

**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**KARYA ILMIAH : PROSIDING DAN MAKALAH YANG DIPRESENTASIKAN**

Judul Prosiding : **Profil Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Lampung Sepanjang Tahun (1999-2009)**

<http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/37746>

Penulis Prosiding : **Dr. Rahmat Hermawan, M. Kes., AIFO.**

Identitas Makalah :

- a. Nama Jurnal : **Proceeding Lokakarya dan Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga**
- b. Nomor/ Volume : **-**
- c. ISBN : **978-602-19422-0-8**
- d. Edisi ( Bulan/Tahun) : **27-28 September 2011**
- e. Penerbit : **Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana UPI**
- f. Jumlah Halaman : **69-74**
- g. INDEX / IF : **Proceeding Nasional**

- Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah (beri tanda V pada kategori yang tepat) :
- Prosiding Forum Ilmiah Internasional (Dipresentasikan secara Oral Dimuat dalam Prosiding)
  - Prosiding Forum Ilmiah Internasional (Poster/ Tidak Disajikan tetapi Dimuat dalam Prosiding)
  - Prosiding Forum Ilmiah Nasional (Dipresentasikan secara Oral Dimuat dalam Prosiding)
  - Prosiding Forum Ilmiah Nasional (Poster/ Tidak Disajikan tetapi Dimuat dalam Prosiding)
  - Makalah Forum Ilmiah Internasional (Disajikan tetapi Tidak Dimuat dalam Prosiding)
  - Makalah Forum Ilmiah Nasional (Disajikan tetapi Tidak Dimuat dalam Prosiding)

No	Komponen yang dinilai	Nilai Maksimal Prosiding/ Makalah Dipresentasikan:						Nilai yang Diberikan Penilai (NP)	
		Dipresentasikan secara Oral Dimuat dalam Prosiding			Dipresentasikan secara Poster Dimuat dalam Prosiding		Dipresentasikan secara Oral/Poster Tidak Dimuat dalam Prosiding		
		Terindeks WoS	Tidak Terindeks	Nasional	Internasional	Nasional	Internasional		Nasional
a	Orisinalitas (20%): (Memperlihatkan keaslian dan kebaruan gagasan)	6	3,0	2,0	2,0	1,0	1,0	0,6	2
b	Kedalaman Kajian (40%): (Melakukan analisis, eksplorasi, dan elaborasi terhadap masalah yang dibahas berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku dalam penelitian dan pengkajian; mengandung kebenaran ilmiah, ketuntasan kajian, kesistematikan pembahasan, dan didukung dengan pustaka yang relevan)	12	6,0	4,0	4,0	2,0	2,0	1,2	4
c	Kebermanfaatan (10%): (Memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu dan solusi bagi masalah yang dihadapi)	3	1,5	1,0	1,0	0,5	0,5	0,3	0,5
d	Relevansi karya dengan keahlian (20%) (Memiliki keselarasan antara karya ilmiah dengan penelitian magister/ doktor dan bidang penguasaannya)	6	3,0	2,0	2,0	1,0	1,0	0,6	2
e	Kelengkapan unsur Jurnal Ilmiah (10%) (Mencakup prakata, daftar Isi, editor, ISSN, dan kelengkapan lain)	3	1,5	1,0	1,0	1,0	0,5	0,3	0,5
<b>Total (100%)</b>		<b>30</b>	<b>15,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>3,0</b>	<b>9</b>



• Kelengkapan dan Kesesuaian Unsur:

Keengkapan unsur telah sesuai

• Ruang Lingkup dan Kedalaman Pembahasan :

Kedalaman pembahasan dan ruang lingkup telah sesuai

• Kecukupan & Kemutakhiran Data & Metodologi:

Metodologi dan data telah cukup dan mutakhir.

