

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
PENINGKATAN ANGKATAN SNATCH PADA ATLET ANGKAT BESI
FAMILY BARBELL CLUB MATA AIR PADANG**

SKRIPSI

**Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)**



**IVAN GARCIA
NIM 15089188/2015**

**JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL INTENSIF* TERHADAP PENINGKATAN ANGKATAN *SNATCH* PADA ATLET ANGKAT BESI FAMILY BARBELL CLUB MATA AIR PADANG**

Nama : Ivan Garcia

BP/NIM : 2015/15089188

Program studi : Ilmu Keolahragaan

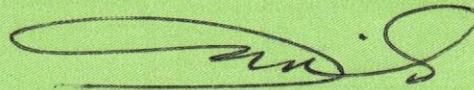
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh :

Pembimbing



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1006

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes
NIP.19700512 200501 1 002

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ivan Garcia

NIM : 15089199

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

Pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan angkatan snatch pada atlet angkat besi family barbell club mata air padang

Padang, Agustus 2019

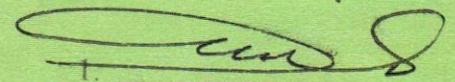
Tim Penguji :

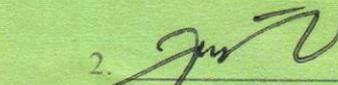
Ketua : Drs. Hanif Badri, M.Pd

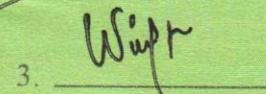
Anggota : Fahmil Haris, S.Pd, M.Pd

Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Interval Intensif* Terhadap Peningkatan Angkatan *Snatch* Pada Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air Padang” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan kepada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan 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, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,



IVAN GARCIA
Nim . 15089188

ABSTRAK

Ivan Garcia. 2019 : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Snatch Pada Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air Padang

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan angkatan *snatch* atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang. Dari pengamatan peneliti pada Porprov Padang Pariaman dimana atlet sering menjatuhkan angkatannya sehingga gagal dalam merebutkan medali, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan interval intensif terhadap peningkatan angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Cara pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, sampel yang dipakai atlet putri 5 orang dan putra 5 orang yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan angkatan *snatch* dimulai dari tes awal (*pre-test*), selanjutnya diberikan pelakuan metode latihan *interval intensif* yaitu latihan *squat* dan di 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 pengaruh yang signifikan antara kemampuan angkatan *snatch* atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang. Peningkatan angkatan *snatch* adalah putri 2 dan putra 2 dengan rata-rata tes awal putri 32 dan tes akhir putri 34 sedangkan putra tes awal 54 dan tes akhir 56. Uji hipotesis yaitu putri $t_{hitung} (4,54) > t_{tabel} (2,776)$ dan uji hipotesis putra $t_{hitung} (3,03) > t_{tabel} (2,776)$.

Kata Kunci : Metode Interval Intensif dan Angkatan Snatch

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Interval Intensif* Terhadap Peningkatan Angkatan *Snatch* Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air Padang**” skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd. Sebagai Pembimbing Penulisan Skripsi Yang Senantiasa Meluangkan Waktu, Kesempatan, Dorongan, Saran, Semangat dan Bimbingan Menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bapak Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd. Selaku Tim Penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, angkatan 2015 yang telah memberikan semangat, perhatian, dan bantuannya dan khususnya rekan rekan jokam FIK UNP.
8. Kepada Pelatih Suluhmi Harefa, pengurus dan abang-abang, kakak-kakak teman-teman dan adik-adik di Family Barbell Club Mata Air Padang. Yang telah memberikan izin penelitian dan memberikan bimbingan dan nasehat.
9. Teristimewa kepada orang tua yang tercinta, (Alm) Ayahanda dan Ibunda dan keluarga yang telah memberikan dorongan, semangat, cinta kasih dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, engkau adalah pelita hidup, semoga tetesan keringat yang engkau usahakan teruntuk anakmu dapat bermanfaat untuk kebaikan semua.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda Aamiin.

Padang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Olahraga Angkat Besi	10
2. Peraturan Angkat Besi	12
3. Angkatan Snatch	17
4. Latihan Squat	19
5. Daya Ledak	20
6. Hakekat Metode Latihan Interval	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Defenisi Operasional	31
E. Jenis Data dan Sumber Data	33
F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	34
G. Prosedur Penelitian	35
H. Perlakuan Penelitian	36
I. Teknik Analisis data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
1. Deskripsi Data	39
2. Analisis Data	45
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	54
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Berat Badan	12
2. Populasi Dalam Penelitian	30
3. Distribusi frekuensi data hasil tes awal putri (<i>Pre Test</i>) angkatan <i>snatch</i> atlet angkat besi Family Barbell Club Di Mata Air Padang	40
4. Distribusi frekuensi data hasil tes awal putra (<i>Pre Test</i>) angkatan <i>snatch</i> atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang	41
5. Distribusi frekuensi data hasil tes akhir putri (<i>Post-Test</i>) angkatan <i>snatch</i> atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang	43
6. Distribusi frekuensi data hasil tes akhir putra (<i>Post-Test</i>) angkatan <i>snatch</i> atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang	44
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Putri	46
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Putra	46
9. Uji Homogenitas Data Putri angkatan <i>Snatch</i> atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang.....	47
10. Uji Homogenitas Data Putra angkatan <i>Snatch</i> atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang.....	48
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Putri	49
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Putra	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Snatch dan Clean and jerk	12
2. Teknik angkatan <i>snatch</i>	18
3. Fase-fase squat	20
4. Kerangka Konseptual	29
5. Histogram Data Awal Putri (<i>Pre-Test</i>) angkatan <i>snatch</i> pada atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang	40
6. Histogram Data Awal Putri (<i>Pre-Test</i>) angkatan <i>snatch</i> pada atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang	42
7. Histogram Data akhir Putri (<i>Post-Test</i>) angkatan <i>snatch</i> pada atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang	43
8. Histogram Data akhir Putra (<i>Post-Test</i>) angkatan <i>snatch</i> pada atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang	45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	54
2. Data Awal (<i>Pre-Test</i>) dan Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Putri dan Putra.....	58
3. Uji Normalitas Data Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) dan Data Akhir (<i>Post-Test</i>) Putri dan Putra	60
4. Tabel Normal Standar (baku)) – Z.....	64
5. Daftar Nilai Krisis L Untuk Uji Lilifors	65
6. Uji Homogenitas Data Putri dan Putra	66
7. Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	71
8. Uji Hipotesis Putri dan Putra	73
9. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	77
10. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usaha bangsa Indonesia untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga dirasakan semakin meningkat, hal ini dapat dibuktikan dengan semakin besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga akhir-akhir ini. Meskipun belum maksimal, prestasi olahraga yang telah diukir para atlet Indonesia di kancah internasional telah mengangkat harkat dan martabat Bangsa Indonesia di mata dunia sehingga membangkitkan rasa bangga yang sebesar-besarnya dalam diri setiap Bangsa Indonesia. Dalam UU RI NO 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan pasal di atas, diketahui cara pembinaan olahraga salah satunya dapat dilakukan dengan menyelenggarakan kompetisi secara berkelanjutan. Olahraga semakin menjadi kebutuhan bagi semua kalangan masyarakat. Hal ini terlihat pada maraknya olahraga yang dilakukan mulai dari lari pagi sampai dengan kebutuhan prestasi, yaitu mulai olahraga permainan yaitu basket, sepakbola, bola voli, maupun olahraga individu, untuk melatih kebugaran yaitu angkat beban, pada umumnya latihan beban sering disebut fitness. Dalam olahraga angkat beban, terdapat tiga macam olahraga yang tidak hanya untuk olahraga kebugaran saja, namun juga

dipertandingkan ditingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional, yaitu Angkat besi, Angkat berat dan Binaraga.

Di Indonesia, badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah PABBSI (Persatuan Angkat Besi Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet Angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara, kejuaraan dunia dan medali dalam olimpiade. Khususnya di Sumatra Barat, sudah banyak atlet angkat besi dan angkat berat Family Barbell Club yang menjuarai PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) dan selalu menjadi juara umum disetiap eventnya. Walaupun selalu menjadi juara umum, prestasi yang dihasilkan para atlet di setiap kelasnya masih jauh tertinggal dibandingkan dengan atlet-atlet angkat besi di daerah lain. Oleh karena itu prestasi yang dihasilkan atlet-atlet Angkat besi Family Barbell Club masih sangat jauh tertinggal apabila bersaing di tingkat Nasional.

Menurut Edwarsyah (2013:6) Angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitnes, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Angkat besi merupakan olahraga yang dimainkan dengan power yang besar dan kecepatan teknik untuk mengendalikan beban. Olahraga ini memiliki risiko cedera yang sangat besar apabila dilakukan tidak serius. Oleh karena itu dalam setiap berlatih maupun bertanding harus menggunakan tempat, peralatan, dan perlengkapan yang khusus untuk memberi pelindung tubuh untuk meminimalisir terjadinya cedera.

Di Inggris, olahraga ini disebut dengan *Weighlifting* dan atletnya disebut *Lifter* Agusta dalam Insyani (2015 : 24) Untuk menjadi atlet angkat besi yang baik, lifter memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar 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 dikuasai oleh seorang lifter.

Menurut Mujiatun (2008 : 17,21) dalam olahraga angkat besi terdapat dua macam teknik angkatan yaitu jenis angkatan *Snatch* dan *Clean and jerk*. Jenis angkatan *Snatch* adalah gerakan mengangkat barbel ke atas secara langsung kemudian baru berdiri dalam keadaan tangan lurus sambil mengangkat barbel. Caranya adalah dua tangan memegang batang barbel (stang), selebar antara 80 s.d 100 cm, kemudian barbell ditarik keatas kepala dalam satu gerakan yang tidak terputus-putus (langsung) dengan posisi tangan menyangga barbel dalam keadaan lurus. Jenis angkatan *Clean and Jerk*, atlet mengangkat barbel dalam dua tahap, pertama mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus di atas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai wasit membunyikan bel tanda angkatan sah. Kedua jenis angkatan ini bisa dilombakan satu per satu, namun juga bisa digabung sehingga rekor atlet adalah penjumlahan beban maksimal dari total angkatan *Snatch* dan *Clean and Jerk*.

Dalam proses pembinaan prestasi, seorang pelatih angkat besi dituntut dapat membimbing dan melatih atletnya agar dapat menguasai teknik angkatan yang baik dan benar, faktor psikologi atlet serta pola makan yang baik dan seimbang juga sangat berpengaruh untuk terciptanya kondisi atlet yang senang dalam melaksanakan latihan serta menghasilkan energi yang maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi mungkin. Latihan yang diberikan harus memperhatikan faktor kondisi fisik atlet. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan angkatan atlet diantaranya kekuatan, daya ledak, kecepatan dan kelentukan. Disamping itu pengaruh lainnya adalah Pengaruh latihan *squat*, usia atlet, berat badan atlet, jenis kelamin, daya ledak otot paha, keseimbangan.

Kemampuan atlet Angkat besi Family Barbell Club masih jauh tertinggal, karena atlet tidak mampu mengangkat beban dengan maksimal. Hal ini dikarenakan rendahnya daya ledak otot paha untuk mengangkat beban dalam olahraga angkat besi. Jenis-jenis latihan yang mempengaruhi daya ledak otot paha pada atlet angkat besi yaitu latihan *squat*, *front squat* dan *legs press*. Menurut Edwarsyah (2013 :102) Latihan *Squat* merupakan latihan penunjang utama untuk meningkatkan daya ledak otot paha pada angkatan *snatch* pada atlet angkat besi. Sedangkan latihan *Front Squat* dan *Legs Press* merupakan latihan penunjang untuk jenis angkatan *Clean and Jerk*. Untuk mendapatkan otot paha yang kuat untuk mengangkat beban yang sebanyak-banyaknya atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik, diantaranya daya

ledak otot paha, kecepatan mengangkat beban, dan konsentrasi dalam mengangkat beban.

Peneliti hanya terfokus pada latihan *squat*, karena faktor utama yang mempengaruhi daya ledak otot paha atlet angkat besi adalah latihan *squat*. Rendahnya daya ledak otot paha atlet angkat besi Family Barbell Club bisa dilihat pada Porprov Sumatera Barat tahun 2018 di Padang Pariaman yang diikuti oleh atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air mampu menghasilkan 7 emas, 2 perak, dan 5 perunggu, namun masih ada beberapa atlet yang tidak mendapatkan medali karena angkatannya gagal. Dari data yang dikemukakan diatas tergambar belum maksimalnya penampilan atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air.

Dari pengamatan peneliti dilapangan pada Porprov Padang Pariaman tersebut dimana atlet angkat besi Family Barbell Club sering menjatuhkan angkatannya sehingga gagal dalam merebutkan medali. Hal ini diduga rendahnya daya ledak otot paha, faktor yang mempengaruhinya yaitu diduga kurangnya latihan *squat*. Disamping latihan *squat* juga disebabkan oleh kesiapan mental, teknik yang kurang baik serta rendahnya dukungan kemampuan komponen-komponen kondisi fisik. Karena semakin kuat otot paha maka ketepatan mengangkat beban *Snatch* dan *Clean and jerk* yang akan dihasilkan semakin baik pula. Untuk mendapatkan jenis angkatan yang baik dan benar serta angkatan dinyatakan sah tidak hanya dilihat dari seberapa banyak beban yang dapat terangkat saja. Tetapi keseimbangan, posisi lutut dan siku yang lurus juga diperhatikan, bagaimana beban yang

diangkat dapat dikendalikan dengan baik sehingga mendapatkan angkatan yang sah oleh wasit.

Setelah peneliti melakukan observasi kelapangan ternyata atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air pada saat melakukan angkatan *snatch* tidak mampu mengangkat beban sampai keatas sehingga barbell dijatuhkan, diduga atlet tersebut mempunyai daya ledak otot paha yang lemah.

Metode latihan daya ledak menurut Suharno dalam Bafirman dan Agus (2008 : 81) dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan antara lain: latihan sirkuit, latihan beban, latihan interval dan sebagainya.

Menurut Syafruddin (2011 : 109) “metode interval berdasarkan prinsip interval, yaitu adanya waktu antara (interval pemulihan) di antara pembebanan yang berikutnya. Metode interval ini selain digunakan dalam latihan kekuatan dan latihan kecepatan, juga dapat digunakan untuk pengembangan jenis daya tahan lainnya”.

Selanjutnya menurut Arsil (2009 : 57) metode latihan *interval* terbagi menjadi 2 (dua) jenis metode yaitu:

1. Metode *interval intensif*, metode ini khususnya untuk mengembangkan kekuatan otot ledak (*eksplosive strength*) dan kekuatan kecepatan.
2. Metode *interval ekstensif*, metode ini khususnya untuk mengembangkan daya tahan kekuatan (*strength endurance*).

Dan yang peneliti ambil yaitu metode latihan *Interval Intensif*.

Pengaruh dari sebuah latihan *Squat* sangatlah diperlukan, karena dengan adanya latihan ini akan meningkatkan daya ledak otot paha yang kuat

untuk melakukan angkatan *snatch*, dan peneliti mengambil metode latihan yaitu latihan interval, dimana realita yang terjadi adalah atlet yang tidak mempunyai daya ledak otot paha yang kuat tidak akan mampu melakukan angkatan *snatch* dengan maksimal dan sempurna. Dan dengan ini maka peneliti akan mengangkat judul yaitu Pengaruh Metode Latihan *Interval Intensif* Terhadap Peningkatan Angkatan *Snatch* Pada Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi daya ledak otot paha atlet angkat besi Family Barbell Club Di Mata Air. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah komponen kondisi fisik yang terdiri dari:

1. Prestasi atlet angkat besi Family Barbel Club Mata Air Padang belum mampu dapat mengungguli kemampuan atlet-atlet lain di tingkat nasional.
2. Belum diberikannya Latihan *interval intensif* dalam meningkatkan angkatan *snatch* atlet angkat besi Family Barbel Club Mata Air Padang.
3. Kurangnya Latihan *squat* untuk untuk meningkatkan daya ledak otot paha dalam teknik angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Family Barbel Club Mata Air.
4. Rendahnya kemampuan komponen-komponen kondisi fisik atlet angkat besi Family Barbel Club Mata Air Padang.
5. Belum diketahuinya ada tidaknya pengaruh latihan *interval intensif* dalam meningkatkan angkatan *snatch* atlet Family Barbel Club Mata Air Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka tidak semua faktor identifikasi tersebut akan penulis teliti, ini mengingat keterbatasan waktu, biaya serta kemampuan penulis untuk meneliti, maka penulis hanya akan terfokus dan terarah pada pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penulis merumuskan, yakni: “Adakah terdapat pengaruh metode latihan interval intensif terhadap peningkatan angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakan. Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah; “Untuk mengetahui pengaruh latihan interval intensif terhadap peningkatan angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air Padang”.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or).
2. Memberikan gambaran bagi pembina olahraga serta pelatih angkat besi Family Barbell Club di Mata Air dalam membuat program latihan dan proses latihan.
3. Bagi pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan angkatan *snatch* dan dengan metode latihan interval intensif.
4. Sebagai bahan referensi pada perpustakaan Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.