemampuan ekonomi keluarga.

Tempat latihan dilengkapi asrama dengan fasilitas yang cukup memadai dan untuk tempat tinggal atlet. Demikian pula tempat latihan yang dilengkapi dengan sarana dan peralatan latihan yang lengkap seperti barbel, dumbell, sabuk, peli dan tiang penyangga barbel. Lingkungan tempat tinggal para lifter Gajah Lampung sebagian besar tinggal di pedesaan dengan suasana yang sangat sederhana, jauh dari keramaian dan hirup pikuk tempat hiburan. Sedangkan asal usul atau etnis dari atlet Padepokan Gajah Lampung adalah imigran, yang terbanyak adalah suku Jawa, sedangkan yang lainnya adalah Palembang, Sunda, Lampung, Padang, dan Bengkulu.

Faktor ekonomi keluarga (orang tua) ikut berperan membangkitkan motivasi anak usia muda menjadi atlet cabang olahraga tersebut. Mayoritas penghasilan orang tua atlet relatif rendah karena sebagian bekerja sebagai buruh. Rendahnya sumber mata pencaharian orang tua disebabkan oleh latar belakang pendidikan yang juga relatif rendah. Hal ini pulalah yang mungkin mendorong mayoritas anak muda menjadi atlet di Padepokan Gajah Lampung. Mereka berasal dari keluarga tidak mampu, seperti yang disampaikan oleh mantan atlet (T), yakni "Sekitar 90% atlet berasal dari yang tidak mampu".

Dari temuan penelitian menunjukkan bahwa pusat latihan angkat besi dan angkat berat di LSM tersebut memiliki fasilitas yang sangat lengkap dan nyaman, yaitu selain fungsinya sebagai tempat pemondokan atlet

yang dilengkapi dengan asrama putri dan putra yang letaknya mengelilingi tempat latihan, juga sebagai tempat latihan yang dilengkapi dengan sarana dan peralatan latihan yang cukup komplit dan memadai, sehingga tidak heran dari Padepokan ini, telah lahir puluhan lifter yang telah mengharumkan nama Lampung dan Indonesia.

Oleh karena itu, salah satu dari karakteristik sosial budaya yang menonjol atau sebagai identitas individu yang mewarnai efektivitas suatu organisasi seperti di Padepokan Gajah Lampung adalah suku atau etnis. Ini sejalan dengan penelitian

La Iru, (2007:7) bahwa, lingkungan sosial tempat berdomisili turut mempengaruhi dan menentukan sikap terjang seseorang dalam kehidupan sehari-hari, artinya orang-orang yang tinggal di lingkungan masyarakat yang tentram akan cenderung baik dan kecil kemungkinan untuk berbuat jahat, sebaliknya apabila seseorang bertempat tinggal di lingkungan sosial yang tidak tentram, maka orang tersebut cenderung berbuat menyimpang terhadap norma yang berlaku di dalam masyarakat. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang eksistensinya selalu dipengaruhi dan mempengaruhi lingkungan sosial budayanya (Depdiknas, 2003:18). Demikian pula Franken (1982, dalam Hilmatul Aliyah, 2008) menambahkan bahwa, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaan motivasi berprestasi (*n-ach*). Di antara faktor-faktor tersebut adalah jenis kelamin, pola asuh, kebudayaan, dan tingkat sosial ekonomi.

Keadaan ini tentu saja sejalan dengan teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow yang dikutip Razik dan Swanson (2008:283) bahwa, setiap manusia terdapat suatu hirarki kebutuhan, antara lain *physiological*, *safety*, *social love*, *esteem*, dan *self actualization*. Termasuk di dalamnya kebutuhan rasa lapar, papan, biologi, kebutuhan badaniah, keamanan, rasa kasih sayang, menghargai diri sendiri, pencapaian prestasi dan pemenuhan diri.

c) Figur Pembina dan Kepemimpinan Terkait dengan Orientasi Nilai

Sosok pelatih atau figur pembina sekaligus pemimpin dari sebuah Padepokan

angkat besi dan angkat berat, dianggap sebagai suhu atau tokoh sentral dari sebuah pura Shaolin (Baca: Buku 100 Tokoh Terkemuka Lampung, 2008: 182-185) yang telah melahirkan banyak atlet dan mantan atlet yang kemudian menjadi pelatih hampir di semua daerah di Indonesia. Fakta empiris ini sesuai yang dikemukakan Harsono ((1988:7) bahwa, "tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya"

Sosok IR sangat identik dengan Padepokan Gajah Lampung, karena sebutan Gajah Lampung merupakan julukan yang ditujukan pada dirinya ketika menjadi lifter yang cukup disegani, baik ditingkat nasional maupun internasional.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dibalik gaya kepemimpinan ala atau model IR nampaknya cukup berhasil dalam proses pembinaan atlet usia muda, sehingga mencapai prestasi yang cukup membanggakan baik tingkat nasional, regional maupun internasional. Sangat beralasan bila sebagai pelatih, merangkap pula sebagai manager atau ketua kontingen, sebab ketika menghadapi suatu event atau pertandingan, biasanya kalau diurus oleh banyak orang, kata IR "biasanya pengurus hanya mengurus pengurus aja, bukan fokus pada kebutuhan atlet". Lebih lanjut IR menjelaskan

Apabila organisasi diurus oleh banyak orang, biasanya banyak orang pula yang merasa berkepentingan, seperti karena ketua yang menandatangani surat maka harus ketua yang menjadi ketua kontingen, karena sekretaris yang membuat konsep surat maka sekretaris itu pula yang harus berangkat sebagai manager. Nah, kalau sudah begitu, bagaimana dengan si pelatih sendiri yang punya tanggung jawab terhadap atlet asuhannya, biasanya hanya pergi sebagai pendamping saja, karena semua keperluan atlet dan official, termasuk untuk keperluan tanding harus ada izin ketua, sehingga kepentingan yang mendesak dan mendadak si atlet sering terhambat karena faktor otoritas yang dimiliki oleh ketua dan bendahara."

