

**PERAN LATIHAN BEBAN TERHADAP PRESTASI  
ATLET ATLETIK LARI 400 M DI POMNAS XVI 2019  
DI JAKARTA**

**LAPORAN RPL SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

**RAHMA ANNISA**  
**16601244038**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

**Tugas Akhir dengan Judul**

### **PERAN LATIHAN BEBAN TERHADAP PRESTASI ATLET ATLETIK LARI 400 M DI POMNAS XVI 2019 DI JAKARTA**

Disusun oleh :

Rahma Annisa

NIM 16601244038

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 15 Januari 2021

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731 199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Cukup Pahalawidi, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770728 200604 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

**Nama** : Rahma Annisa

**NIM** 16601244038

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS Peran Latihan Beban Terhadap Pretasi Atlet Atletik Lari  
400 M di POMnas XVI 2019 di Jakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, ..'J.Januari 2021

Yang Menyatakan,



Rahma Annisa  
NIM. 16601244038

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya berupa kesempatan dan pengetahuan sehingga makalah ini bisa selesai pada waktunya.

Terima kasih juga saya ucapkan kepada teman-teman yang telah berkontribusi dengan memberikan ide-idenya sehingga makalah mengenai POMNas XVI ini disusun dengan baik. Saya berharap semoga makalah ini bisa menambah pengetahuan para pembaca. Saya tentu menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan di dalamnya. Untuk itu, saya mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk makalah ini, supaya makalah ini nantinya dapat menjadi makalah yang lebih baik lagi. Kemudian apabila terdapat banyak kesalahan pada makalah ini penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan saran serta membimbing dalam menulis makalah ini.

Demikian, semoga makalah ini dapat bermanfaat. Terima kasih.

Yogyakarta, ..â. Januari 2021

Penulis



**Rahma Annisa**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	1
DAFTAR ISI.....	2
BAB I.....	3
PENDAHULUAN .....	3
A. Latar Belakang .....	3
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Masalah.....	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Hakikat Lari Sprint.....	7
B. Hakikat Latihan Beban.....	10
C. Sejarah POMNas .....	13
D. Cabang Olahraga yang diperlombakan di POMNas .....	15
E. Pelaksanaan POMNas XVI 2019 di Jakarta.....	16
BAB III .....	17
PEMBAHASAN .....	17
A. Macam macam Metode latihan beban .....	17
B. Manfaat Latihan Beban.....	19
C. Peran latihan beban terhadap performa atlet atletik di POMNas.....	20
BAB IV .....	22
PENUTUP.....	22
A. Kesimpulan .....	22
B. Saran .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	23
LAMPIRAN.....	24

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Menurut Tamsir Riyadi (1985: 38) Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, lompat dan lempar. Gerak- gerak yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerak yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati masyarakat di Indonesia. Adanya klub dan ekstrakurikuler menjadi wadah untuk mempermudah menyalurkan bakat dan minat. Atletik merupakan dasar dari segala macam olahraga atau disebut juga “ibu” dari segala olahraga karena atletik memberikan konstribusi gerakan dasar untuk cabang olahraga lainnya. Gerakan dalam atletik hampir selalu ada, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan lain-lain. Menurut Sukirno (2015:15). Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat lempar dan tolak.

Atletik sendiri merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Olahraga ini bergantung pada kelincahan dan kekuatan otot, 2 yang merupakan kunci setiap gerak olahraga lainnya. Pembelajaran atletik berarti mempersiapkan dasar dari setiap olahraga, untuk proses kecabangan olahraga selanjutnya. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar (Djumidar, 2001: 13).

Pada cabang olahraga atletik terdiri dari empat macam nomor, yaitu : jalan, lari, lempar dan lompat. Pada nomor lari terbagi menjadi tiga macam

yakni lari sprint, lari menengan, dan lari jauh. Salah satunya adalah lari cepat (sprint) yang kemudian dibagi lagi menjadi tiga jarak, yakni 100m, 200m, dan 400m. Lari cepat (sprint) merupakan suatu perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Dalam nomor lari ini yang di utamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari sampai akhir lari (Munasifah, 2008 : 13). Sedangkan menurut Hilman dalam karya ilmiah Cici Diah Lutfi Nurhayati (2018:2) lari sprint (jarak pendek) ialah nomor lari dalam perlombaan atletik yang sangat bergengsi dan populer, karena dengan jarak yang pendek, banyak peserta yang mengikuti nomor ini, maka dari itu atlet akan berlari sekencang-kencangnya dengan kemampuan maksimal yang atlet miliki dari start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal Lari merupakan nomor yang ada pada olahraga atletik.

Lari 400 m merupakan salah satu nomer yang bergengsi di cabang olahraga atletik. Karena dalam nomor ini atlet bukan hanya membutuhkan kecepatan saja namun juga daya tahan, serta kekuatan yang kompleks untuk melakukannya. Seperti halnya Wayde van Niekerk yang pada Olympic Rio 2016 berhasil memecahkan rekor dunia setelah 17 tahun dengan catatatan waktu 43”03. Seiring dengan meningkatnya prestasi atlet tentu saja diiringi oleh pelatih yang berperan sangat besar dibalik prestasi atlet. Bukan hanya atlet saja yang berlomba namun pelatih juga saling berlomba lomba untuk menemukan metode / formula yang paling efektif dalam rangka meningkatkan prestasi atlet.

Salah satu latihan yang memberi pengaruh besar dalam berlari selain kecepatan, serta daya tahan ialah latihan kekuatan / latihan beban. Latihan beban telah menjadi elemen penting dari lari sprint modern, tapi harus selalu disertai dengan latihan peregangan dan fleksibilitas yang khusus dipilih untuk melengkapi nomor sprint. Latihan beban yang berlebihan dapat merusak irama lari sprint, dan pengangkatan beban harus selalu dijadikan bentuk kedua dari latihan. (Gerry A. Carr : 14). Bertahun – tahun diyakini bahwa latihan beban sangat sedikit atau sama sekali tidak ada manfaatnya,

malahan ada anggapan latihan itu akan melenturkan tubuh yang lentur dan merusak bekerjanya susunan saraf otot. Kekhasan latihan beban akan menghasilkan pertumbuhan otot yang sangat cepat. Hal ini merupakan faktor kekhawatiran terutama di antara para wanita, di mana banyak di antara mereka percaya bahwa bentuk fisik yang tampak gagah atau kuat dapat menghilangkan sifat kewanitaannya. Akan tetapi dewasa ini banyak orang yang melakukan latihan beban secara teratur yang mungkin berbuat demikian karena satu atau lebih alasan seperti untuk meningkatkan status kesehatan, untuk mengubah tubuh mereka demi penampilan, untuk bertanding, serta penampilan yang atletis.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) merupakan ajang kompetisi olahraga mahasiswa terbesar di Indonesia, di mana ajang ini dilakukan selama dua tahun sekali pada setiap penyelenggaranya. Pada ajang ini para mahasiswa terbaik yang telah lolos kriteria dari masing-masing perguruan tinggi serta Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI) Provinsi masing-masing bertanding untuk menunjukkan prestasinya terbaiknya.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa hakekat latihan beban ?
2. Apa saja macam-macam latihan beban ?
3. Apa peran latihan beban terhadap performa atlet ?
4. Apa manfaat latihan beban terhadap performa atletik di POMNas ?

## **C. Tujuan Masalah**

1. Untuk mengetahui dan memahami apa saja yang menjadi Hakekat Latihan Beban.
2. Untuk mengetahui Macam-Macam Latihan Beban.
3. Untuk mengetahui Manfaat Latihan beban terhadap performa atlet.
4. Untuk mengetahui Peran Latihan Beban terhadap Atlet Atletik di POMNas.

## **D. Manfaat**

1. Manfaat bagi penulis: Makalah ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.

2. Secara teoritis: untuk menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kebugaran jasmani dan hubunganya dengan atletik.
3. Secara praktis: untuk menambah pengalaman dan pengetahuan sejauh mana manfaat kebugaran jasmani dan keterampilan teknik dalam atletik.
4. Secara akademis: Makalah ini sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani.
5. Manfaat bagi lembaga: Makalah ini dapat dijadikan salah satu bahan untuk memperkaya ilmu dalam bidang olahraga dan masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam atletik

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Hakikat Lari Sprint

##### 1. Pengertian Lari Sprint

Lari sprint atau lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter, sehingga kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Yoyo Bahagia (2000:11) menyatakan bahwa lari adalah gerakan tubuh dimana kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah) yang mana lari diartikan berbeda dengan jalan yang selalu kontak dengan tanah.

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga padawaktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. (Mochamad Djuminar A. Widya, 2004: 13)

Jadi lari merupakan gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara) berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah.

##### 2. Macam Macam Lari

Lari berdasarkan jaraknya dibedakan menjadi lari pendek (sprint), jarak menengah dan jarak jauh. Menurut Yoyo Bahagia, Ucup Y, Adang S ( 2000: 9-10) lari jarak pendek (sprint) yaitu lari menempuh jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

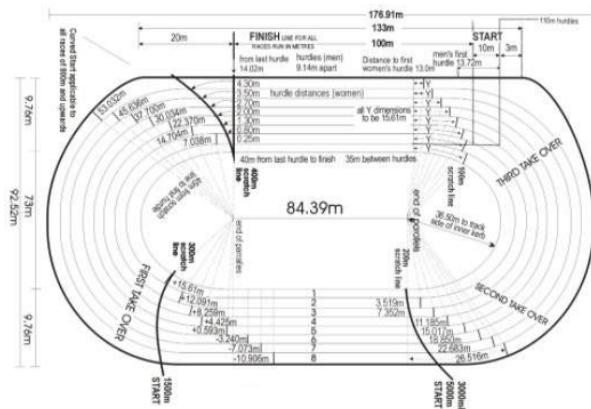
Lari jarak menengah menempuh jarak 800 meter dan 1500 meter. *Start* yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 adalah *start* jongkok. Sedangkan untuk jarak 1500 M menggunakan *start* berdiri. (Egi Johan, 2010). Pada lari 800 M masing-masing pelari berlari di lintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari itu boleh

masuk ke dalam lintasan terdalam, tanpa melakukan hal-hal yang melanggar peraturan seperti menyikut, menghalangi pelari lain dengan senjata atau menyentuh pelari lain.

Lari jarak jauh yang disebut juga long distance menempuh jarak 3000 meter, 5000 meter dan marathon 42,195 Km. Ketahanan fisik dan mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh. Ayunan lengan dan gerakan kaki dilakukan seringan-ringannya. Makin jauh jarak lari yang ditempuh makin rendah lutut diangkat dan langkah juga semakin kecil. *Start* yang digunakan dalam lari jarak jauh adalah *start* berdiri.

### 3. Lari Sprint

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari yang menempuh jarak antara 100 meter sampai dengan 400 meter (Yoyo Bahagia, Ucup Y, Adang S, 2000: 9-10). Lari *sprint* 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 400 meter atau satu putaran.



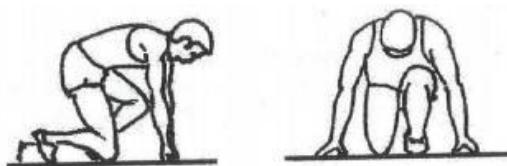
Kunci pertama yang harus 10 dikuasai oleh pelari cepat atau sprint adalah start. Keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan seorang pelari cepat atau *sprinter*. Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin. Kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Dalam atletik banyak peraturan yang mengikat. Antara lain :

### a. Teknik Start

Teknik *start* merupakan persiapan awal seorang pelari untuk melakukan gerakan lari, lari jarak pendek menggunakan *start* jongkok (*crouching start*). *Start* jongkok merupakan tolakan pertama untuk menghasilkan dorongan penuh menuju akselerasi lari menuju kecepatan maksimal.

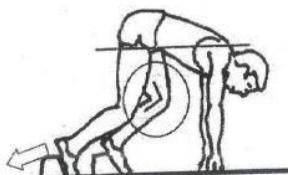
#### 1) Bersedia

*Starter* akan memberikan aba-aba “bersedia”, maka pelari segera menempatkan kedua kaki menyentuh block depan dan belakang. Lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu tetapi sedikit lebih dekat, jari-jari tangan membentuk V terbalik dan kepala dalam keadaan mendatar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.



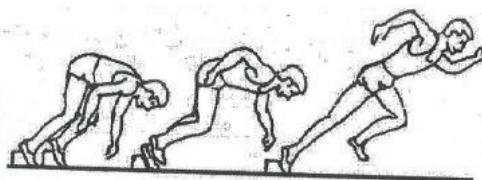
#### 2) Siap

*Starter* memberikan aba-aba “siap”, kemudian pelari menekan lututnya ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ), pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit maju ke depan dari dua tangan.



### 3) Ya

Saat aba-aba “ya” atau pistol dibunyikan, maka badan pelari diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak atau menekan keras pada block, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong lebih kuat, dorongan kaki



depan sedikit namun tidak lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

### b. Teknik Saat Berlari

Tubuh pelari saat berlari dengan cepat yaitu condong ke depan dengan lengan ditekuk  $90^\circ$  pada siku dan diayunkan ke arah lari, tangan dan otot muka dilemaskan. Masing-masing kaki diluruskan sepenuhnya dengan kuat, paha kaki yang memimpin diangkat horizontal, sedangkan pinggul tetap pada ketinggian yang sama.

### c. Teknik Melewati Garis Finish

Pelari mencapai garis finish atau garis akhir dengan lari terus menerus tanpa perubahan apapun, posisi dada condong kedepan karena pencatat waktu akan menghentikan stopwatch sampai dada menyentuh garis finish.

## B. Hakikat Latihan Beban

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996: 84), latihan beban atau *weight training* adalah salah satu cara pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang-ulang dengan beban yang submaksimal. Menurut Djoko Pekik (2000: 59) latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan

dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hypertrophy otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lainnya. Latihan beban adalah latihan menggunakan beban untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengerahkan kekuatan dengan tujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, hipertrofi, kinerja atlet atau kombinasi dari tujuan tersebut (Baechle, 2012). Avery dan Wayne (2009) mengatakan bahwa latihan beban merupakan latihan olahraga yang terencana dan terstruktur dengan menggunakan beban yang tepat dan secara bertahap dengan tujuan agar otot berkembang lebih kuat.

Latihan beban merupakan rangsangan motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai organ tubuh, dan biasanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan yaitu intensitas, volume, *recovery*, dan interval (Sukadiyanto, 2005: 6).

Werner (2011) berpendapat bahwa latihan beban merupakan sebuah program yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh melalui serangkaian latihan beban secara progresif yang membebani sistem otot dan menyebabkan perkembangan fisiologis. Djoko (2009) mengatakan bahwa latihan beban (*weight training*) disebut juga resistance training adalah salah satu jenis latihan olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana untuk memberikan rangsang gerak pada tubuh.

Prinsip-prinsip Latihan Kekuatan Program latihan beban yang baik harus disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip adalah semacam ketentuan yang harus dipedomani dalam membuat program latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994:75) adalah sebagai berikut :

1. Prinsip beban berlebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki. karena itu beban latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal ini bertujuan untuk merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh sehingga akan mendorong meningkatnya kemampuan otot. Latihan yang menggunakan beban dibawah

atau sama dengan kemampuannya, hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti peningkatan kekuatan.

## 2. Prinsip Peningkatan Secara Progresif

Prinsip beban progresif dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Bila telah terjadi adaptasi latihan, maka beban yang berat akan terasa ringan. Karena itu pembebanan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama program latihan beban berjalan. Periode adaptasi organisme terhadap serentetan beban yang lebih tinggi selesai dalam waktu yang berbeda, paling tidak dua minggu (Nossek, 1982: 49). Menurut Kreamer dkk (2000; 626) latihan kekuatan akan nampak peningkatarnya setelah 7 sampai 14 minggu. Suatu latihan yang tidak mempertimbangkan kenaikan beban secara progresif membuat prestasi berjalan stagnasi. Jika beban secara bertahap dinaikkan, maka olahragawan tersebut belajar menghabiskan tenaga yang dimiliki. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan cara menambah repetisi, menambah set, memperpendek waktu pemulihan atau menambah frekuensi (Nossek, 1982: 50).

## 3. Prinsip Berkebalikan (Reversibilitas)

Kemampuan otot yang telah dicapai akan berangsurng sur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinyu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kemampuan otot yang telah dicapai.

## 4. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Program latihan yang baik harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Dalam latihan beban waktu pemulihan antar set harus diperhatikan. Jika tidak diperhatikan, atlet akan mengalami kelelahan yang berat dan penampilannya akan menurun. *Recovery* bertujuan untuk menghasilkan kembali energi, dan membuang asam laktat yang menumpuk di otot dan darah.

### C. Sejarah POMNas

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) adalah ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNas diadakan setiap 2 tahun sekali. POMNas diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Nomor urut penyelenggaraan selanjutnya didasarkan pada POMNas pertama tersebut. Penyelenggaraan POMNas merupakan tanggungjawab Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI).

Keberadaan POMNAS tidak terlepas dari sejarah perjalanan BAPOMI sebagai induk olah raga kemahasiswaan di Tanah Air. Pada awal 1950, perkumpulan dan organisasi olah raga mahasiswa telah terbentuk dan tumbuh berkembang. Di Jakarta telah membentuk suatu wadah olah raga mahasiswa yaitu UFIA (khusus untuk mahasiswa Jakarta UFI), di Bandung IOMA, dan di Bogor UFA yang telah mampu mengoordinasi dan melaksanakan kegiatan kegiatan olah raga mahasiswa.

Organiasi-organisasi itulah yang telah mendorong, menciptakan, dan mewujudkan suatu pertemuan para olahragawan dalam suatu Pekan Olahraga Mahasiswa (POM). POM I berhasil diselenggarakan pada Januari 1951, di Yokyakarta. Kegiatan tersebut terus berlangsung secara kontinyu setiap dua tahun sekali.

POM IX/1971 di Palembang, tercatat sebagai POM terbesar yang diprakarsai mahasiswa sekaligus penyelenggaranya adalah mahasiswa, juga sebagai POM yang terakhir yang diselenggarakan oleh BKMI (Badan Keolahragaan Mahasiswa Indonesia). POM berikutnya yang sedianya akan diselenggarakan di Bandung 1975, tidak dapat diselenggarakan karena situasi dan kondisi waktu itu tidak memungkinkan.

Sejak 1974, praktis kegiatan olah raga mahasiswa tidak terkoordinasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan kemudian memprakarsai pertemuan di Bandungan, Jateng, pada 1978 dan dibentuklah tim Pembina olah raga mahasiswa tingkat nasional dan mengadakan Pekan

Olahraga dan Seni Mahasiswa (Porseni) Nasional I pada 1978.

Setelah terbentuknya BKOMI pada 1980 yang kemudian berubah menjadi BAPOMI, penyelenggaraan POM diubah menjadi Pekan Olah Raga Mahasiswa Nasional. POMNAS pertama berlangsung di Yogyakarta pada 1990 dan selanjutnya yang menjadi tuan rumah pelaksanaan seperti yang tertera di daftar tuan rumah POMNAS di bawah ini:

POMNas I; 1990 di Yogyakarta

POMNas II; 1992 di Surabaya

POMNas III; 1994 di Medan

POMNas IV; 1996; di Makassar

POMNas V; 1998 di Kalimantan Timur

POMNas VI; 2000 di

POMNas VII; 2001 di Denpasar

POMNas VIII; 2003 di Pekanbaru

POMNas IX; 2005 di Bandung

POMNas X; 2007 di Banjarmasin

POMNas XI; 2009 di Palembang

POMNas XII; 2011 di Batam/Kepulauan

Riau

POMNas XIII Tahun 2013 di Yogyakarta

POMNas XIV Tahun 2015 di Aceh

POMNas XV Tahun 2017 di Makasar

POMNas XVI Tahun 2019 di Jakarta

#### **D. Cabang Olahraga yang diperlombakan di POMNas**

Untuk mendukung prestasi olahraga mahasiswa di tingkat Internasional maka cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan mengacu pada POM ASEAN dan Universiade. Sedangkan jumlah cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan, sekurang-kurangnya 10 (sepuluh) cabang olahraga termasuk cabang olahraga wajib.

Cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan terdiri atas cabang olahraga Wajib dan Cabang lainnya dengan uraian:

1. Wajib: Atletik dan Renang.

Cabang lainnya yang dikelompokkan sebagai berikut:

1. Games/Permainan: Bola Voli, Futsal, Sepakbola, Tenis Meja, Bola Basket, Hoki, Softball, dan Sepak Takraw (pilih 4 cabang).
2. Beladiri: Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Judo, Gulat, Wushu dan Kempo (pilih 3 cabang).
3. Raket: Bulutangkis, Tenis dan Squas (pilih 2 cabang);
4. Konsentrasi: Panahan, Catur, Bowling, Bridge dan Panjat Tebing (pilih 2 cabang).

Cabang lain sesuai dengan kebutuhan dan atau kesepakatan penyelenggara.

#### **Nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga Atletik**

Putra	Putri
100 M	100 M
<b>200 M</b>	<b>200 M</b>
<b>400 M</b>	<b>400 M</b>
<b>800 M</b>	<b>800 M</b>
<b>1500 M</b>	<b>1500 M</b>
<b>5000 M</b>	<b>5000 M</b>
<b>110 M Gawang</b>	<b>100 M Gawang</b>
<b>400 M Gawang</b>	<b>400 M Gawang</b>
Lompat Tinggi	Lompat Tinggi
Lompat Jauh	Lompat Jauh

Lompat Jangkit	Lompat Jangkit
Lempar Cakram	Lempar Cakram
Lontar Martil	Lontar Martil
Lempar lembing	Lempar lembing
Tolak Peluru	Tolak Peluru
4x100 M	4x100 M
4x400 M	4x400 M

#### E. Pelaksanaan POMNas XVI 2019 di Jakarta

POMNas Jakarta dilaksanakan pada tanggal 19-26 Sepetember 2019 berlokasi di Jakarta. Acara pembukaan POMNas XVI dilaksanakan pada 19 September 2019 pukul 16.00 s/d selesai, dan berlokasi di Stadion Gelanggang Mahasiswa Sumantri Brodjonegoro, Jakarta Selatan. Sedangkan acara penutupan POMNas XVI dilakukan pada tanggal 26 September 2019 dan berlokasi di Stadion Atletik Rawamangun Jakarta Timur.

Cabang Olahraga Atletik sendiri dilaksanakan pada hari minggu-rabu tanggal 22-25 September 2019 di Stadion Madya GBK, Senayan, Jakarta. Sedangkan untuk technical meeting dilaksanakan pada 21 September 2019 yang dihadiri oleh pelatih dan official dari seluruh kontingen. Pertandingan dimulai dari pukul 15.00 sampai 21.00.

Tim Atletik DIY beranggotakan 1 pelatih dan 6 atlet, yang terdiri dari Ivan Budi Aji, S.Pd. sebagai pelatih sekaligus official, kemudian 6 atlet terdiri dari Sugustian, Dani Krismanto, Nicabeta Ayu P, Rahma Annisa, Chenia Fourgustin, dan Aulia Matin.

Hasil Pertandingan Tim DIY berhasil meraih 1 medali emas dari nomor 400 meter putri, 3 medali perak dari nomor 400 meter gawang putri, lompat jauh putri, dan 4x100 meter putri, serta 1 medali perunggu dari nomor 800 meter putra. Dimana seluruh atlet berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

## **BAB III**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Macam macam Metode latihan beban**

Terdapat beberapa macam sistem latihan yang digunakan dalam latihan beban, khususnya untuk hypertrophy otot diantaranya sebagai berikut:

##### *1. Super Set*

Menurut Djoko Pekik (2000: 33), sistem super set merupakan bentuk atau modul latian dengan cara melatih otot agonis dan antagonis (berlawanan) secara berurutan. Contoh latihan untuk paha depan (*Quadriceps*) dilanjutkan otot paha belakang (*Hamstring*), biceps diteruskan dengan triceps, otot perut dilanjutkan otot punggung secara berurutan.

##### *2. Set System*

Menurut Djoko Pekik (2000: 32), cara berlatih dengan *set system* ini adalah memberikan pembebasan pada sekelompok otot, beberapa set secara berurutan, diselingi dengan *recovery* atau istirahat. Sedangkan menurut Husein dkk. (2007: 60) metode latihan *set system* adalah metode dengan melakukan latihan kekuatan dengan beban yang dilakukan menggunakan jenis gerakan latihan yang tetap dengan beban dan repetisi tertentu sesuai dengan tujuan latihan. Misalnya atlet melakukan latihan squat dengan dosis: 3x3x120kg (90%). Artinya atlet mengangkat beban seberat 120 kg (90% kemampuan maksimal) dilakukan tiga kali repetisi dan sebanyak tiga set. Setelah melakukan latihan tersebut, atlet melakukan latihan dengan teknik angkatan yang lain, misalnya *Chest Press*.

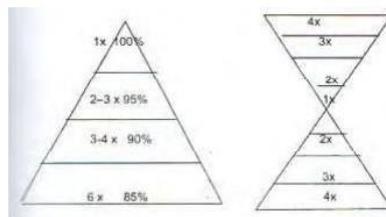
##### *3. Compound set*

*Compound set* biasa disebut dengan *Set Block*, merupakan bentuk latihan dengan sistem latihan yang digunakan 24 untuk melatih satu kelompok otot secara berurutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Contoh melatih otot *triceps*, pada set satu menggunakan barbell (*triceps*

*barbell curl*), diteruskan set dua menggunakan dumbell (*triceps kickback*). Sistem ini cocok untuk latihan hypertrophy otot atau pembentukan otot bagi *body builder* (Djoko Pekik , 2000: 34).

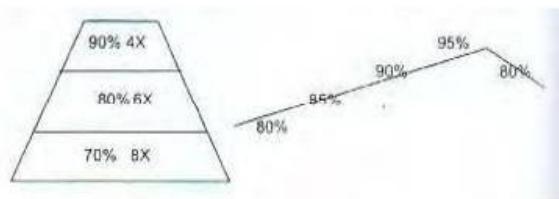
#### 4. Pyramide System

Pada metode latihan piramida dan latihan metode menambah dan mengurangi beban masih merupakan bagian dari metode latihan kekuatan maksimal. Kedua metode tersebut sasarannya untuk meningkatkan kekuatan otot lokal. Husein dkk. (2007: 60) berpendapat bahwa metode piramid merupakan salah satu sistem latihan kekuatan yang dipandang memiliki efek paling baik dalam peningkatan kekuatan. Pada sistem ini atlet mengangkat beban dari intensitas yang lebih rendah dengan ulangan banyak kemudian secara berangsur menuju ke intensitas yang lebih tinggi dengan ulangan sedikit. Menurut Ron Pekering yang dikutip oleh Sajoto (1989:



Gambar 1. Piramid Tunggal dan Ganda

119) metode *pyramide system* atau *the pyramide system* merupakan metode latihan yang diberikan dengan penambahan beban tiap set dan diikuti dengan pengurangan jumlah repetisi. Menurut Husein,dkk (2007: 60) ada beberapa variasi dalam *pyramide system* yaitu: piramid tunggal, piramid ganda, piramid terpancung, dan *pyramid skewed*. Adapun pelaksanaannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Piramid Terpancung dan Skewed

### 5. *Drop Set*

Menurut Martyn (2000: 125) *Drop set* adalah set tambahan yang dilakukan setelah menyelesaikan latihan dengan set seperti biasa pada latihan tertentu. Hal ini dimaksudkan untuk memaksa kerja otot secara lebih untuk menembus batas kemampuan normal. Latihan ini biasanya hanya sebagai tambahan latihan saja. Sedangkan menurut Ade Rai (2006: 37) drop set adalah teknik yang hanya bisa dilakukan apabila telah mencapai set inti dengan beban terberat hingga gagal-positif, kemudian tanpa istirahat langsung melakukan jenis latihan yang sama namun beban lebih ringan hingga gagal-positif lagi.

## B. Manfaat Latihan Beban

Menurut Suharjana (2013:136) olahraga di *fitness center* adalah latihan menggunakan beban atau biasa disebut *weight training* ataupun dengan peralatan lain seperti *treadmill*, sepeda statis, dan senam mempunyai tujuan seperti mengembangkan kebugaran aerobik, menguatkan otot, menurunkan berat badan, membentuk tubuh, dan pembesaran otot, bahkan untuk rehabilitasi penyakit dan cedera. Disamping untuk mendapatkan tubuh yang ideal sesuai yang diharapkan juga akan mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.

Pada awalnya latihan beban dikembangkan untuk melatih otot dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan hipertrofi otot. Baechle (2014) mengatakan bahwa latihan beban akan dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, koordinasi neuromuskular, dan kepadatan tulang (membantu mencegah osteoporosis), serta dapat membantu untuk

diabetes tipe 2, meningkatkan kesehatan jantung dengan menurunkan tekanan darah dan memiliki efek positif untuk mengontrol kolesterol dan tingkat lipoprotein. Latihan beban yang dilakukan secara teratur akan memberikan banyak manfaat diantaranya: meningkatkan kekuatan otot, mencegah cedera, dapat mengontrol berat badan, meningkatkan penampilan olahraga utamanya bagi atlet serta menguatkan tulang. Latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot, otot akan menjadi lebih efisien dan kuat sebagai akibat dari stres yang diterima otot ketika melakukan latihan beban.

### C. Peran latihan beban terhadap performa atlet atletik di POMNAS

Lari merupakan gabungan antara kemampuan gerakan langkah kaki dan ayunan tangan dengan jarak tertentu yang ditempuh dengan durasi waktu yang sangat singkat. Kecepatan lari yang maksimal memerlukan komponen fisik yang baik yang didalamnya terdapat kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelincahan,fleksibilitas, keseimbangan. Kekuatan otot merupakan salah satu unsur fisik yang sangat penting dalam berlari, kekuatan otot berfungsi sebagai dorongan dan keseimbangan ketika berlari. Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot pelari adalah latihan beban (*weight training*). Pada saat melakukan latihan beban pemberian beban dapat diatur secara dinamis sesuai kebutuhan, apabila latihan terlalu ringan maka bebannya ditambah sedangkan ketika latihan terlalu berat maka bebannya dapat dikurangi sehingga hasil latihan maksimal. Periodisasi latihan beban mengacu pada modifikasi jumlah set, jumlah pengulangan, fase istirahat/recovery, intensitas, volume dan jumlah sesi latihan (Steven J, 2011:41). Latihan beban (*weight training*) adalah latihan olahraga yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kualitas kemampuan kinerja otot guna mencapai tujuan tertentu (Wariyanti, 2015:25).

Menurut Bompa (2000:317) kekuatan otot merupakan unsur fisik dasar yang bisa membantu pengembangan unsur fisik lain, terutama pengembangan dayatahan otot, maximum strength, power dan maximum speed, dan agility.

Para pakar olahraga telah meyakini bahwa untuk membangun kekuatan otot, metode yang efektif adalah dengan menggunakan latihan beban (*weight training*), karena dengan metode ini intensitas pembebanan bisa terukur dan bisa diatur dengan mudah dan tepat, disesuaikan dengan tujuan latihan yang diinginkan. Menurut Fox (1984) bahwa program latihan peningkatan kekuatan otot yang efektif adalah. program latihan dengan memakai beban (*weight training*).

Latihan beban telah menjadi elemen penting dari lari sprint modern, tapi harus selalu disertai dengan latihan peregangan dan fleksibilitas yang khusus dipilih untuk melengkapi nomor sprint. Latihan beban yang berlebihan dapat merusak irama lari sprint, dan pengangkatan beban harus selalu dijadikan bentuk kedua dari latihan. (Gerry A. Carr : 14).

Kekuatan otot adalah unsur komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena:

1. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.
2. Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cidera
3. Latihan kekuatan dapat membantu membentuk tubuh ideal
4. Dengan kekuatan dapat memperkuat persendian.

Dalam persiapan menuju POMNas 2019 Tim Atletik UNY sendiri rutin melakukan latihan beban (*weight training*) setiap 2x seminggu yakni pada hari rabu dan sabtu. Selama melakukan latihan beban para atlet bukan hanya dilatih kekuatannya saja, akan tetapi komponen komponen yang lain juga dilatih, mulai dari keseimbangan, kelentukan, hingga daya ledakpun, juga masuk dalam latihan beban yang dilakukan Tim Atletik UNY.

Dari pernyataan diatas latihan beban sangat penting bagi seorang atlet lari, baik itu *sprint* maupun jarak jauh. Selain berfungsi sebagai latihan kekuatan otot, latihan beban juga melatih kelentukan, keseimbangan, serta komponen komponen kebugaran jasmani yang lain, yang tentu saja saling berkaitan satu sama lain.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Selain berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan Beban juga merupakan latihan pokok yang dibutuhkan oleh atlet dalam pembinaan latihan untuk meraih prestasi. Selain untuk meningkatkan kekuatan otot latihan beban juga dapat mengurangi resiko cidera baik untuk atlet maupun untuk orang yang seringkali melakukan pekerjaan berat.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) merupakan ajang olahraga antar mahasiswa nasional yang diseleksiarakan tipa dua tahun sekali. POMNas Jakarta dilaksanakan pada tanggal 19-26 Sepetember 2019 berlokasi di Jakarta. Cabang Olahraga Atletik sendiri dilaksanakan pada tanggal 22-25 September 2019 di Stadion Madya GBK, Senayan, Jakarta. Sedangkan untuk technical meeting dilaksanakan pada 21 September 2019 yang dihadiri oleh pelatih dan official dari seluruh kontingen. Pertandingan dimulai dari pukul 15.00 sampai selesai.

Tim Atletik DIY beranggotakan 1 pelatih dan 6 atlet, yang terdiri dari Ivan Budi Aji, S.Pd. sebagai pelatih sekaligus official, kemudian 6 atlet terdiri dari Sugustian, Dani Krismanto, Nicabeta Ayu P, Rahma Annisa, Chenia Fourgustin, dan Aulia Matin.

Seperti yang sudah dijelaskan diatas keberhasilan yang diraih oleh tim atletik DIY dalam POMNas 2019 tidak terlepas dari program latihan beban yang telah dilaksanakan selama persiapan menuju POMNas 2019.

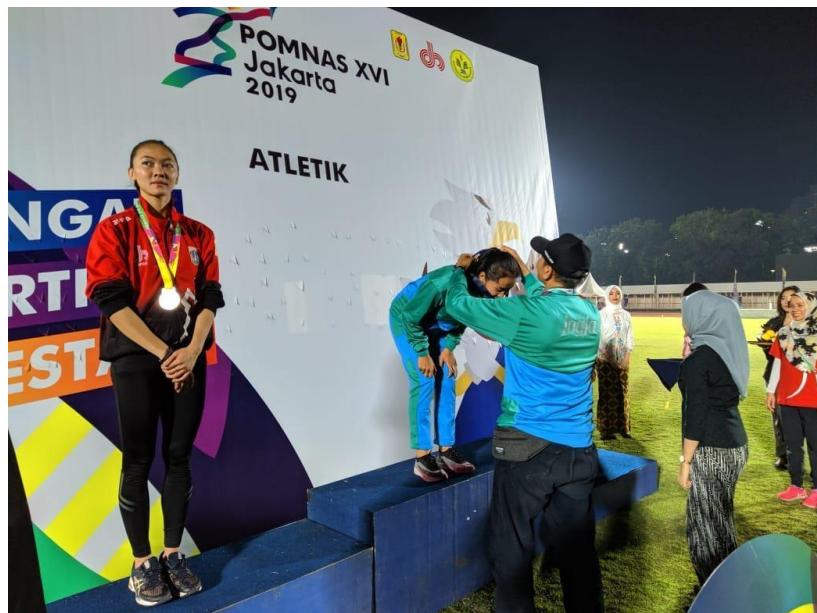
#### **B. Saran**

Bagi atlet yang sedang berkecimpung di dunia olahraga dari cabor apapun, jangan pernah mengesampingakn program latihan beban. Karena setiap program latihan yang telah dibuat oleh pelatih telat diperhitungkan dan saling berkaitan satu sama lain, hal itu tentu saja membuat semua komponen fisik penting dalam performa atlet pada saat bertanding.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chan, Faizal. 2012. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. PORKES FKIP Universitas Jambi. Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012
- Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan reaksi*. Jurnal ILARA, Volume I, Nomor 2, Desember 2010, hlm. 1-9.
- Kamali, M. Mirza. 2015. “*Pengaruh Latihan Beban Pada Tungkai Bagian Atas Menggunakan Alat Kinetic Bands Terhadap Kecepatan Lari 100 meter pada Atlet Jepara Atletic Club (JAC)*”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Muhib, M. 2016. *Pengaruh Latihan Squat, Leg press terhadap Kekuatan (Strength) Otot Tungkai Lari Jarak Pendek 100 m di PASI Kota Malang*. Skripsi. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Nasrullah, Ahmad. *Program Latihan Body Building dapat Meningkatkan Massa Otot*. Mahasiswa IKORA FIK UNY. No 2, Agustus 2012
- Nasrulloh, Ahmad. Yudik P., Krisnanda DP., 2018. *Dasar Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta. Universitan Negeri Yogyakarta
- Suharjana. 2007. *Latihan Beban : Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. FIK. UNY. MEDIKORA V o 1 . 111 , No 1, April 2007:80-101.
- Suprapto, Jaya. Supriyadi. Desiana Merawati. *Pengaruh Latihan Beban Leg Press dan Squad Terhadap Power Otot Tungkai Pelari Di Pasi Kota Malang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang

## LAMPIRAN





\* " "

•zdRAGA MAHASISWA NASIONAL XVI JAKARTA 2019

**PI**

# »AH PENGHARGAAH

Diberikan Kepada :

## RAHMA ANNISA

Medali: EM AS

Cabang Olahraga: ATLETIK

Event: 400 METER PUTRI (57.22")

Jakarta. 19 September 2019  
Ketua Umum Panitia Basar  
PONNAS XVI 2019



Prof. Dr. A. Sofyan Hanif. M.Pd  
NIP.19630917 1989031002