• Kelengkapan Unsur & Kualitas Penerbit:

Kualitas penerbit dan keengkapan unsur telah cukup

• Kesesuaian Bidang Ilmu:

Artikel & studi telah sesuai dengan bidang dan penulis

Nilai Pengusul = BP x NP = ..... X ..... / ..... = 9

Ket : Bobot Peran (BP) : Sendiri = 1; Ketua = 0,6; Anggota = 0,4 dibagi jumlah anggota

Bandar Lampung, 10 Januari 2022

Penilai Sejawat (I (II) III)\*\*)

Prof. Dr. Cucu Sutaryah, M.A.

NIP 19570406 198603 1 001

FKIP Unila



**LEMBAR  
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW  
KARYA ILMIAH : PROSIDING DAN MAKALAH YANG DIPRESENTASIKAN**

Judul Prosiding : **Profil Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Lampung Sepanjang Tahun (1999-2009)**

<http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/37746>

Penulis Prosiding : **Dr. Rahmat Hermawan, M. Kes., AIFO.**

Identitas Makalah :

- a. Nama Jurnal : **Proceeding Lokakarya dan Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga**  
 b. Nomor/ Volume : **-**  
 c. ISBN : **978-602-19422-0-8**  
 d. Edisi ( Bulan/Tahun) : **27-28 September 2011**  
 e. Penerbit : **Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana UPI**  
 f. Jumlah Halaman : **69-74**  
 g. INDEX / IF : **Proceeding Nasional**

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah (beri tanda V pada kategori yang tepat)

- Prosiding Forum Ilmiah Internasional (Dipresentasikan secara Oral Dimuat dalam Prosiding)  
 Prosiding Forum Ilmiah Internasional (Poster/ Tidak Disajikan tetapi Dimuat dalam Prosiding)  
 Prosiding Forum Ilmiah Nasional (Dipresentasikan secara Oral Dimuat dalam Prosiding)  
 Prosiding Forum Ilmiah Nasional (Poster/ Tidak Disajikan tetapi Dimuat dalam Prosiding)  
 Makalah Forum Ilmiah Internasional (Disajikan tetapi Tidak Dimuat dalam Prosiding)  
 Makalah Forum Ilmiah Nasional (Disajikan tetapi Tidak Dimuat dalam Prosiding)

No	Komponen yang dinilai	Nilai Maksimal Prosiding/ Makalah Dipresentasikan:						Nilai yang Diberikan Penilai (NP)	
		Dipresentasikan secara Oral Dimuat dalam Prosiding			Dipresentasikan secara Poster Dimuat dalam Prosiding		Dipresentasikan secara Oral/Poster Tidak Dimuat dalam Prosiding		
		Terindeks	Tidak Terindeks	Nasional	Internasional	Nasional	Internasional		Nasional
a	Orisinalitas (20%): (Memperlihatkan keaslian dan kebaruan gagasan)	6	3,0	2,0	2,0	1,0	1,0	0,6	2
b	Kedalaman Kajian (40%): (Melakukan analisis, eksplorasi, dan elaborasi terhadap masalah yang dibahas berdasarkan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku dalam penelitian dan pengkajian; mengandung kebenaran ilmiah, ketuntasan kajian, kesistematikan pembahasan, dan didukung dengan pustaka yang relevan)	12	6,0	4,0	4,0	2,0	2,0	1,2	3
c	Kebermanfaatan (10%): (Memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu dan solusi bagi masalah yang dihadapi)	3	1,5	1,0	1,0	0,5	0,5	0,3	1
d	Relevansi karya dengan keahlian (20%) (Memiliki keselarasan antara karya ilmiah dengan penelitian magister/ doktor dan bidang penguasaannya)	6	3,0	2,0	2,0	1,0	1,0	0,6	2
e	Kelengkapan unsur Jurnal Ilmiah (10%) (Mencakup prakata, daftar Isi, editor, ISSN, dan kelengkapan lain)	3	1,5	1,0	1,0	1,0	0,5	0,3	1
Total (100%)		30	15,0	10,0	10,0	0,5	5,0	3,0	9



Penilaian Kualitatif\*)

• Kelengkapan dan Kesesuaian Unsur:

Unsur sesuai dan lengkap

• Ruang Lingkup dan Kedalaman Pembahasan :

Kedalaman, bobot, dan ruang lingkup sesuai

• Kecukupan & Kemutakhiran Data & Metodologi:

Metodologi & data cukup

• Kelengkapan Unsur & Kualitas Penerbit:

Kualitas dan unsur penerbit lengkap

• Kesesuaian Bidang Ilmu:

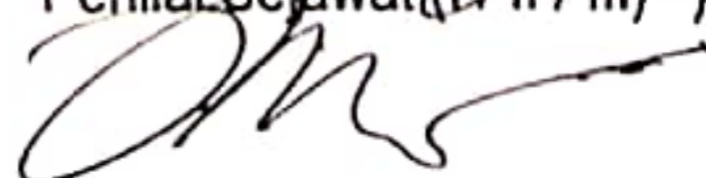
Mayor ilmiah sangat sesuai dengan bidang ilmu penulis

Nilai Pengusul = BP x NP = ..... X ..... / ..... = .....9.....

Ket : Bobot Peran (BP) : Sendiri = 1; Ketua = 0,6; Anggota = 0,4 dibagi jumlah anggota

Bandar Lampung, 7 Januari 2022

Penilai Sejawat (D II / III)\*\*)



Prof. Dr. Syarifuddin Dahlan, M. Pd

NIP 19591110 198603 1 005

FKIP Unila



## LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Profil Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Lampung Sepanjang Tahun (1999-2009)

Penulis : Rahmat Hermawan

NIP : 195801271985031003

Instansi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Publikasi : Proceeding Lokakarya dan Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga

ISBN : 978-602-19422-0-8

Volume : -

Halaman : -

Penerbit : Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana UPI

Bandarlampung, Agustus 2019

Mengetahui,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kerjasama FKIP Universitas Lampung



Dr. Sunyono, M.Si.  
NIP. 19651230 199111 1 001

Penulis,

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes  
NIP. 19580127 198503 1 003

Menyetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian  
Pengabdian Kepada Masyarakat



Warsono, Ph.D.  
NIP. 19630216 198703 1 003

DOKUMEN LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS LAMPUNG	
TGL.	23.8.2019.
NOMOR	194.0/0/z/FKP/2019
JENIS	proceeding



# **PROCEEDING**

## **LOKAKARYA DAN KONFERENSI NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA**

Editor:  
**Adang Suherman**

**Diselenggarakan di Universitas Pendidikan Indonesia  
Bandung, 27-28 September 2011**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR – iii  
 SAMBUTAN – v  
 DAFTAR ISI – ix