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan dengan para lifter di Padepokan Gajah Lampung tentang IR: "Ia memiliki sikap yang sangat

tegas dan memiliki disiplin yang sangat tinggi. Ia memposisikan dirinya, selain sebagai pelatih juga sebagai seorang manajer yang brilian dan sebagai ayah bagi atlet asuhannya." Ujar JS, S, TH, G, dan SI. Demikian pula menurut beberapa atlet yang lainnya, seperti T, MY, IW mengatakan bahwa "sebagai pelatih, IR sangat disiplin dan keras dalam memegang prinsip". Hal yang sama diperkuat pula oleh asisten pelatihnya, yakni IS, "ia sangat disiplin", dan AM sebagai satu-satunya pelatih wanita mengatakan, "dia orangnya keras, disiplin sangat tinggi, selalu harus *on time*. Atlet wanita andalan Lampung, yakni ODP mengatakan, bahwa "ia bisa menumbuhkan semangat, sangat *care*, disiplin luar biasa, dedikasinya sangat tinggi. Ia tidak mau terlalu santai, seperti mottonya lebih baik hujan batu di negeri sendiri daripada hujan emas di negeri orang. Masalah pribadi tidak pernah dibawa dalam latihan".

Di samping IR sebagai pelatih memiliki disiplin dan sikap yang keras yang telah dikemukakan oleh berbagai pihak seperti oleh atlet pemula, junior, senior, mantan atlet maupun asisten pelatih, IR juga memiliki nilai-nilai yang cukup positif sebagai seorang pembina atau pelatih, yaitu kharismatik, tanggung jawab, kreatif, dan penuh perhatian, seperti disampaikan berikut ini, seperti S, misalnya mengatakan "memiliki dedikasi yang cukup tinggi", dan MY (mantan atlet) "berdedikasi sangat tinggi, tanpa beliau saya tidak bisa seperti ini sampai menjadi juara beberapa kali di Sea Games (Malaysia, 2001, Vietnam, 2003, dan Philipina, 2005). Dia bisa bertindak sebagai ayah sehingga ia mampu menggantikan orang tua saya yang jauh di Bengkulu". Begitu pula pendapat dari T (mantan atlet), "pelatih yang sangat berkharisma, menemukan, melatih dan mendidik saya dari nol sampai menjadi juara Sea Games dua kali, yaitu Singapore (1993) perak, Chiang Mai (1995) emas, dan Jakarta (1997) emas". Bahkan menurut W pemegang medali perunggu di Olympiade Sydney (2000), "ia cukup kreatif, hal ini dibuktikan dengan menciptakan berbagai alat bantu yang mendukung latihan". SI, rekan W yang sama-sama dapat perunggu di Olimpiade 2000 menambahkan pula "selain disiplin juga tanggung jawab, terhadap atlet sayang dan mampu seperti

orang tua sangat perhatian, sampai pada jenis makanan yang harus dimakan atlet pun ia sangat *care*".

Oleh karena itu, tidaklah heran bila para atlet sangat penurut dan disiplin ketika instruksi pelatih harus dijalankan, bahkan tidak ada seorangpun yang membantah atau main-main, seperti yang disampaikan oleh ES asisten pelatih, bahwa "beliau tidak kaku, tetapi juga pemaaf kepada atlet yang buat salah, dari segi disiplin yang ditanamkan adalah keseriusan, dalam latihan tidak boleh main-main".

Pendapat para atlet senior yang pernah berseberangan dengan sang pelatih (IR), seperti G mengatakan bahwa "ia disiplin, keras dan tegas serta penuh tanggung jawab. Misalnya, untuk tanggung jawab ia selalu perhatian ketika atlet sakit, ia menekankan teknik harus baik. Sebagai mantan atlet ia selalu menjaga kesehatan fisik melalui latihan *fitness* di dalam rumahnya dan lari di tempat". Kemudian S sebagai atlet angkat berat yang paling senior (38 tahun) peraih medali emas lebih dari 15 keping di kejuaraan dunia, mengatakan tentang IR, "orangnya keras dan disiplin tinggi, bahkan saya saja yang sudah senior kalau tidak latihan sekali aja uang makan dipotong".

Dibalik nilai-nilai yang diperagakan dalam melaksanakan tugas sebagai pembina atau nilai-nilai kepemimpinan yang telah ditunjukkan dalam mengelola Padepokan tersebut seperti dijelaskan di atas, IR pun memiliki nilai yang berbeda dengan kebanyakan pelatih biasanya. Kalau pelatih lain, ketika atletnya menjuarai dalam suatu event ia akan larut dalam kegembiraan, seperti memeluk, jingkrak-jingkrak dan di photo bersama atletnya itu, bahkan orang yang tidak ikut andil pun biasanya ikut larut dalam kebahagiaan atau suka cita. Tetapi ini sebaliknya, "Pak IR tidak suka tampil di depan umum, karena orang yang banyak tampil biasanya banyak membuang energi" kata W, begitu pula pendapat para atlet maupun mantan atlet yang lain sekitar pengalamannya ketika menjadi juara dalam berbagai event, MY "ia jarang memuji di depan atlet, tetapi kalau di belakang atau di depan wartawan, menurut saya bagus biar tidak gede kepala". Pak IR malas kalau dipuja-puja, malahan ketika pengalangan

medalipun maunya pulang, alasannya mungkin ya tidak mau diangkat, betul-betul *low profit* atau ikhlas saja". SI menceritakan pengalamannya ketika menang tanding di luar negeri (Chiang Mai), ia tidak mau pulang bareng kebetulan dalam kontingen itu ada dr Sony Tobing sebagai dokter kontingen, beliau berpesan "kalau nanti di Jakarta ada yang wawancara siapa yang mendampingimu, maka jawab aja dr Sony Tobing", itu pesan beliau. "Kemungkinan hal ini dilakukan untuk menghindari rasa sombong dan lupa diri pada atlet" tambahnya.

