KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP HASIL ANGKATAN SNATCH ANGKAT BESI DI SASANA GLADIATOR PADANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh :

YULI ANDRE EKA PUTRA

NIM : 00776

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul	: Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Hasil Angkatan Snatch Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang
Nama	: Yuli Andre Eka Putra
NIM	: 00776
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.	Drs. Edwarsyah, M.Kes.
NIP. 195611021981031002	NIP. 195912311988031019

Diketahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	: Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Hasil Angkatan Snatch Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang
Nama	: Yuli Andre Eka Putra
NIM	: 00776
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.	
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes.	
3. Anggota	: Drs. H. Ediswal, M.Pd.	
4. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd.	
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.	

ABSTRAK

Andre, (2012): Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Daya ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Angkatan Snacth Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis temui di lapangan, bahwa kemampuan hasil angkatan snatch masih lemah dan rendah, Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap hasil angkatan Snacth Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang berjumlah 20 orang laki-laki . Penetapan sampel menggunakan teknik *total samping*, yaitu seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian maka sampel berjumlah sebanyak 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *leg dynamometer test*, *two hand medicine ball* dan Angkatan Snatch. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda, untuk menentukan kontribusi ditentukan dengan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa : (1) kekuatan otot tungkai mempunyai hubungan signifikan dengan Angkatan Snatch, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} (0,510) > r_{tabel} (0,444) dengan kontribusi sebesar 26,01%. (2) Daya ledak otot lengan mempunyai hubungan signifikan dengan Angkatan Snatch, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu r_{hitung} (0,590) > r_{tabel} (0,444) dengan kontribusi sebesar 36,72%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil Angkatan Snacth Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang, ditandai dengan hasil yang diperoleh r_{hitung} (0,666) > r_{tabel} (0,444), dengan kontribusi sebesar 44,36%.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul	:	Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Angkatan Snatch Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang.
Nama	:	YULI ANDRE EKA PUTRA
NIM	:	00776
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd	**Drs. Edwarsyah, M. Kes**
NIP : 195611021981031002	**NIP:195912311988031019**

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

KATA PENGATAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul " Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Hasil Angkatan Snatch Angkat Besi di Sasana Gladiator Padang".

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis menggucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs.Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs.H.Ediswal, M.pd, Drs. Ali asmi, M.Pd, dan Nurul ihsan, S.pd, M.Pd selaku Tim Penguji yang dapat memberikan masukan dan kritikan, saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Kedua Orang Tua tercinta dan sanak-Famili yang selalu mendo'akan dan menuntun ananda dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. kakak dan Adik-adik tercinta yang Telah memberikan motivasi yang tak ternilai.
9. Pengurus dan teman-teman Atlet PABBSI Gladiator yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
10. Seluruh teman-teman yang seperjuangan yang telah memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, amin. Dalam penyusun skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. Amin... ya rabbal'alamin.

Padang, juli 2012

Penulis,

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR iii

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 5

D. Perumusan masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Kegunaan Penelitian 6

BAB IITINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 8

1. Olah Raga Angkat Besi 8

2. Kekuatan 14

3. Daya Ledak Otot Lengan 19

4. Sasana Gladiator Padang 25

B. Kerangka Konseptual 25

C. Hipotesis Penelitian 28

BAB IIIMETODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 29

B. Tempat dan Waktu Penelitian 29

C. Populasi dan Sampel 30

D. Jenis dan Sumber Data 30

E. Instrumen Penelitian dan Alat Pengumpul Data . 31

F. Teknik Analisa Data.....34

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data ..... …….....36

B. Pengujian Persyaratan Analisi.....40

C. Pengujian Hipotesis.....41

D. Pembahasan.....43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....….. .. … 50

B. Saran..... 50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi dalam penelitian..... 30

2. Distribusi Frekuensi Variabel kekuatan otot tungkai…… 36

3. Distribusi Frekuensi Variabel daya ledak otot lengan……. 37

4. Distribusi Frekuensi Angkatan Snatch…… 39

5. Hasil Uji Normalitas menggunakan Lilifors…… 40

6. Gambaran Hipotesis 1…….. 41

7. Gambaran Hipotesis 2…….. 42

8. Gambaran Hipotesis 3……. 43

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Memegang stang besi 40
2. Gaya snatch saat menahan beban saat jongkok..... 41
3. Gaya snatch sikap sempurna 43
4. OtotTungkai 20
5. Otot Lengan..... 25
6. Leg dinamo meter 26
7. Two hand medicine ball 33

