

**PENGARUH LATIHAN *FRONT SQUAT* DAN *MILITARY PRESS*
TERHADAP KEKUATAN ANGKATAN *CLEAN AND JERK*
ATLET ANGKAT BESI FAMILY BARBELL CLUB DI
MATA AIR KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



**Oleh:
DAFIT PERNANDO
NIM. 1202521/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Front Squat* dan *Military Press*
Terhadap Kekuatan Angkatan *Clean And Jerk* Atlet
Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air Kota
Padang

Nama : Dafit Pernando

Nim/BP : 1202521/2012

Program studi : Ilmu keolahragaan

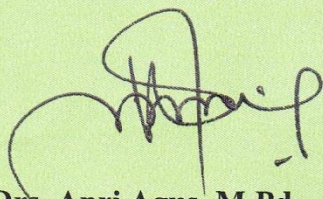
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP.19590403 198403 1 002

Pembimbing II



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

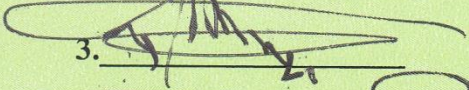
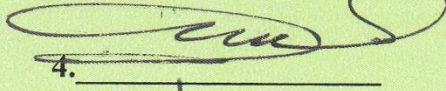
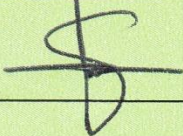
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pengaruh Latihan *Front Squat* dan *Military Press* Terhadap Kekuatan
Angkatan *Clean And Jerk* Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air
Kota Padang

Nama : Dafit Pernando
NIM/BP : 1202521/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Septri, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh latihan Front Squat dan Military Press Terhadap Kekuatan Angkatan Clean and Jerk Atlet Angkat Besi Family Barbell Club di Mata Air Kota Padang**”, adalah hasil karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dosen pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis engan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018
Yang membuat pernyataan



Dafit Pernando
BP/NIM : 1202521/2012

ABSTRAK

Dafit Pernando (2018). Pengaruh latihan *Front Squat* dan *Military Press* Terhadap Kekuatan Angkatan *Clean and Jerk* Atlet Angkat Besi *Family Barbell Club* di Mata Air Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kekuatan angkatan *clean and jerk* pada Atlet angkat Besi *Family Barbell Club* di Mata Air Kota Padang. Dimana atlet angkat besi *Family Barbell Club* sering menjatuhkan angkatannya sehingga gagal merebut medali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *front squat* dan *military press* terhadap Kekuatan Angkatan *Clean and Jerk* Atlet angkat Besi *Family Barbell Club* di Mata Air Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet angkat Besi *Family Barbell Club* di Mata Air Kota Padang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, maka sampel pada penelitian ini adalah 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kekuatan angkatan *clean and jerk* atlet angkat Besi *Family Barbell Club* dengan menggunakan *Clean And Jerk Test*. Teknik analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *front squat* dan *military press* terhadap Kekuatan Angkatan *Clean and Jerk* Atlet angkat Besi *Family Barbell Club* di Mata Air Kota Padang, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 6,92 > t_{tabel} = 1,833$.

Kata Kunci : Latihan *Front Squat*, *Military Press*, Kekuatan Angkatan *Clean and Jerk*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang mana berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Front Squat* dan *Military Press* terhadap Kekuatan Angkatan *Clean And Jerk* Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Di Mata Air Kota Padang**”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis pada kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd. Ph.D selaku rektor yang telah menerima peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan yang telah mengizinkan peneliti untuk belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini .
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak membuat peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd, dan Bapak, Septri, S.Si.M.Pd. Selaku tim penguji yang telah memberi banyak masukan dan sarannya untuk penulisan skripsi ini.

6. Seluruh Staf dan pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh teman - teman dan abang – abang khususnya mahasiswa FIK yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Pengurus PABBSI Familly Barbell Club yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di PABBSI Familly Barbell Club Mata Air Kota Padang.
9. Pelatih PABBSI Familly Barbell Club yang telah bersedia memberikan waktu dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
10. Atlet PABBSI Familly Barbell Club Mata Air Kota Padang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk penelitian.
11. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, dan dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah ikut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung membantu penulis dalam rangka menyelesaikan skripsi.

Tiada kata yang dapat penulis persembahkan selain do'a kepada Allah SWT mudah-mudahan segala bantuan yang diberikan menjadikan nilai ibadah disisi-NYA, dan senatiasa skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak seperti SSB tempat penelitian, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, pembaca pada umumnya, dan terkhususnya bagi penulis sendiri.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari isi, materi, maupun hasil penelitian. Oleh sebab itu, penulis berharap adanya kritikan dan saran serta penelitian lanjutan untuk menyempurnakan segala kekurangan.

Padang, Januari 2018
Penulis

DAFIT PERNANDO
NIM. 1202521/2012

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga Angkat Besi	8
2. Peraturan Pertandingan Angkat Besi	13
3. Jenis angkatan <i>clean and jerk</i>	15
4. Teknik Angkatan <i>Clean And Jerk</i>	16
5. Pengaruh Latihan <i>Front Squat</i>	17
6. Kondisi Fisik	20
7. Metode Latihan Piramid	32
8. Latihan Berbeban	33
9. Kekuatan (<i>strenght</i>)	35
10. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kekuatan	36
B. Kerangka Konseptual	37
C. Hipotesis	38

BAB III METODOLOGI

A. Jenis Penelitian.....	39
B. Rancangan penelitian	39
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	39
D. Populasi dan Sample	40
E. Jenis dan Sumber Data	41
F. Defenisi Operasional	41
G. Prosedur Penelitian	43
H. Instrumen Penelitian	44
I. Teknik Pengumpulan Data	44
J. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	51
D. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA.....	57
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	58
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori berat badan	10
2. Nama atlet angkat besi Familiy Barbell Club Mata Air Kota Padang	41
3. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	47
4. Distribusi Data Kekuatan Angkatan <i>Clean and Jerk</i> Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan <i>Front Squat</i> dan <i>Military Press</i>	48
5. Distribusi Data Kekuatan Angkatan <i>Clean and Jerk</i> Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan <i>Front Squat</i> dan <i>Military Press</i>	49
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	50
7. Rangkuman Hasil (uji t) Kekuatan angkatan <i>Clean and Jerk</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk angkatan <i>Clean and Jerk</i>	16
2. Otot-otot yang terlibat pada <i>Front Squat</i>	19
3. Otot yang terlibat pada <i>Military press</i>	20
4. Beban piramida	32
5. Kerangka Konseptual	38
6. Gambar Hasil Post Test Pengaruh Latihan <i>Front Squat</i> dan <i>Military Press</i> terhadap kekuatan angkatan <i>Clean and Jerk</i>	50

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram data tes awal Kekuatan Angkatan <i>Clean and Jerk</i> Atlet angkat Besi Family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.....	48
2. Histogram data tes akhir Kekuatan Angkatan <i>Clean and Jerk</i> Atlet angkat Besi Family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	58
2. Beban Maksimal <i>Front Squat</i>	60
3. Beban Maksimal <i>Military Press</i>	61
4. Data Mentah.....	62
5. Tes Awal Dan Tes Akhir.....	63
6. Uji Normalitas Sebaran Data Pre Test	64
7. Uji Normalitas Sebaran Data Post Test.....	65
8. Uji Hipotesis.....	66
9. Daftar Tabel Luas Lengkungan.....	68
10. Daftar Tabel Uji Liliefors	69
11. Tabel Uji T	70
12. Dokumentasi	71
13. Surat Penelitian	81
14. Surat Balasan.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang. Negara berkembang yang terkenal dengan banyak pulau dan suku bangsa. Di pulau-pulau yang tersebar di seluruh Nusantara, Indonesia memiliki sumber daya manusia yang berlimpah dan potensial untuk dikembangkan pola pikirnya sehingga menjadi manusia yang berkualitas. Salah satu cara untuk membentuk Sumber Daya Manusia Indonesia yang berkualitas dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga. Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan bunyi pasal di atas, diketahui cara pembinaan olahraga salah satunya dapat dilakukan dengan penyelenggaraan kompetisi secara berkelanjutan. kutipan di atas, artinya salah satu tujuan olahraga adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang bermoral, berprestasi, berakhlak, sportivitas, disiplin, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Induk olahraga angkat besi di Indonesia adalah PABBSI (Persatuan Angkat Besi Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet angkat besi Indonesia sudah berprestasi ditingkat dunia dengan berbagai gelar juara. Khususnya di Sumatera barat, sudah banyak atlet angkat besi yang mengikuti ajang kejuaraan baik tingkat Sumatera maupun tingkat Nasional. Atlet

angkat besi Family Barbell Club Kota Padang merupakan salah satu club angkat besi yang memiliki atlet cukup baik juga prestasinya, sudah diakui di tingkat Provinsi, Sumatera, bahkan ditingkat Nasional. Pada tingkat Provinsi seperti ajang kejuaraan PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Kota Padang banyak menyumbangkan medali baik itu medali Emas, Perak dan Perunggu untuk Daerahnya, bahkan pada kejuaraan Open Tournament tingkat Sumatera para atlet sering mendapat juara umum.

Akan tetapi pada ajang kejuaraan PORPROV 2014 dan Open Tournament se-Sumatera Barat pada tahun 2014 para Atlet Family Barbell Kota Padang tidak mampu memberikan medali maksimal karena atlet masih mengalami penurunan prestasi yang signifikan, khususnya pada angkatan *Clean and Jerk*. Oleh karena itu prestasi yang dihasilkan atlet-atlet angkat besi Family Barbell Club Kota Padang masih sangat jauh tertinggal apabila bersaing di tingkat Nasional. Hal ini dikarenakan rendahnya kekuatan otot paha dan otot lengan untuk mengangkat beban dalam olahraga angkat besi, karena kurang optimalnya latihan *front squat* dan *military press* dan kurang baiknya asupan gizi yang dikonsumsi oleh atlet angkat besi Family Barbell Club kota Padang.

Selain gizi yang mempengaruhi kekuatan atlet, ada beberapa jenis-jenis latihan yang dapat mempengaruhi kekuatan otot paha dan otot lengan pada atlet angkat besi yaitu latihan *Squat*, *front squat* dan *legs press*. Menurut Edwarsyah (2013: 78) latihan *squat* penunjang untuk meningkatkan daya ledak otot paha pada angkatan *snatch* pada angkat besi. Sedangkan latihan *front squat* dan *legs press* merupakan latihan penunjang untuk angkatan *clean and jerk*. Adapun beberapa latihan otot lengan seperti *Standing press*, *two arms press* dan *military press*.

Untuk dapat meningkatkan otot paha yang kuat untuk mengangkat beban sebanyak banyaknya atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik, diantaranya kekuatan otot paha dan otot lengan kecepatan mengangkat beban, dan konsentrasi dalam mengangkat beban.

Peneliti hanya terfokus pada latihan *front squat* dan *military press* karena faktor utamanya yang mempengaruhi angkatan *clean and jerk* pada atlet angkat besi adalah latihan *front squat* dan *military press*. Karena rendahnya kekuatan otot paha dan otot lengan pada atlet angkat besi Family Barbell Club Kota Padang bisa dilihat pada porprov Sumatera Barat pada tahun 2014 Dharmasraya yang di ikuti oleh atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Kota Padang mampu menghasilkan 12 emas, 10 perak, dan 1 perunggu dari 11 (sebelas) yang bertanding, namun masih ada beberapa atlet yang tidak mendapatkan medali angkatannya gagal.

Dari data yang dikemukakan diatas tergambar belum maksimalnya penampilan atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Kota Padang. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik, jenis kelamin usia dan gizi atlet. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan angkatan atlet diantaranya kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelentukan. Disamping itu pengaruh lainnya latihan *front squat* dan *military press*, usia atlet, berat badan, jenis kelamin, kekuatan otot lengan dan otot paha. Untuk menjadi atlet angkat besi yang baik, *lifter* memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan Angkat besi merupakan modal utama untuk dapat mengangkat beban sebanyak-banyaknya dengan aman tanpa menimbulkan cedera serta mendapatkan angkatan

yang baik dan benar, dalam olahraga angkat besi teknik dasar mutlak harus menguasai setiap *lifter*.

Dari pengamatan peneliti dilapangan pada Porprov Dharmasraya dimana atlet angkat besi Family Barbell Club sering menjatuhkan angkatannya sehingga gagal merebut medali. Hal ini disebabkan faktor rendahnya latihan *front squat* dan *military press*, disamping latihan *front squat* dan *military press* juga disebabkan oleh kesiapan mental atlet, teknik yang kurang baik serta rendahnya dukungan kemampuan komponen-komponen kondisi fisik. Karena semakin kuat otot paha dan otot lengan maka kecepatan dan ketepatan mengangkat beban *clean and jerk* yang akan dihasilkan semakin baik pula.

Setelah peneliti melakukan observasi ke lapangan, dan peneliti melihat sarana dan prasarana yang di pakai atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang masih kurang memadai, seperti piringan beban menggunakan olahan semen, sehingga rentan rusak dan dapat mengganggu atlet dalam melaksanakan latihan angkatan. Pada saat atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang pada saat melakukan angkatan *clean and jerk* tidak mampu mengangkat beban sampai keatas sehingga beban di jatuhkan, di duga atlet tersebut mempunyai kekuatan angkatan *clean and jerk* yang kurang maksimal. Pengaruh dari sebuah latihan *front squat* dan *military press* sangat lah di perlukan, karena adanya latihan ini akan meningkatkan kekuatan otot paha dan otot lengan yang kurang kuat untuk melakukan angkatan *clean and jerk*, dimana realita yang terjadi adalah atlet yang mempunyai kekuatan otot paha dan otot lengan yang kurang kuat melakukan angkatan *clean and jerk* dengan maksimal dan sempurna. Jenis angkatan *clean and jerk*, atlet mengankat barbell dalam dua tahap, pertama

mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok, setelah jeda sebentar untuk mengambil ancap-ancap kemudian dengan mengangkat barbell sampai kedua tangan lurus ke atas kepala, dengan posisi sempurna beberapa detik, sampai wasit menyembunyikan bel tanda angkatan sah. Dalam proses pembinaan prestasi, seorang angkat besi diuntut dapat membimbing dan melatih atletnya agar dapat menguasai teknik kekuatan angkatan yang baik dan benar, faktor psikologi atlet serta pola makan dan gizi yang seimbang juga sangat berpengaruh untuk terciptanya kondisi atlet yang sedang dalam melaksanakan latihan serta menghasilkan energi yang maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi mungkin.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak banyak faktor yang mempengaruhi angkatan *clean and jerk* atlet Family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.

Faktor-faktor tersebut di antaranya adalah kondisi fisik yang terdiri dari:

1. Latihan *front squat* sangat mendukung untuk meningkatkan kekuatan otot paha dan teknik angkatan *clean and jerk* angkat besi family Barbell Club di mata Air Kota Padang.
2. Latihan *military press* sangat mendukung meningkatkan kemampuan pada otot lengan dan teknik angkatan *clean and jerk* angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.
3. Berat badan atlet sangat menentukan intensitas dan volume angkatan pada atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.

4. Usia atlet sangat berpengaruh pada kekuatan otot paha dan otot lengan saat melakukan angkatan *clean and jerk* atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.
5. Jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap kekuatan otot paha dan otot lengan atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.
6. Pola makan dan asupan gizi berpengaruh pada atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.
7. Keseimbangan pada saat mengangkat beban berpengaruh pada latihan *front squat* dan *military press* untuk meningkatkan kekuatan otot paha dan otot lengan atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tidak semua faktor identifikasi tersebut akan penulis teliti, ini mengingat terbatasnya waktu, biaya serta kemampuan penulis untuk meneliti, maka penulis hanya akan terfokus pada pengaruh latihan *front squat* dan *military press* terhadap kekuatan angkatan *clean and jerk* atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penulis merumuskan, yakni: “Bagaimanakah pengaruh latihan *front squat* dan *military press* terhadap kekuatan angkatan *clean and jerk* atlet angkat besi family Barbell Club di Mata Air Kota Padang?”

E. Tujuan penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambar yang jelas dan manfaat bagi yang menggunakan. Sesuai permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah, “untuk mengetahui pengaruh latihan *front squat* dan *military press* terhadap kekuatan angkatan *clean and jerk* atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air Kota Padang”

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nanti di harapkan berguna bagi bahan masukan yang berarti yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang dan memperoleh gelar sarjana (S.si).
2. Memberikan gambaran bagi pembina olahraga serta pelatih angkat besi Family Barbell Club di Mata Air kota Padang dalam membuat program latihan dan proses latihan.
3. Bagi pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan program latihan yang dapat memperbaiki kemampuan teknik kekuatan angkatan *clean and jerk* dengan latihan *front squat* dan *military press*.
4. Sebagai bahan referensi pada perpustakaan Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.