Dari temuan penelitian di atas sejalan dengan hasil penelitian Tutko dan Richards (1975) yang dikutip Harsono, (1988:46-54) bahwa model atau gaya kepemimpinan IR mirip dengan tipe pelatih otoriter (*authoritarian coach*) dengan ciri-ciri kepribadiannya walau tidak sama persis, tapi sebagian nampak sekali, seperti: berpegang teguh pada prinsip (tegas dan keras), menerapkan sistem hukuman untuk memaksa atlet patuh pada peraturan (contohnya, memotong uang saku ketika atlet tidak hadir latihan), ketat dalam rencana dan jadwal latihan (tidak bisa seenaknya dalam mengikuti latihan sekalipun itu hari raya, apalagi pertandingan yang akan dihadapi sapenting), dia bukan pribadi yang hangat (tidak pernah ikut larut bergembira saat atlet asuhannya memenangkan kejuaraan), seringkali menggunakan teknik ancaman untuk memotivasi para atletnya (sering kali melontarkan omongan ketika atletnya merusak sesuatu barang, dengan kata seperti: "walaupun besok kamu dapat bonus tidak akan cukup untuk mengganti kursi yang patah itu"), tidak senang punya asisten yang mempunyai kepribadian sama dengannya (karena itu wajar kalau dia mengangkat anaknya sebagai asisten pelatih). Semua itu meskipun dirasakan pahit oleh sebagian atlet, tapi sisi baiknya cukup terasa pula, seperti: pelaksanaan pembinaan (latihan) sangat teroganisir dengan baik, sehingga dikagumi karena beberapa faktor (a) sukses yang diperoleh dengan cara melatihnya, (b) kerja keras yang dipelihatkan dalam menangani atletnya, dan (c) atlet merasakan manfaatnya untuk dilatih oleh pelatih dengan tipe demikian. Namun, sampai saat ini belum ada penelitian yang

menyimpulkan bahwa salah satu tipe kepemimpinan dari seorang pelatih itu lebih baik, tentu saja dari setiap tipe memiliki kelemahan dan kelebihanannya.

Dari paparan tersebut menunjukkan bahwa model atau gaya kepemimpinan IR mirip dengan tipe pelatih otoriter (*authoritarian coach*) dengan ciri-ciri kepribadiannya, seperti berpegang teguh pada prinsip (tegas dan keras), memaksa atlet patuh pada peraturan, ketat dalam kegiatan latihan tidak bisa main main atau seenaknya, pribadinya yang cuek tidak mau ngobrol pujian sehingga dikesankan kurang hangat, seringkali menggunakan teknik ancaman untuk memotivasi atau menyepelekan dengan menggunakan kata-kata yang kurang enak didengar para atletnya, tidak senang punya asisten yang mempunyai kepribadian sama dengannya. Semua itu meskipun dirasakan pahit oleh sebagian atlet, tapi sisi baiknya cukup terasa pula, seperti: pelaksanaan latihan sangat teroganisir dengan baik, sehingga dikagumi karena sukses cara melatihnya, kerja keras yang diperlihatkan dalam menangani atlet, dan atlet merasakan manfaatnya. Karena itu, Gordon (1990) mengemukakan bahwa tidak semua orang dapat menjadi pemimpin yang efektif dalam suatu organisasi.

Pemimpin yang efektif adalah pemimpin yang anggotanya dapat merasakan bahwa kebutuhan mereka terpenuhi, baik kebutuhan bekerja, motivasi, rekreasi, kesehatan, sandang, pangan, tempat tinggal maupun kebutuhan lainnya yang pantas didapatkannya. Artinya, semua kebutuhan anggota dalam organisasi terpenuhi dengan baik. Situasi yang demikian menggambarkan hubungan yang positif antara pemimpin dengan para anggota organisasi.

d) Pembinaan

Untuk menunjang keberhasilan suatu latihan tentu saja harus ada program latihan, namun setelah dikonfirmasi kepada pihak-pihak yang terkait, seperti pelatih maupun asisten pelatih, hampir semua tidak bisa membuktikan secara nyata dari wujud program itu, namun ketika didiskusikan mereka menjawab dengan fasih sekali tentang program latihan, "terutama teknik yang discusuaikan dengan karakter dan kemampuan masing-

masing atlet, dalam periode latihan dibagi menjadi minggu ringan, minggu sedang dan minggu berat, sehingga atlet terkondisikan dengan baik; ujar ES sang asisten pelatih yang ditambahi oleh IS, "meskipun kami sebagai asisten menjalankan program latihan, tapi semuanya tetap tergantung pada beliau, keputusan ada ditangannya". Ketika hal ini didiskusikan pada IR selaku pelatih kepala, tetap saja ia tidak pernah menunjukkan program latihan secara wujud nyata, bahkan ia sendiri memberi ulasan seperti ini "buat apa program latihan panjang lebar dan cukup bagus, tapi tidak bisa dilaksanakan dan bahkan tidak pernah ada hasil", selanjutnya ia menerangkan, bahwa "di sini pun ada program latihan yang dibuat dari sejak dulu dan tentunya selalu disesuaikan dengan situasi dan kondisi anak". Bahkan A sebagai asisten pelatih mengatakan, bahwa "hampir 40 tahun ikut serta berkecimpung sebagai pelatih cabang olahraga ini. Pak IR sudah dapat mengetahui berbagai hal tentang aspek kepelatihan". Apalagi menurut para senior, bahwa "Pak IR memiliki kelebihan dalam memilih atlet, ketika melihat anak pertama kali disuruh mengangkat barbel, yang dinilai bukan hanya kemampuan mengangkatnya saja tetapi teknik juga. Bila teknik tidak dimiliki oleh anak itu, maka ia menganjurkan untuk masuk ke nomor angkat berat". Demikian juga menurut W, "IR sebagai orang jenius, ketika ada kesalahan pada atlet ia terdiam sejenak, lalu tiba-tiba ia menemukan teknik yang bisa mengatasi masalah tadi".

Dari temuan penelitian khususnya tentang pelaksanaan pembinaan, walaupun tidak dapat menunjukkan program latihan secara tertulis, tetapi berdasarkan pengamatan mereka melakukan pembinaan sudah memenuhi kaidah-kaidah keilmuan atau paling tidak prinsip-prinsip latihan, antara lain ada warming up sebelum latihan, ada prinsip individual, prinsip variasi, dan prinsip beban lebih (*over load*). Kondisi ini sejalan dengan pendapat bahwa, tiga hal yang akan menunjang suksesnya seorang pelatih dalam tugasnya ialah (a) latar belakang pendidikannya dalam ilmu-ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, (b) pengalamannya dalam olahraga, baik sebagai atlet top maupun sebagai pelatih, dan (c) motivasinya untuk

senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang mutakhir mengenai olahraga, khususnya mengenai olahraga yang ditekuninya (Harsono, 1988:32).

e) Profil Atlet

Menurut IR bahwa, "hanya atlet yang kuat mental yang terus bisa bertahan lama, bahkan sampai mencapai hasil maksimal". Pernyataan tadi diperkuat pula oleh para asistennya. Oleh karena itu, wajar kalau atlet yang berada di LSM Padepokan Gajah Lampung secara administrasi belum tertata dengan baik, sehingga sulit bila ditanyakan jumlah yang sebenarnya dari lifter di Camp tersebut.

Berdasarkan temuan penelitian, bahwa jumlah atlet ketika penelitian berlangsung adalah 47 orang, antara atlet pria dan wanita dengan jumlah hampir seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa minat sebagai lifter atau olahragawan yang dianggap banyak orang hanya mengangkat beban berupa besi, ternyata animonya dikalangan remaja putri cukup besar. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan gender atau prinsip persamaan hak (*equality*), yang berarti membuka peluang bagi semua orang tanpa pandang bulu termasuk status sosial dan gender untuk melakukan perubahan ke arah vertikal (Guttmann, 1978, 1988 dalam Coackley & Dunning, 2006: 253) khusus di kalangan wanita di daerah Pringsewu Lampung tidak ada masalah. Hal ini sesuai pula dengan teori kritis, di mana perhatian utamanya pada isu-isu kekuasaan dan dinamika perbedaan jenis kelamin yang berhubungan dengan kehidupan sosial (Coackley, 2001:36).

Berdasarkan observasi yang dilakukan bahkan sempat mewawancarai banyak atlet yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Hal ini membuktikan bahwa cabang olahraga angkat besi dan angkat berat cukup diminati oleh kalangan remaja, walaupun pada umumnya seusia remaja seperti itu lebih cenderung menyenangi bentuk olahraga permainan yang sesuai tuntutan dari perkembangan dan pertumbuhan mental dan fisiknya. Namun, karena kuatnya motivasi sebagai bentuk dari keberhasilan yang telah dipertontokan oleh kebanyakan mantan atlet tentang kemapanan dari aspek ekonomi atau

kesejahteraannya sehingga menimbulkan suatu model yang berusaha untuk diikuti dan ditiru sebagai bentuk usaha dalam merubah taraf hidup diri dan keluarganya, atau lebih dikenal dengan *duplikasi*. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet yang berada pada rentang usia 20-30 tahun relatif lebih banyak, keadaan ini menunjukkan sebagai usia "Top" atau "Golden age". Ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988:111) dan Bempa (1990:35) bahwa usia 21-18 tahun merupakan usia puncak dari cabang olahraga angkat besi.

Dengan demikian cabang olahraga angkat besi bisa dikatakan cukup berhasil melakukan kaderisasi, sehingga bisa menjaga dan sekaligus mempertahankan konsistensi prestasinya. Bahkan salah seorang atlet angkat berat berinisial S pada bulan Januari 2009 masih berhasil merebut emas pada kejuaraan dunia dalam usia 35 tahun. Artinya, usia atlet pada angkat berat relatif lebih tua dari pada atlet angkat besi. Hal ini bisa dipahami karena angkat berat tidak menuntut teknis angkatan yang terlalu rumit jika dibandingkan dengan angkat besi. Pada angkat berat hanya dikenal dengan angkatan *squat*, *bench press* dan *dead lift*, sedangkan jenis angkatan pada angkat besi adalah *snatch*, *clean & jerk*. Karena tuntutan teknis maka untuk angkat besi lebih sulit jika dibandingkan dengan angkat berat, selain dituntut kekuatan untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, juga dituntut pula kombinasi dari fleksibilitas, konsentrasi, disiplin, teknik, mental dan daya ledak (kekuatan & kecepatan) fisik yang prima. Seperti yang dikemukakan oleh pelatih kepala cabang tersebut (IR), yakni "kedua jenis angkatan itu ibarat penjurusan IPA dan IPS di SMA". Jadi, mereka yang sedang berlatih dalam pembinaan di Padepokan Gajah Lampung akan mencapai topnya sekitar satu atau dua tahun lagi.

Hasil temuan penelitian mengidentifikasi bahwa pada umumnya pendidikan yang telah ditempuh cukup bervariasi dan yang telah tamat SLTA cukup banyak. Artinya, kesadahan mereka untuk menuntut ilmu atau menjalani pendidikan cukup besar bila

dibandingkan dengan pendidikan yang pernah dijalani para orang tua mereka yang relatif rendah, sehingga dalam menjalani pekerjaan pun relatif rendah pula, dan akhirnya segi pendapatan pun atau tingkat kesejahteraan keluarga juga relatif rendah. Karena itu, Becker (1993) memandang bahwa ada hubungan linier antara tingkat pendidikan dan pendapatan seseorang. Artinya, bila seseorang berpendidikan tinggi maka akan tinggi pula pendapatannya dari pada orang yang berpendidikan rendah. Kendala yang sering dihadapi para atlet di Padepokan Gajah Lampung, khususnya dalam menjalani pembelajaran adalah dipengaruhi oleh faktor kelclahan yang sangat besar sekali, sehingga masa "recovery" waktunya relatif pendek. Padahal, untuk mengantisipasi kondisi ini pelatih telah menetapkan jadwal latihan, yaitu pagi dan sore terutama untuk memberi kesempatan pada atlet yang sekolahnya sore harus latihan pagi, dan yang sekolah pagi harus latihan sore. Namun, kenyataannya seringkali tidak sinkron karena di sekolah kadang banyak tugas yang harus diselesaikan seperti pramuka atau kegiatan osis lainnya. Sebaliknya, di Padepokan pun kalau menghadapi kejuaraan harus melakukan latihan yang intensif, sehingga tidak cukup waktu untuk mengerjakan tugas sekolah. Ketika dikonfirmasi dengan pelatih, "Kami sering mendatangkan guru ke Padepokan, tapi beberapa kali pasti menemui kendala, (1) gurunya hanya mau datang sore selepas pulang ngajar atau menjalankan tugas di sekolah, dan (2) anak-anak pun sering malas dan kecapaian. Jadi kurang konsentrasi."

Pemberian bonus merupakan langkah dari perhatian pemerintah yang diwujudkan sebagai sebuah kebijakan (policy), maka tidak heran bila setiap pemerintah daerah yang mengeluarkan kebijakan berbeda maka akan berbeda pula bonus yang akan diterima oleh para atletnya. Hal ini tentu saja disesuaikan dengan kemampuan keuangan dari masing-masing daerah, dan atas persetujuan DPRD masing-masing, hal ini telah diatur oleh Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 tentang Pendanaan Olahraga (Tho Cholik Mutohir, 2008). Bantuan dana pembinaan

guna meningkatkan prestasi atlet di cabang olahraga ini cukup berarti. Oleh karena itu, kebijakan pemerintah daerah Lampung selain mengatur tentang bonus, juga tentang pengeluaran untuk dana pembinaan yang sangat berarti bagi kelangsungan pembinaan cabang olahraga angkat besi dan angkat berat selanjutnya. Bonus diperoleh ketika atlet sudah berhasil mencapai tujuannya yaitu prestasi, sedangkan dana digunakan untuk proses pembinaan yang sedang berjalan. Pada akhirnya, "dukungan dana yang mencukupi memungkinkan pembinaan dapat berlanjut secara konsisten" (Rusli Lutan, 2003:209).

Semua keberhasilan yang telah merubah kehidupan para atlet dan mantan atlet seperti diuraikan di atas tentu saja telah menjadi motivasi di kalangan remaja, paling tidak di tempat para atlet maupun mantan atlet berada, sehingga dengan sendirinya merupakan suatu pendorong bagi mereka atau muda belia tumbuh minat untuk menerjunkan diri sebagai atlet angkat besi dan angkat berat di masa depan, dan selanjutnya sebagai modal atau motivasi instrinsik dalam mengikuti proses latihan yang diselenggarakan di Padepokan Gajah Lampung yang menuntut disiplin dan kerja keras. Namun, semua itu akan berhasil mana kala memiliki semangat yang tinggi dan kemauan yang keras.

Dari seluruh informasi tentang profil liter yang ada di Padepokan Gajah Lampung di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kaderisasi atlet sudah berjalan cukup baik. Hal ini bisa dilihat dari atlet usia muda dan berprestasi cukup banyak prosentasi peminatnya baik untuk angkat besi maupun angkat berat. Namun, hal ini tidak menyurutkan mereka dari semangat berlatih keras demi mencapai tujuan untuk meraih kehidupan yang lebih baik di masa depan seperti yang ditampilkan oleh para seniornya yang telah berhasil merubah kehidupannya menjadi golongan orang kaya baru (OKB) di wilayahnya masing-masing, bahkan tidak sedikit di antara mereka yang memberikan suatu harapan, sekaligus stimulus bagi atlet junior seperti yang diutarakan oleh Si, W, T dan Sy, "untuk merubah kehidupan di masa depan, hanya bisa diraih melalui atlet angkat besi dan angkat berat". Maka tidak salah

bila pendapat Hersono (1988:250) mengatakan bahwa seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya karena menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan kepadanya bila ia menang. Selanjutnya hasil pengamatan ke tempat tinggal atlet, nampak sekali dari deretan rumah para mantan atlet Lampung, ternyata keadaannya cukup mencolok di antara rumah-rumah penduduk lainnya.

Menurut Herimanto dan Winarno bahwa, identifikasi adalah upaya yang dilakukan individu untuk menjadi sama (identik) dengan individu yang ditirunya. Demikian pula halnya yang terjadi pada atlet pemula, bahkan para remaja yang berdomisili di sekitar Padepokan, mereka selalu berusaha untuk mengidentifikasikan dirinya dengan atlet yang sudah berhasil, terutama keinginan untuk merubah taraf hidupnya. Hal ini sesuai anjuran dari Depdiknas (2004:xiv) mengenai "Pembangunan olahraga Indonesia hakikatnya adalah suatu proses yang membuat manusia memiliki banyak akses untuk melakukan aktifitas fisik", patut diperhatikan. Karena dengan banyaknya akses atau kesempatan yang sangat luas pada masyarakat maka terbuka pula peluang banyak orang untuk ikut terlibat dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Berdasarkan teori katarsis, olahraga dipandang sebagai pelampiasan segala macam dorongan yang disebabkan kondisi sosial yang menekan seperti ketidakpuasan, kegelisahan, dan ketidakberdayaan masyarakat. Dapat disimpulkan fungsi katarsis sosial merupakan katup pengaman bagi masyarakat (Rusli Lutan, 1997; 43).