DAFTAR GRAFIK

Grafik **Halaman**

1. Histogram Kekuatan Otot Tungkai……..... 37

2. Histogram Daya Ledak Otot Lengan……..... 38

3. Histogram Angkatan Snatch……... 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data lengkap Tes…….. 54
2. Uji Normalitas Variabel X1……. 55
3. Uji Normalitas Variabel X2……. 56
4. Uji Normalitas Variabel Y…….. 57
5. Menghitung Koefesien Korelasi …… 58
6. Menghitung Koefesien Korelasi ganda……. 60
7. Perhitungan Koefesien Determinan Sederhana…… .. 64
8. Gambar/dokumentasi Penelitian……. 68
9. Surat izin penelitian……. 75
10. Surat telah melakukan penelitian…… 76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai olahraga kesehatan dan kebugaran maupun prestasi. Pemerintah dewasa ini sedang giat melaksanakan program pembangunan, di antaranya adalah bidang olahraga angkat besi. Untuk pertama kalinya angkat besi di pertandingkan pada ajang pekan olahraga Provinsi Sumatra Barat tahun 2010, Bisa kita liat atlet angkat besi Sumatra Barat yang bertanding dalam ajang Pekan olahraga Provinsi ke XI Sumatra Barat prestasinya cemerlang semua berasal dari sasana gladiator padang yang merupakan salah satu club yang berada di bawah pengawasan pengda kota padang Sumatra Barat. Olahraga angkat besi mendapatkan perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan atlet berprestasi.

Penyelengaraan kegiatan-kegitan ini bertujuan untuk mendidik atlet menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih baik menjujung nilai sportifitas, disiplin, dan dapat membina persatuan bangsa. Dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional (2007:1) disebutkan :

> "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas hidup manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina persatuan bangsa memperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat martabat bangsa".

Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tidak mudah. Prestasi akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara

pemerintah, masyarakat, insan olahraga, serta unsur-unsur yang mendukung dalam pencapaian prestasi yang tinggi, Dengan mulai berkembangnya angkat besi serta adanya pembinaan yang di awali dengan kejuaraan daerah setiap tahun, Pada tiap-tiap kabupaten sejak perlombaan Pekan olahraga provinsi ke XI Sumatra barat banyak perolehan mendali dari cabang angkat besi dan banyak membantu peringkat prestasi pada suatu daerah seperti Pasaman, Padang Panjang dan Padang sebagai juara umumnya akan tetapi, atlet memperoleh mendali emas tidak satupun yang mewakili Sumatra Barat pada kejuaraan nasional di sebabkan hasil angkatan snatch yang dilakukan masih lemah dan kekuatan dan daya ledak belum mencapai target nasional.

Untuk itu perlu sekali persiapan terutama pada pekan olahraga Provinsi Lima Puluh kota mendatang yang Akan di laksanakan bulan Desember 2012 guna mencari bibit atlet yang propesional. Dalam rangka regenerasi dan pembibitan atlet untuk di kembangkan ke jenjang kompetisi yang lebih tinggi agar Sumatra Barat di segani tingkat nasional.

Gaya Snatch merupakan salah satu gaya dalam angkat besi adalah memegang stang besi tangan di luruskan dada di busungkan besi di angkat dalam satu gerakan bersamaan sampai ke atas kepala di tahan selama 3 detik posisi tangan saat mengangkat selebar 80-100 cm dari tangan melakukan tarikan lalu keatas kepala dengan posisi satu gerakan langsung. Karna teknik snatch sangat penting dalam angkat besi maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam angkat besi di antaranya, memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kekuatan, Seperti yang dikatakan Fox dalam Arsil (2008:43) Kekuatan

adalah daya atau tekanan sebuah otot, atau lebih tepatnya adalah suatu kelompok otot yang dapat di gunakan melawan suatu perlawanan dengan penuh tenaga di dalam suatu usaha/upaya maksimal.

Kekuatan sangat penting bagi angkat besi terutama gaya snatch untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan gairah karna merupakan daya penggerak aktifitas fisik cabang olahraga tetapi pada dasarnya kekuatan otot tungkai disasana gladiator belum sempurna karna angkatan yang masih lemah dalam menahan beban pada otot tungkai.

Kemampuan seseorang dalam melakukan angkatan dengan cepat dan kuat sangat besar peranannya dalam melakukan ledakan kontraksi otot dalam angkatan maksimal seperti di jelaskan oleh Corbin dalam Arsil (1990:71) Daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau untuk mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau cepat. Tetapi daya ledak otot lengan atlet angkat besi sasana gladiator gaya snatch masih lemah di karnakan efisien teknik yang tidak bagus terutama angkat besi gaya snatch disasana gladiator Padang disebabkan kemampuan daya ledak otot lengan yang masih rendah dan tidak dapat dilakukan secara bersamaan serta belum maksimal.

Akibatnya apa yang di harapkan tentang daya ledak tidak pernah mencapai titik sempurna untuk jenis hasil angkatan Snatch di Sasana Gladiator Padang. Apabila kemampuan kekuatan otot tungkai tidak bisa mengangkat serta menahan angkatan dalam waktu yang lama, jenis angkatan Snatch akan gagal dan hasil angkatan tidak mencapai tahap sempurna.

Beragam faktor lain yang menyebabkan dan mempengaruhi prestasi atlet angkat besi sasana gladiator Padang adalah kurang di siplinnya atlet dalam latihan yang telah terprogram oleh pelatih, Akibatnya teknik angkatan snatch yang di harapkan tidak tercapai dengan optimal pada akhirnya hasil angkatan snatch gagal dalam bertanding. kemampuan hasil angkatan snatch masih lemah dan rendah, Seperti latihan 3 jam tiap hari hanya 1 jam yang di jalankan dengan baik.

Mental sangat mempengaruhi jiwa seseorang dalam pertandingan akibatnya hasil angkatan snatch mentok kurang berkembang, serta bentuk tubuh yang kurang porposional bagi seorang atlet angkat besi gaya snatch akibatnya kejuaraan yang di ikuti selalu kalah di sebabkan badan yang kurang berotot serta motivasi yang tidak ada dari hati nurani seorang atlet maupun masyarakat sehingga orangpun enggan untuk menetahui apa itu cabang angkat besi serta masih di anggap tabu yang bisa membuat orang kerdil.

Berdasarkan kenyataan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor kondisi fisik yang memerlukan kemampuan angkatan snatch dalam angkat besi, terutama berkaitan dengan faktor-faktor kekatan otot tungkai yang berhubungan dengan daya ledak otot lengan guna mengetahui kontribusinya terhadap kemampuan hasil angkatan snatch.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terdapat banyak faktor yang mempengaruhi Angkatan snatch sebagai berikut:

1. Kurang di siplinnya atlet.
2. Masih lemahnya kekuatan otot tungkai.
3. Kemampuan daya ledak otot lengan yang masih rendah
4. Motivasi atletyang kurang.
5. Postur tubuh yang tidak mendukung.
6. Teknik angkatan snatch yang belum optimal.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat beragam faktor yang dapat mempengaruhi hasil angkatan snatch dalam olahraga angkat besi sesuai dengan indentifikasi masalah di atas, dan karna keterbatasan kemampuan penulis dan waktu yang tersedia, maka penulis hanya membatasi pada Variabelnya berupa kontribusi kekuatan otot tungkai sebagai variabel bebas (X_I) dan daya ledak otot lengan sebagai variabel (X_2) terhadap hasil angkatan snacth angkat besi (Y) di Sasana gladiator Padang sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi perumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka dapat di rumuskan masalahnya:

1. Seberapa besarkah hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil angkatan snatch angkat besi di Sasana Gladiator Padang ?

2. Seberapa besarkah hubungan daya ledak otot lengan dengan hasil angkatan snatch angkat besi di Sasana Gladiator Padang?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap hasil angkatan snatch angkat besi di Sasana Gladiator Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan:

1. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil angkatan olahraga angkat besi gaya snatch di Sasana gladiator Padang ?
2. Hubungan daya ledak otot lengan dengan hasil angkatan olahraga angkat besi gaya snatch di Sasana gladiator Padang ?
3. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap hasil angkatan snatch angkat besi di Sasana gladiator Padang ?

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan berguna bagi

1. Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan.
2. Atlet sebagai bahan perbandingan terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan angkat besi.
3. Perpustakaan sebagai bahan informasi bagi mahasiswa di fakultas ilmu keolahragaan UNP.
4. Penelitian berikutnya sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.

5. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh dan menyelesaikan studi untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga.