

# NEWS

## Atlet Gemblengan PABSI Batang Siap Berlaga

Lutfi Adam - [BATANG.NEWS.OR.ID](http://BATANG.NEWS.OR.ID)

May 8, 2023 - 09:48



Batang - Persatuan Angkat Besi Seluruh Indonesia (PABSI) Batang makin getol menggembleng dua calon atlet yang disiapkan untuk berlaga di ajang Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda) Jawa Tengah, Juni mendatang.

Proses penjarangan dilakukan secara bertahap dari semula 20 orang, hingga kini mengerucut jadi dua atlet, Shafa dan Silfana. Keduanya merupakan siswi kelas V SDN Rowobelang.

Ketua PABSI Batang Rindra Wardhana mengatakan, pelatihan yang diberikan mulai dari fisik hingga teknik dan tentunya mendapat dukungan dari orang tua

Mental mereka juga kami bentuk supaya siap jadi atlet, karena sangat berat dari lingkungan sebagai pelajar untuk masuk ke dunia olahraga. Salah satunya dengan melakukan latihan bersama PABSI Kendal, yang telah berhasil mencetak

atlet junior, dalam waktu dekat,” katanya, saat ditemui di balai latihan angkat besi, Lapas Kelas IIB Batang, Kabupaten Batang, Sabtu (6/5/2023).

Latihan fisik yang dilakukan tentu bertahap menyesuaikan kekuatan otot.

Penambahan beban tidak dapat diberikan secara drastis

Tiap pekan kami evaluasi, untuk selanjutnya diberikan penambahan beban, maupun pola latihan. Awalnya hanya 5 kilogram, tapi berkat intensitas latihan, untuk ukuran junior bisa mengangkat sampai 20 kilogram,” jelasnya.

Ia mengharapkan dari hasil latihan ini keduanya bisa mengangkat beban hingga 30 kilogram, namun tetap menyesuaikan kekuatan otot mereka. Baginya yang terpenting dua atlet juniornya ini bisa mengangkat beban semaksimal mungkin

Karena mereka masih berusia di bawah 17 tahun, kami berikan vitamin ringan, seperti vitamin B dan kalsium saja. Untuk makanan tentu yang dipenuhi serat dan protein,” tegasnya.

Salah satu anak didiknya, Silfana Hamidah mengungkapkan, keikutsertaannya jadi bagian dari PABSI karena ingin mewujudkan cita-citanya menjadi atlet angkat besi

Saya memang ingin ikut latihan supaya jadi atlet. Alhamdulillah sudah tiga bulan latihan bisa mengangkat beban 20 kilogram, dari semula cuma 5 kilogram,” ujar dia

Lutfi Adam