Nampak jelas bahwa melalui pilihan pada cabang angkat besi dan angkat berat masyarakat di sekitar Pringsewu dan sekitarnya telah menjadikan cabang olahraga tersebut sebagai katup pengaman, khususnya bagi peningkatan kondisi sosial ekonomi yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan dalam Thesis Turner (diposting oleh Syahrianto pada tanggal 28 Desember 2009), yaitu "*Centre and Phery-thery*" bahwa, makin dekat pada pusat kegiatan makin mengenal tentang kegiatan itu. Artinya, makin dekat dengan sumber atau tempat kegiatan atau latihan dari cabang

olahraga angkat besi dan angkat berat makin banyak orang yang mengenal cabang tersebut, tetapi sebaliknya makin jauh dari pusat kegiatan cabang olahraga angkat besi dan angkat berat maka makin tidak mengenal seluk beluk dan keterlibatan pada cabang olahraga tersebut.

2. Hubungan fungsional antara prestasi angkat besi dan angkat berat dengan faktor fisik, fisiologis, dan motivasi para atlet yang bersangkutan

a. Atlet Putra

Berdasarkan analisis regresi linier ganda dengan metode *Backward*, diperoleh persamaan yang menggambarkan ada hubungan fungsional antara faktor fisik (tinggi badan, berat badan, tinggi duduk), faktor fisiologis (genggam tangan kiri, tarikan lengan, dan power) dengan prestasi, baik secara simultan maupun parsial pada atlet angkat besi dan angkat berat putra di Padepokan Gajah Lampung.

Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor fisik yang terdiri dari tinggi badan, berat badan dan tinggi duduk, serta faktor fisiologis yang terdiri dari genggam kiri, tarikan dan power. Sedangkan variabel motivasi diketahui tidak memberikan pengaruh yang signifikan karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,10. Variabel tinggi badan, tarikan dan power memiliki tanda positif yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding lurus dengan prestasi. Artinya, semakin tinggi tinggi badan, tarikan dan power maka cenderung akan diikuti oleh prestasi yang semakin baik (semakin besar tarikan maksimal). Sedangkan tiga variabel lainnya yakni berat badan, tinggi duduk dan genggam kiri memiliki tanda koefisien yang negatif, yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding terbalik dengan prestasi, artinya semakin besar berat badan, tinggi duduk dan genggam kiri maka cenderung akan diikuti oleh semakin rendahnya prestasi.

Dengan demikian hanya tinggi badan (fisik), tarikan lengan dan power (fisiologis) memberikan pengaruh yang positif terhadap prestasi angkatan pada atlet angkat besi dan angkat berat putra di Padepokan Gajah Lampung.

b. Atlet Putri

Berdasarkan analisis regresi linier berganda dengan metode *Backward*, diperoleh persamaan yang menggambarkan ada hubungan fungsional antara faktor fisik (tinggi badan, panjang tungkai, tinggi duduk, lingkaran lengan), faktor fisiologis (genggam tangan kanan, kekuatan tungkai), dan motivasi dengan prestasi, baik secara simultan maupun parsial pada atlet angkat besi dan angkat berat putri di Padepokan Gajah Lampung.

Pada persamaan tersebut, diketahui variabel tinggi badan, lingkaran lengan dan genggam kanan memiliki tanda positif yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding lurus dengan prestasi. Artinya semakin besar tinggi badan, lingkaran lengan dan genggam kanan maka cenderung akan diikuti oleh prestasi yang semakin baik (semakin besar tarikan maksimal). Sedangkan empat variabel lainnya yakni panjang tungkai, tinggi duduk, otot tungkai dan motivasi memiliki tanda koefisien yang negatif, yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang berbanding terbalik dengan prestasi, artinya semakin besar panjang tungkai, tinggi duduk, otot tungkai dan motivasi maka cenderung akan diikuti oleh semakin rendahnya prestasi.

Akibat aktivitas fisik yang berulang-ulang dan dilakukan dengan intensitas yang makin bertambah maka akan meningkatkan kemampuan fisik dan fisiologis, seperti dikemukakan oleh Bowers dan Fox, (1992; 250), bahwa ada beberapa perubahan yang terjadi setelah latihan, terutama sekali setelah sesi latihan daya tahan: "Terjadinya konsentrasi mioglobin, yang berguna untuk mengirimkan (diffuse) oksigen (O₂) dari dinding sel (cell membran) ke mitokondria. Oksidasi karbohidrat dan lemak. Karena kemampuan aerobik pada otot rangka meningkat lebih besar yang disebabkan latihan daya tahan, maka kemampuan untuk mengonsumsi oksigen dalam menggunakan karbohidrat dan lemak sebagai bahan bakar metabolisme ditingkatkan sehingga terjadi pengaruh pada scrubut fast twitch (FT) maupun slow twitch (ST), yang ditandai dengan (a) meningkatnya jumlah dan ukuran mitokondria pada otot rangka. (b) suatu

peningkatan pada aktivitas atau konsentrasi pada system enzimatis pada reaksi aerobic yang berlangsung di mitokondria. Terjadi pula perubahan pada penyimpanan phosphagen. Otot yang menyimpan ATP dan PC meningkat sekitar 25 - 40 %.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut nyata sekali bahwa seorang lifter yang selalu latihan berulang-ulang dan dalam waktu yang cukup lama (daya tahan) akan menyebabkan terjadinya perubahan, yaitu konsentrasi mioglobin, yaitu otot yang mengikat oksigen akan semakin besar, sedangkan oksigen sendiri berguna untuk energi. Kemudian perubahan karbohidrat dan lemak yang berguna untuk bahan bakar metabolisme dalam rangka menyediakan energi bagi serabut otot fast twitch (FT), dalam angkat besi dan angkat berat, yang mana jenis otot tersebut sangat diperlukan, terutama dalam mengangkat beban secara cepat.

Dari temuan ini menunjukkan bahwa faktor fisik pada cabang olahraga angkat besi dan angkat berat merupakan faktor yang sangat dominan atau syarat mutlak bagi seorang lifter, karena cabang ini yang diangkat adalah beban yang sangat padat dan berat yaitu besi. Oleh karena itu, fisik merupakan syarat mutlak bagi para lifter cabang tersebut. seperti Gaul, (1991) mengatakan dalam Doherty, (1996:7) "*growth refers to an increase in the size of the body and occurs as the result of hyperplasia or hypertrophy (increase in the size of cells)*". Jadi, pertumbuhan dari ukuran tubuh itu terjadi akibat peningkatan dari ukuran sel yang diakibatkan oleh latihan yang terus menerus dan kian hari kian meningkat bebarnya, sehingga akan tercapai "Perubahan pada penyimpanan glikogen otot dan trigliserida pada orang yang berlatih fisik dalam waktu lama maka disinyalir terjadi penyimpanan glikogen dan lemak di otot sebesar 83% pada orang yang sama. (Browers dan Fox, 1992:59).

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara pada para atlet, selain latihan yang rutin di Padepokan Gajah Lampung, dari hari senin, selasa, rabu dan sabtu (pagi sore), juga diberi makan yang teratur pula, merunya disesuaikan pada selera masing masing atlet, yaitu dengan cara setiap atlet dikasih uang makan untuk

makan di warung sesuai dengan selera masing-masing, sehingga tidak heran apabila fisik mereka cukup baik bahkan jarang menemukan atlet yang sakit karena kurang asupan gizi. Dengan gizi yang baik dan seimbang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan badan yang ideal, khususnya bagi atlet angkat besi dan angkat berat. Jadi, aspek tinggi badan sangat berpengaruh terhadap prestasi angkatan, baik bagi atlet putra maupun putri, kecuali untuk angkat berat yang mengandalkan angkatan *squat*, *bench press* dan *dead lift*. Pada atlet angkat besi putra selain faktor fisik (tinggi badan), juga faktor fisiologis (larikan lengan dan power) berpengaruh terhadap prestasi angkatan, sedangkan pada atlet angkat besi putri faktor fisik (tinggi badan dan lingkaran lengan) dan faktor fisiologis (genggaman tangan kanan) berpengaruh terhadap prestasi angkatan.

Dapat disimpulkan dari analisis tersebut bahwa faktor fisik baik putra maupun putri bahwa tinggi badan berpengaruh terhadap prestasi angkatan. Hal ini bisa dipahami bahwa makin pendek poros badan dalam mengangkat beban semakin mudah untuk mengangkatnya (biomekanika). Jadi, atlet angkat besi yang pendek akan lebih mudah untuk mengangkat barbel daripada orang yang tinggi. Namun, hasil wawancara pada beberapa atlet yang memiliki tinggi badan pendek, hampir semua mengatakan karena turunan (genetik) yang kebetulan orang tuanya pendek pula. Jadi, singkatnya itu bukan karena seringnya mengangkat barbel tetapi karena faktor keturunan. Seperti JS, SI, dan mantan atlet MM, dan atlet angkat berat yang cukup terkenal dan fenomenal, yakni S. Penting disadari bahwa angkat besi, selain dibutuhkan aspek kekuatan harus ada pula unsur kelentukan dan kecepatan serta kemampuan teknik, termasuk konsentrasi dalam mengangkat beban.

Faktor fisik berupa lingkaran lengan dan genggaman tangan pada atlet wanita merupakan aspek yang tidak berpengaruh langsung terhadap angkatan, hal ini sangat beralasan karena sesuai kodratnya bahwa wanita lebih banyak lemaknya dari pada pria. Namun, perlu jadi catatan untuk melakukan penyelidikan lebih lanjut tentang kedua aspek fisik tersebut

terhadap hasil angkatan melalui metode penelitian yang berbeda.

Sedangkan aspek fisik berupa daya ledak (power) pada atlet putra sangat berpengaruh terhadap prestasi angkatan. Kita tahu bahwa angkat besi maupun angkat berat mengangkat beban yang berupa besi secepatnya, karena daya ledak (power) merupakan kombinasi dari kekuatan dan kecepatan (Bossey, 1980:11) sedangkan Fox, Bowers dan Foss (1988, 370) mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan seseorang untuk menampilkan kerja maksimal per unit waktu. Demikian pula Harre (1982:10) mengemukakan bahwa, power adalah kemampuan seorang atlet untuk mengatasi tahanan/beban dengan suatu kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Banyak penelitian menunjukkan bahwa tekanan latihan yang relatif sama tidak ada perbedaan yang besar dari respon atau pengaruh latihan terhadap pria maupun wanita. Keadaan ini ditunjukkan pula atlet binaraga (pria dan wanita) dari segi pembesaran serabut otot (*hypertrophy*) keduanya tidak berbeda jauh (Browers, 1992:264).

KASIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Organisasi atau Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang bernama "Padepokan Gajah Lampung" yang memiliki ciri (a) Sistem manajemen yang diterapkan secara sederhana dan terbatas, dan (b) Kepribadian pelatih yang tegas dan keras bahkan cenderung otoriter, memunculkan gaya kepemimpinan atau sosok pelatih yang kharismastik dengan mengedepankan nilai-nilai, seperti tanggung jawab, toleran, jujur, disiplin dan dedikasi yang cukup tinggi, akan mudah diikuti perintahnya oleh para atlet. Didukung pula oleh lingkungan sosial budaya yang bercirikan etnis tertentu serta tempat latihan yang representatif, dan iklim pembinaan yang mengedepankan pola identifikasi dirinya dengan atlet senior yang sudah berhasil, terutama keinginan untuk merubah taraf hidupnya, sekaligus pula sebagai katup pengaman (teori katarsis). Kondisi

tersebut memungkinkan munculnya sistem pembinaan yang sangat efektif dalam pembinaan olahraga berkelas jutan sekaligus pula memberikan kontribusi positif bagi khasanah pembinaan olahraga prestasi di Indonesia

- b. Terdapat hubungan fungsional antara faktor fisik (tinggi badan), dan faktor fisiologis (tarikan lengan, power) dengan prestasi angkatan pada atlet putra. Terdapat pula hubungan fungsional antara faktor fisik (tinggi badan, lingkaran lengan) dan faktor fisiologis (genggam tangan kanan) dengan prestasi angkatan pada atlet putri di Padepokan Gajah Lampung. Sedangkan pada atlet putri, faktor motivasi walaupun ada hubungan fungsional dengan prestasi angkatan, namun menunjukkan koefisien yang negatif. Artinya, semakin besar motivasi maka cenderung akan diikuti oleh semakin rendahnya prestasi.

2. Saran

- a. Perlu ada instrumen khusus untuk mengukur aspek motivasi pada cabang olahraga angkat besi dan angkat berat
- b. Penelitian ini perlu dilakukan pada cabang olahraga yang sama dengan tempat yang berbeda
- c. Untuk memperoleh hasil yang lebih obyektif, penelitian seperti ini agar mempertimbangan model penelitian eksperimen sehingga perbedaan, postur tubuh, jenis kelamin, usia maupun aspek yang lainnya akan dapat diketahui, terutama untuk mengetahui perubahan tingkat motivasi pada setiap aspek tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Bossey, D. (1980). *The Jump, Conditioning and Technical Training*. Beatrice Publishing Pty. Ltd, Beatrice Avenue.
- Bompa, Tudor O. (1990) *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing company, Dubuque, Iowa
- Bompa, TO; Pasquale, MD; and Cornacchia, LJ (2003) *Serious Strength Training*, Second Edition. Illionist(Illian Kinetic

- Herger, Richard A. (1982) *Applied Exercise Physiology*. Lea & Febiger, Philadelphia
- Bowers, and Fox (1992). *Sport Physiology* 3rd Edition. Wm. C. Brown Publisher, Dubuque, United States Of America
- Bucher, Charles A. dan Krotee, Macrh L. (2002) *Management of Physical Education and Sport*. McGraw-Hill Higher Education. New York
- Coakley, Jay and Danning, Errie. (2006). *Handbook of Sports Studies*. SAGE Publications, London
- Coakley, Jay (2001). *Sport in Society Issues & Controversies*, seven edition. The McGraw-Hill Companies, Inc. New York
- Depdiknas, 2003. *Pola Pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi, Program Studi Pendidikan Jasmani jenjang S1*, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi. Jakarta
- Depdiknas (2004) *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. Diterbitkan Atas Kerjasama Dirjen Olahraga dan Pusat Studi Olahraga Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya, Jakarta
- Docherty, D. (1996). *Measurement in Pediatric Exercise* Canadian Society for Exercise Physiology. Human Kinetic, University of Victoria, British Columbia, Canada
- Fox, Edward L. (1992) *Sports Physiology, Third edition*. Saunders College Publishing, New York
- Fox, E.L., Bowers, R.W., and Foss, M.L. (1988). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Saunders College Publishing, USA.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- Harre, D. (1982) *Principles of Sport Training: Introduction to Theory and Methods of Training* Sportverlag. Berlin.
- Herimanto dan Winarno. (2010). *Ilmu Sosial & Budaya Dasar*. PT Bumi Aksara, Jakarta
- Lampung Post, (2008). *100 Tokoh Terkemuka Lampung*, Harian Lampung Post, Bandar Lampung
- Rusli Lutan (2005) *Teori Belajar Keterampilan Motorik; Konsep dan Penerapannya*. Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Rusli Lutan (2003) *Olahraga, Kebijakan dan Politik: Sebuah Analisis*. Proyek Pengembangan dan Kereserasian Kebijakan Olahraga, Dirjen Olahraga, Depdiknas, Jakarta.
- Rusli Lutan, dkk. (1997) *Manusia dan Olahraga*, Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB. Penerbit ITB, Bandung
- Robbins, Stephen (2001). *Organizational Behavior Concepts, Controversies, and Applications*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs. New Jersey.
- Razik & Swanson (1995), *Fundamental Concepts of Educational Leadership and Management*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs. New Jersey
- Stillwell, Jim L. and Willgoose, Carl E. (1997) *The Physical Education Curriculum, Fifth Edition*. Waveland Press, Inc. USA.
- Himatul Aliyah. (2008). *Pengembangan Kinerja Dosen (Studi tentang Kontribusi Perilaku Kepemimpinan, Iklim Organisasi, dan Motivasi Berprestasi terhadap Kinerja Dosen di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Disertasi. SPs UPI Bandung.
- La Iru, 2007. *Pengaruh Lingkungan dan Pendidikan terhadap Persepsi kepada Sesama Manusia*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Volume 5 Nomor 1, Maret 2007. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung, Bandar Lampung
- Rusli Lutan. (2010) *Post Beijing 2008: Generating Indonesia's Self Esteem. The International Journal of the History of Sport*, Volume 27, Numbers 14-15, September-October 2010. 2493-2509.
- Buletin Sportif. *Angkat Besi Lampung Pendulang Medali bagi Kontingen PON XV*. KONI Provinsi Lampung, Selasa 12 Oktober 2000, hal 1-4.

Penulis:

Penulis adalah tenaga pengajar pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Lampung, yang mengampu Mata kuliah ilmu fiol dan ilmu kesehatan olahraga.