

**EFEKTIVITAS LATIHAN *SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN ANGKATAN *SNATCH* ATLET ANGKAT BESI**

ARTIKEL

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana**



JORGI HIDAYAT HAREFA

NIM 2014/14087053

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2021

HALAMAN PERSETUJUAN ARTIKEL

Judul : Efektivitas Latihan *Squat* Terhadap Peningkatan Kemampuan Angkatan *Snatch* Atlet Angkat Besi
Nama : Jorgi Hidayat Harefa
NIM : 14087053/2014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2021

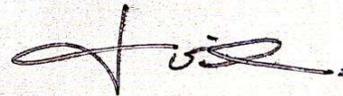
Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

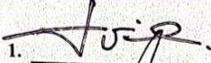
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Jorgi Hidayat Harefa
NIM : 14087053/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Artikel di Depan Tim Penguji Artikel
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

Efektivitas Latihan Squat Terhadap Peningkatan Kemampuan Angkatan *Snatch* Atlet
Angkat Besi

Padang, Januari 2021

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Yendrizal, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, M.Pd	3. 

SURAT KETERANGAN ARTIKEL

NAMA : JORGI HIDAYAT HAREFA

NIM : 14087053

Hasil Turnitin Awal : 58%

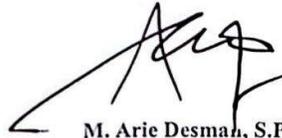
Hasil Turnitin Akhir: 30%

Mengetahui
Sekretaris Jurusan Kepeleatihan



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Padang, Maret 2023
Koordinator



M. Arie Desman, S.Pd, M.Pd

EFEKTIVITAS LATIHAN *SQUAT* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN ANGKATAN *SNATCH* ATLET ANGKAT BESI

Jorgi Hidayat Harefa^{1*}, Donie², Yendrizal³, Vega Soniawan⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
e-mail : jorgih24@gmail.com¹

ABSTRAK

Angkat besi adalah cabang olahraga bersaing kompetitif untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan disebut barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas kelenturan, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, fitness kebugaran, teknik mental, serta dan kekuatan fisik. Gerakan Snatch ialah adalah gerakan mengangkat barbel ke atas secara langsung kemudian berdiri kemudian berdiri dengan posisi tangan lengan lurus sambil mengangkat barbel ke atas. Squat yaitu adalah beban yang disimpan di atas pundak di atas bahu. Selanjutnya, kedua lutut ditekuk kemudian diluruskan kembali ke posisi awal posisi semula. Untuk mencari mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan untuk terhadap meningkatkan peningkatan kemampuan angkatan snatch angkatan atlet angkat besi maka digunakanlah digunakan metode latihan interval latihan interval intensif pada atlet angkat besi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini berjumlah adalah 25 orang. Cara Metode pengambilan sampel dengan adalah purposive sampling, sampel yang dipakai digunakan adalah 5 atlet putri 5 orang dan putra 5 orang atlet yang putra, berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan angkatan snatch angkatan yang dimulai dari tes awal (pre-test), selanjutnya kemudian diberikan pelaksanaan metode latihan interval intensif interval intensif yaitu latihan squat dan diakhiri akhiri dengan tes akhir (post-test). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian memberikan berpengaruh pengaruh signifikan yang terhadap signifikan antara kemampuan angkatan merebut snatch atlet angkat besi. Peningkatan angkatan snatch angkatan angkatan perebutan adalah putri untuk perempuan 2 dan putra laki-laki 2 dengan rata-rata tes uji awal putri perempuan 32 dan tes uji akhir putri perempuan 34 sedangkan putra uji tes awal laki-laki 54 dan tes uji akhir 56. Uji hipotesis yaitu bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,54) > (2,776) dan uji hipotesis putra laki-laki $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,03) > (2,776).

Kata kunci Kunci: Latihan Squat, Angkatan Snatch

EFFECTIVENESS OF SQUAT TRAINING ON INCREASING THE ABILITY OF SNATCH FORCES OF WEIGHTLIVING ATHLETES

ABSTRACT

Weightlifting is a competitive sport to lift heavy weights called barbells, which are carried out with a combination of strength, flexibility, concentration, ability, discipline, athleticism, fitness, mental technique and physical strength. The Snatch movement is the movement of lifting the barbell up directly and then standing with a straight arm position while lifting the barbell. Squat is a weight that is stored above the shoulders. Next, both knees are bent and then straightened back to their initial position. To find out whether there is a significant effect on increasing the snatch force ability of weightlifters, an intensive interval training method is used for weightlifters. This research is a quasi-experimental research, the population in this study is 25 people. The sampling method was purposive sampling, the samples used were 5 female athletes

and 5 male athletes, totaling 10 people. The instrument used in this study was a snatch force ability test starting from the initial test (pre-test), then given an intensive interval training method, namely squat training and ending with a final test (post-test). Data analysis and research hypothesis testing used the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Based on the results of the study, there was a significant influence between the snatch force abilities of weightlifters. The increase in snatch forces was for women 2 and son 2 with an average female initial test of 32 and female final test 34 while male initial test 54 and final test 56. Test the hypothesis that female d $t_{count} (4.54) > t_{table} (2.776)$ and male hypothesis test $t_{count} (3.03) > t_{table} (2.776)$.

Keywords: Squat Exercise; Snatch Force

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan aktivitas fisik. Kegiatan olahraga memiliki banyak faktor pendukung yang mempengaruhi prestasi, seperti: kondisi fisik teknis, taktis dan mental (Soniawan V., & Irawan, R. 2018). “Hakikat olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang mengandung sifat permainan dan mengandung perjuangan untuk melawan diri sendiri atau melawan orang lain serta berhadapan langsung dengan unsur alam”.

Angkat besi adalah olahraga kompetitif untuk mengangkat beban berat yang disebut barbel, yang dilakukan dengan berbagai kombinasi kekuatan, kelenturan, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, kebugaran, teknik mental, dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara informal disebut sebagai latihan beban. “Angkat besi membutuhkan aktivitas fisik, kekuatan dan daya tahan otot untuk berusaha mengangkat beban seberat mungkin, sehingga harus memiliki tingkat kekuatan yang baik untuk mencapai performa yang optimal (Edwarsyah 2016)”.

Atlet yang bertanding dalam pertandingan angkat besi biasanya biasa disebut dengan lifter. lifter.” “ Angkat besi adalah merupakan olahraga yang dimainkan dengan power kekuatan yang besar dan kecepatan teknik yang tinggi untuk mengendalikan mengontrol beban (Edwarsyah 2013)”.

Peraturan IWF (*International Weightlifting Federation*) membagi beberapa kategori pertandingan angkat besi jenis angkatan *snatch* dan *clean and jerk* yang akan dipertandingkan tingkat Nasional dan Internasional sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Berat Badan Atlet

No	Remaja Putra	Remaja putri	Junior/Senior Putra	Junior/Senior Putri
1.	50KG	44KG	56KG	48KG
2.	56KG	48KG	62KG	53KG
3.	62KG	53KG	69KG	58KG
4.	69KG	58KG	77KG	63KG
5.	77KG	63KG	85KG	69KG