KEYNOTE SPEAKERS	
NO.	JUDUL/PENULIS
1.	Kebijakan Olahraga Nasional dan Penguatan Tataan Kelembagaan Masa Depan oleh Toho Cholik Mutohir, <i>ISORI</i> – 7
2.	Pendidikan Jasmani dan Olahraga Wahana Pengembangan Karakter oleh Toho Cholik Mutohir, <i>ISORI</i> – 8
3.	Improving the Quality of Physical Education oleh Rusli Lutan, <i>Konmas Penjasor</i> – 13
4.	Pengembangan Kebijakan Terpadu dalam Konteks Implementasi Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional oleh Sri Sudono Sumarto, <i>KONI Pusat</i> – 14
5.	Membangun Sepak Bola Indonesia oleh Djohar Arifin Husin, <i>PSSI</i> – 16
6.	SITT-PF : Strengthening In-Service Teacher Training of Physical Education oleh Ali Maksun, <i>Konmas Penjasor</i> – 28
7.	Review Perencanaan Pra-PON & PON 2012 Riau Prov. Kalteng oleh Sri Sudono Sumarto, <i>KONI Pusat</i> – 30
PEMATERI PARALEL	
NO.	JUDUL/PENULIS
8.	Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Modifikasi Sarana Pembelajaran oleh Lita Juliantine, <i>UPI</i> – 34
9.	Pengaruh Lingkungan Bermain Sekolah Taman Kanak-Kanak Terhadap Kemampuan Motorik Dasar Anak Usia 5-6 Tahun di Kota Sukabumi oleh Ahmad ITamidi, <i>UPI</i> – 39
10.	Pembentukan Karakter Melalui Pembinaan Pencak Silat, oleh Mulyana, <i>UPI</i> – 47
11.	Pengaruh Olahraga Kompetitif terhadap Motif Berprestasi oleh Albadi Sinulingga, <i>UNIMED</i> – 48
12.	Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Kebugaran Jasmani, Body Mass Index (BMI), Antropometri, Motor Educability, dalam Kaitannya dengan Perbedaan Lingkungan Sosial dan Geografis oleh Ma'riful Kahri, <i>UNLAM</i> – 56
13.	Kontribusi Koordinasi, Reaksi Tangan dan Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan Serangan dalam Permainan Anggar oleh Nurul Musfira Amahoru, <i>UNM</i> – 68
14.	Profil Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Lampung Sepanjang Tahun (1999-2009) oleh Rahmat Hermawan, <i>UNLAM</i> – 69
15.	Model Pembelajaran Aktivitas Ritmik dalam Konteks Pendidikan Jasmani terhadap Derajat Sehat Dinamis dan Persepsi Estetika Murid Sekolah Dasar oleh Surdiniaty Ugelta, <i>UPI</i> – 75
16.	Program Perseptual Motor Upaya Peningkatan Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar oleh Y. Touvan Juni Samodra, <i>UNTAN</i> – 76
17.	Implementasi Pendekatan Supervisi Akademik terhadap Kualitas Pembelajaran Guru Penjasor oleh Ega Trisna Rahayu, <i>UPI</i> – 86
18.	Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Usaha Kesehatan Sekolah dengan Menggunakan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Peningkatan Gaya Hidup Sehat Siswa oleh Indra Buana Putra, <i>UPI</i> – 87
19.	Pengaruh <i>Skillastic Game</i> terhadap Perkembangan <i>Social Skill</i> pada Anak Sekolah Dasar oleh Syam Hardwis, <i>UPI</i> – 88



# PROFIL ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT LAMPUNG SEPANJANG TAHUN (1999-2009)

Rahmat Hermawan

## Abstrak

Prestasi olahraga Indonesia secara umum tidak mengalami kemajuan secara signifikan, baik tingkat Sea Games, Asian Games apalagi Olympiade. Di kawasan Asia Tenggara, khususnya dalam Sea Games dominasi Indonesia mulai mendapat tantangan berat dari Thailand, Malaysia dan Vietnam (Depdiknas, 2002:13). Faktanya adalah hasil peringkat Sea Games tahun 2009 lalu di Laos, Indonesia hanya berada pada peringkat ketiga di bawah Thailand dan Vietnam (Radar Lampung, 20 Desember 2009:10, Tribun Lampung, 20 Desember 2009: 18).

Gambaran di atas merupakan prestasi dalam kegiatan *multievent*, namun pada kejuaraan *single event*, baik di tingkat asia maupun dunia jauh lebih baik. Misalnya tinju profesional, Christ John telah mengukir dan mempertahankan kejuaraan di tingkat dunia beberapa kali. Begitu pula angkat besi dan angkat berat, hal ini dibuktikan dengan perolehan prestasi dari para lifter cabang tersebut pada berbagai kejuaraan Asia Tenggara, Asia dan dunia. Namun, prestasi atau keberhasilan yang cukup besar itu nampaknya tidak banyak diketahui oleh masyarakat luas. Hal ini dimungkinkan karena (1) cabang angkat besi kurang populer, dan (2) pemberitaan mass media juga kurang. Oleh karena itu, perlu dikaji lebih jauh bagaimana profil lifter Lampung. Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk (1) mengetahui keadaan lifter Lampung lebih luas, dan (2) mengetahui prestasi yang diperoleh oleh lifter Lampung selama ini.

Metode yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa banyak lifter Lampung telah menorehkan prestasi dunia terutama dalam pemecahan rekor. Sebagai tindak lanjut dari hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat diterapkan atau sebagai model pembinaan, khususnya pada cabang olahraga individu.

**Kata Kunci:** Profil, *multievent*, *single event*, *lifter*, pembinaan, prestasi

## PENDAHULUAN

Prestasi atlet Indonesia dalam berbagai event internasional secara umum tidak mengalami kemajuan secara signifikan. Di kawasan Asia Tenggara saja, khususnya dalam Sea Games dominasi Indonesia mulai mendapat tantangan berat dari Thailand, Malaysia dan Vietnam (Depdiknas, 2002:13). Fakta yang paling jelas adalah hasil peringkat Sea Games tahun 2009 lalu di Laos, Indonesia hanya berada pada peringkat ketiga di bawah Thailand dan Vietnam (Radar Lampung, 20 Desember 2009:10; Tribun Lampung, 20 Desember 2009: 18). Bahkan Sumarno Sumoprawiro dalam (<http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com>) mengemukakan bahwa "prestasi olahraga Indonesia sedang berada di titik yang tidak diharapkan."

Gambaran di atas menunjukkan tentang prestasi olahraga dalam kegiatan *multievent*, namun pada kejuaraan yang diikuti oleh satu cabang olahraga (*single event*), baik di tingkat asia maupun dunia sering kali membawa hasil yang lebih baik dan mengembirakan. Misalnya cabang tinju profesional, Christ John telah mengukir dan mempertahankan kejuaraan di tingkat dunia beberapa kali. Begitu pula cabang angkat besi dan angkat berat diperoleh data bahwa banyak atlet angkat besi telah menorehkan prestasi dunia terutama dalam hal pemecahan rekor. Akan tetapi sangat disayangkan prestasi atau keberhasilan yang cukup besar itu nampaknya tidak banyak diketahui oleh masyarakat luas. Hal ini dimungkinkan karena (1) cabang olahraga yang bersangkutan kurang populer, dan (2) pemberitaan mass media juga kurang.



Sebagai contoh dari aspek pembinaan yang cukup berhasil adalah Padepokan angkat besi dan angkat berat Gajah Lampung yang telah memberi andil yang sangat besar, baik untuk menentukan posisi Propinsi Lampung, dalam keikut sertaannya di Pekan Olahraga Nasional (PON), maupun kontribusinya terhadap prestasi di tingkat internasional dalam mengharumkan bangsa dan negara. Keberhasilan ini menjadikan cabang olahraga angkat besi dan angkat berat Lampung dianggap sebagai cabang olahraga yang menarik dan fenomenal. *Menarik*, karena cabang ini telah banyak menorehkan prestasi, baik regional seperti SEA Games maupun internasional seperti Asia dan Dunia. Sedangkan *fenomenal*, karena cabang ini hampir setiap 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.

Prestasi yang telah dicapai oleh para atlet angkat besi dan angkat berat Lampung, bukan hanya ditentukan oleh faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari sistem pembinaan, seperti motivasi atlet, kemampuan pelatih, lingkungan tempat latihan dan tempat tinggal saja, tetapi juga profil dari atlet itu sendiri yang berpengaruh pula terhadap prestasi yang dicapainya, seperti jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan dan panjang tungkai (postur tubuh atau fisik) serta keadaan aspek ekonomi, budaya dan sosialnya. Demikian pula faktor yang menyangkut perubahan fisiologis dari hasil latihan seperti kekuatan, daya ledak (power), dan kelentukan yang berpengaruh pula terhadap keberhasilan prestasi.

Karena itu, fisik besar atau otot-otot yang nampak kelihatan besar belum jaminan bisa mengangkat barbel secara maksimal, demikian pula badan yang pendek maupun tinggi bukan jaminan pula bisa mengangkat barbel dengan mudah. Secara fisiologis dicerminkan dengan adanya perubahan organisme tubuh seperti perubahan tonus otot dan kepekaan syaraf mengantarkan impuls yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang seperti kekuatan, daya ledak (power) dan kelentukan dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk mengangkat beban secara maksimal. Bahkan atlet (lifter) wanita sering kali melewati keberhasilan atlet pria

Jadi, keberhasilan untuk pencapaian prestasi itu ditentukan oleh banyak faktor seperti diungkapkan Rusli Lutan (2005:13). 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 faktor endogen dan eksogen 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. Demikian pula faktor internal, dapat dipersepsikan sebagai kemampuan fisik, penguasaan teknik, dan taktik serta mental (Harsono, 1988 dan Bompa, 1990)

Berdasarkan uraian di atas tersebut maka sebagai kajian yang cukup menarik untuk dibahas adalah pengaruh berbagai faktor (karakteristik) terhadap prestasi atlet cabang angkat besi dan angkat berat di Padepokan Gajah Lampung. Hal ini nampak jelas ketika keberhasilan seorang atlet angkat besi atau angkat berat (*lifter*) mengangkat beban bukan karena perbedaan besarnya badan (fisik) dan kemampuan otot saja, tetapi didukung pula oleh kemampuan mental (motivasi) yang tinggi sehingga mampu mengangkat beban yang sangat berat secara maksimal, bahkan melebihi kemampuan fisiknya. Apalagi bagi para lifter wanita secara kodrati kemampuan fisiknya lebih rendah dari pada pria. Namun, pada kenyataannya prestasi yang dicapai sering kali melewati lifter pria. Karena itu, keberhasilan prestasi para lifter angkat besi dan berat merupakan hasil keterpaduan kegiatan seperti fisik, teknik dan mental serta interaksi dengan lingkungan sosial lifter berada.



## A. PROFIL ATLET

Adapun profil atlet angkat besi dan angkat berat Lampung sepanjang tahun 1999-2009, disajikan sebagai berikut:

### 1. Jenis Kelamin

Mayoritas atlet angkat besi dan angkat berat Lampung adalah pria, berjumlah 27 orang yang terdiri dari 17 orang angkat besi (56,67%) dan 10 orang angkat berat (58,82%), sedangkan sisanya atlet wanita sebanyak 20 orang yang terdiri dari 13 orang atlet angkat besi (43,33%) dan 7 orang atlet angkat berat (41,18%).

### 2. Usia

Para atlet angkat besi dan berat Lampung yang paling banyak berada pada rentang umur 16-20 yaitu 15 orang dan berada di antara umur 26-30 sebanyak 12 orang. Sedangkan sisanya menyebar di semua tingkatan.

### 3. Tinggi Badan

Mayoritas tinggi badan rata-rata atlet angkat besi dan angkat berat Lampung berada di antara 151-155 cm sebanyak 20 orang, yaitu 15 orang pria dan 5 orang wanita. Sedangkan yang paling sedikit berada di atas 160 cm yaitu 4 orang, itu pun pada atlet pria saja.

### 4. Berat Badan

Mayoritas rata-rata berat badan atlet angkat besi dan angkat berat Lampung berada di atas 60 Kg sebanyak 15 orang, terdiri dari 9 orang pria dan 6 orang wanita. Sedangkan yang sedikit berada di antara 46 -50 kg sebanyak 3 orang itu pun hanya pada kelompok wanita saja.

### 5. Status

Para atlet Lampung yang belum kawin lebih banyak yaitu 36 orang (22 orang pria dan 14 orang wanita) dari pada yang sudah kawin ialah 11 orang (5 orang pria dan 6 orang wanita).

### 6. Latar Belakang Pendidikan

Mayoritas atlet angkat besi dan angkat berat telah menjalani pendidikan hingga tamat SMA sebanyak 18 orang, sedangkan paling sedikit sebanyak 1 orang (3,70%) pada pria yang sedang menjalani pendidikan sekolah dasar (SD). Sisanya tersebar pada setiap jenjang kecuali pada jenjang sarjana belum ada.

### 7. Asal Usul (etnis)

Mayoritas atlet angkat besi dan berat Lampung adalah suku Jawa sebanyak 39 orang, sedangkan yang lainnya adalah Palembang 2 orang, serta 1 orang ialah suku Sunda, Lampung, Padang, dan Bengkulu.

### 8. Pendidikan Orang Tua

Pendidikan akhir orangtua atlet angkat besi dan angkat berat Lampung adalah SD sebanyak 17 orang sedangkan paling sedikit, yaitu sebanyak 1 orang, memiliki pendidikan di tingkat sarjana.

### 9. Pekerjaan Orang Tua

Mayoritas atlet angkat besi dan angkat berat memiliki orangtua yang bekerja sebagai buruh sebanyak 20 orang, sedangkan paling sedikit sebanyak 2 orang, memiliki orangtua yang bekerja sebagai TNI/Polri. Dan sisanya beragam profesi.

### 10. Penghasilan Orang Tua

Mayoritas atlet memiliki orangtua dengan penghasilan kurang dari 1 juta rupiah sebanyak 39 orang, sedangkan sisanya atau 8 orang memiliki orangtua dengan penghasilan antara 1 sampai 2,5 juta saja.

### 11. Lingkungan Tempat Tinggal

Mayoritas atlet angkat besi dan angkat berat Lampung bertempat tinggal di lingkungan pedesaan sebanyak 24 orang, sedangkan paling sedikit sebanyak 6 orang, bertempat tinggal di lingkungan asrama TNI/Polri. Sedangkan sisanya tersebar diberbagai tempat.



## B. PRESTASI

Catatan prestasi yang pernah diraih oleh para atlet Padepokan Gajah Lampung sepanjang dasa warsa terakhir (1999-2009). Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1.

Nama Lifter Angkat Besi dan Angkat Berat Lampung Pengukir Sejarah di Berbagai Kejuaraan Internasional (1999 - 2009)

(putri)

No	Nama	Asia Tenggara			Asia			Dunia			Ket
		E	Pr	Pn	E	Pr	Pn	E	Pr	Pn	
1	Supeni	2	1	-	-	1	-	-	-	-	-
3	Ponco Ambarwati	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-
3	Sri Indriyani	4	2	-	1	1	1	1	-	1	-
4	Winarni	3	2	-	-	-	-	1	-	1	-
5	Citra Pebrianti	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-
6	Okta Dwipramita	2	2	-	1	-	-	-	-	-	-
7	Bastia	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-
8	Novianti	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-
9	Sri Hartati	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
10	Marlina	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-

Sumber : Pengprop PABBSI Lampung, 2009 (dokumentasi)

Seperti yang nampak pada tabel di atas ternyata para atlet putri pun memiliki reputasi yang tidak kalah dibandingkan dengan atlet putra, terutama prestasi yang telah diukir oleh Winarni dan Sri Indriyani yang telah meraih medali perunggu pada Olympiade Sydney tahun 2000 di Australia.

Tabel 1.

Nama Lifter Angkat Besi dan Angkat Berat Lampung Pengukir Sejarah di Berbagai Kejuaraan Internasional (1999 - 2009)

(putra)

No	Nama	Asia Tenggara			Asia			Dunia			Ket
		E	Pr	Pn	E	Pr	Pn	E	Pr	Pn	
1	Hendri Effendi	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Joko Buntoro	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Kheni Harun	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Lukman	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Gunadi Usman	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Siswoyo	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-
7	I Nyoman Sudarma	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Jadi setiadi	4	2	-	1	-	-	-	1	1	-
9	Gustar	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Taufik	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Misdan Yunip	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Sutrisno	-	-	-	9	1	-	15	-	-	-
13	Tri Haryanto	-	-	-	2	1	-	1	-	-	-
14	Sahran	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-

Sumber : Pengprop PABBSI Lampung, 2009 (dokumentasi)

Prestasi yang telah dicapai para atlet tersebut diperoleh dari berbagai kejuaraan, di tingkat Asia Tenggara seperti Sea Games. Di tingkat Asia seperti Asian Games dan kejuaraan Asia baik untuk tingkat junior maupun senior. Sedangkan untuk tingkat dunia adalah



Olympiade, kejuaraan dunia (junior dan senior) dan World Games. Selain membawa kebanggaan bagi negara pada berbagai event, juga cabang olahraga angkat besi dan angkat berat telah menjadi cabang olahraga unggulan atau prioritas utama bagi daerah Lampung dalam menghadapi kejuaraan tingkat nasional, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) dan kejuaraan lainnya (Buletin Sportif, 2000: 1-4; Agenda Raker KONI Propinsi Lampung, 2004).

Akibat keberhasilan para atlet angkat besi dan angkat berat tersebut telah merubah gaya hidup mereka, bahkan tidak sedikit pula yang meningkat taraf hidupnya (sejahtera) . untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 3.  
Nama Lifter Angkat Besi dan Angkat Berat Lampung  
Dengan Daftar Kekayaan yang Dimilikinya

No	Nama	Kekayaan			Keterangan
		Rumah	Tanah	Kendaraan	
1	Supeni	√	√	-	PNS
2	Ponco ambarwati	√	√	√	PNS
3	Sri Indriyani	√	√	√	PNS
4	Hendrik Efendi	√	√	√	wiraswasta
5	Kheni haran	√	√	√	wiraswasta
6	Lukman	√	√	√	Pelatih
7	Gunadi Usman	√	√	-	wiraswasta
8	Siswoyo	√	√	-	wiraswasta
9	I Nyoman Sudarma	√	√	-	wiraswasta
10	Jadi setiadi	√	√	√	PNS
11	Gustar	√	√	√	PNS
12	Winarni	√	√	-	PNS
13	Taufik	√	√	√	PNS
14	Misdan yunip	√	√	√	PNS
15	Citra Pebrianli	√	√	-	PNS
16	Okta Dwipramita	√	√	-	PNS
17	Sutrisno	√	√	-	PNS
18	Bastia	√	√	√	PNS
19	Sahroni	√	√	√	PNS
20	Iri Haryanto	√	√	√	Pelatih

Sumber : Pengprop PABBSI Lampung, (Imron Rosadi)

Berdasarkan Tabel di atas, telah membuktikan bahwa 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. Tidakkah heran bila disinyalir "pembangunan bangsa selama ini telah dikendalikan oleh semangat kapitalisme dengan ekonomi sebagai panglima" (Depdiknas, 2004:xvi)

## PENUTUP

Pola pembinaan yang diterapkan di Padepokan Gajah Lampung telah menunjukkan adanya perbedaan dari sistem pembinaan yang dilakukan oleh sebagian besar cabang olahraga, khususnya cabang olahraga individu. Dan, pada kenyataannya masih sedikit pula yang telah menunjukkan keberhasilan. Karena itu, model pembinaan cabang olahraga angkat besi dan angkat berat sudah sewajarnya untuk dijadikan bahan rujukan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O (1990) *Theory and Methodology of Training*, The Key to Athletic Performance. Kendall/Hunt Publishing company, Dubuque, Iowa
- Depdiknas (2002). *Pedoman Mekanisme Koordinasi Pembinaan Olahraga, Kesegaran Jasmani dan Kelembagaan Olahraga*. Direktorat Jenderal Olahraga, Jakarta.
- Depdiknas (2004) *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*. Diterbitkan Atas Kerjasama Dirjen Olahraga dan Pusat Studi Olahraga Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya, Jakarta
- Harian Umum Radar Lampung, *All Sport Sea Games XXV, Misi Juara Umum, Minggu 20 Desember 2009* hal 10
- Harian Umum Tribun Lampung, *Sport Hot News Sea Games XXV, Minggu 20 Desember 2009* hal 18
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.
- <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com>
- Rusli Lutan (2005) *Teori Belajar Keterampilan Motorik; Konsep dan Penerapannya*. Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung