

**ANALISIS PENGUASAAN TEHNIK DASAR ANGKATAN
SNATCH CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI PADA
SEURAMOE LIFTER ACEH CLUB
TAHUN 2021**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

RIKI MULANDRI
1611040039



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**ANALISIS PENGUASAAN TEHNIK DASAR ANGKATAN
SNATCH CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI PADA
SEURAMOE LIFTER ACEH CLUB TAHUN 2021**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh 6 Juni 2024

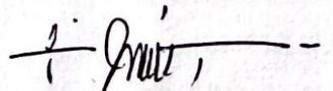
Pembimbing I

dm



Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN:0131078402

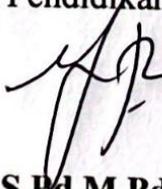
Pembimbing I



Salbani, M.Pd
NIDN:1317038401

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



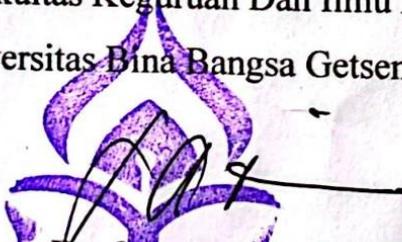
Irwandi, S.Pd.M.Pd.AIFO

NIDN.0126068005

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarfuni, M.Pd

NIDN.0128068203

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	7
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Pertanyaan Penelitian	8
1.5. Manfaat penelitian	8
1.6. Defenisi Istilah.....	8
BAB II KAJIAN PUSAKA	
2.1. Pengertian Analisis	13
2.2. Hakikat Angkat besi	14
2.3. Aktivitas Latihan	31
2.4. Penelitian yang Relavan.....	41
2.5. Kerangka Berfikir.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Pendekatan penelitian	43
3.2. Populasi dan sampel penelitian Penelitian	43
3.3. Sampel Populasi	44
3.4. Variabel penelitian	44
3.5. Tehnik pengumpulan data	45
3.6. Tehnik analisa data	45

37. Waktu penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
4.1. Hasil penelitian.....	47
4.2. Analisis data sudut tungkai.....	47
BAB V PENUTUP.....	
5.1. Kesimpulan.....	61
5.2. Saran saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ini telah membawa banyak kemajuan dalam dunia olahraga. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Perkembangan olahraga tidak terlepas dari peran masyarakat yang mulai menyadari akan arti, fungsi dan manfaat olahraga itu sendiri. Masyarakat menyadari bahwa olahraga bukan hanya sebagai kegiatan hiburan atau hobi, akan tetapi olahraga juga dapat dijadikan sebagai kegiatan mengembangkan dan melatih potensi serta minat yang didalam diri untuk diwujudkan menjadi sebuah prestasi. Upaya pembinaan baik bagi masyarakat maupun peserta didik melalui kegiatan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan dalam bidang yang digelutinya. Oleh karena itu upaya pembinaan dan pengembangan diperlukan latihan secara bertahap dan berkelanjutan.

Upaya untuk meningkatkan prestasi diperlukan pembinaan dalam jangka waktu yang lama untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal. Hal ini sesuai dengan undang-undang No 3 Pasal 21 ayat 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:“ Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Pembinaan olahraga diberikan secara sengaja kepada setiap individu maupun kelompok masyarakat melalui aktivitas olahraga guna untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani serta peningkatan prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Pembinaan diberikan melalui beberapa tahap yang bertujuan untuk mencapai perubahan dari olahraga yang ditekuni. Dengan demikian upaya pembinaan prestasi olahraga membutuhkan kesabaran agar dapat mencapai prestasi dalam cabang olahraga yang digeluti.

Angkat besi adalah 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, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata “angkat besi” biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Dalam olahraga ini, ada dua jenis angkatan yang sering dilombakan, yakni angkatan clean and jerk dan snatch. Jenis angkatan snatch adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, di mana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan mengangkat beban (barbel) lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. 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 juri 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.

Di dunia badan yang menaungi olahraga angkat besi IWF (international weightlifting federation) adalah induk organisasi internasional angkat besi organisasi ini di akui komite olimpiade internasional (IOC) organisasi ini bermarkas di Budapest Hongaria hingga 2015 organisasi ini terdiri dari 187 anggota. Didirikan pada tahun 1905.

Di asia badan yang menaungi olahraga angkat besi AWF (Asian weightlifting federation) adalah badan pemerintahan resmi untuk olahraga angkat besi di asia didirikan 1958 kantor pusat nya berada di Doha Qatar

Di Indonesia, badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah PB PABBSI (Persatuan Angkat Berat Besi dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara. Sebagai olah raga kuno yang setua sejarah manusia, yang mempertunjukkan manifestasi kekuatan manusia secara langsung, angkat berat tidak hanya menjadi populer, tapi juga berkembang menjadi cabang olah raga modern pada abad 21. Kesederhanaan yang tampak dari hanya sekedar mengangkat barbel dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan sangatlah menipu. Angkat berat menuntut kombinasi dari tenaga, kecepatan, teknik, konsentrasi dan pewaktuan yang tepat. Atlet angkat berat, atau lifter, dari kelas berat super biasanya dijuluki sebagai Pria dan Wanita Terkuat di Dunia. Namun, jika dilihat dan diperhitungkan dari kilo-per-

kilo, lifter kelas teringan justru sering kali lebih kuat. Angkat berat pria sudah menjadi bagian program sejak Olimpiade modern pertama di Athena pada tahun 1896. Wanita berpartisipasi dalam cabang ini pertama kalinya pada Olimpiade Sydney 2000.

Pada tahun 2020 pengurus besar Angkat Besi, Berat, Binaraga seluruh Indonesia (PB PABBSI) resmi membubarkan dalam musyawarah nasional. Setelah di bubarkan masing masing cabang yang sebelumnya diayomi oleh PB PABBSI yakni Angkat Besi, Berat dan Binaraga memisahkan diri dan membentuk kepengurusan sendiri. Ini adalah sesuai permintaan dari Induk organisasi angkat besi Dunia (IWF) agar organisasi angkat besi terpisahkan. Jika tidak, kami akan mendapat sanksi, kata wakil ketua umum PB (PABBSI) Joko Pramono 1 November 2020 PABBSI resmi berpisah masing masing cabang dan memiliki organisasi masing masing. Dengan adanya pembubaran ini, nanti angkat besi bernaung di bawah perkumpulan angkat besi seluruh Indonesia (PABSI), sesuai himbuan Menkumham kepada KONI pusat, bahwa organisasi olahraga, persatuan, harus di ubah menjadi perkumpulan,

Keberhasilan cabang olahraga tidak terlepas dari pengaruh latihan, tentu saja berbeda latihan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Namun dalam mencapai prestasi yang baik tidak bisa mengabaikan latihan yang telah ditentukan untuk mencapai prestasi tersebut. Prestasi olahraga dapat dicapai apabila atlet tersebut memiliki dasar kondisi fisik. Kondisi fisik Angkatlah penting bagi atlet dimana suatu persyaratan yang sangat diperlukan oleh atlet bahkan dapat dikatakan suatu pelaksanaan dasar yang tidak dapat ditunda. Adapun komponen fisik yang

berperan penting dalam angkat besi adalah daya tahan (lokal), kekuatan dan power (daya ledak). Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam waktu yang relative lama. Selanjutnya kekuatan merupakan kemampuan otot untuk menahan suatu beban. Sedangkan power (daya ledak) merupakan gabungan kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan pengangkatan beban. Dengan demikian untuk semua komponen fisik diperlukan pembinaan dan program latihan yang membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi yang semaksimal mungkin.

Selain itu, dalam pencapaian prestasi dalam bidang olahraga terutama Angkat besi sangat penting untuk mencapai prestasi yang baik. Rasyid (1986) mengatakan bahwa: "Prestasi banyak tergantung pada ukuran fisik bukan saja keterampilannya. Keterampilan yang baik akan dapat berpretasi jika didukung oleh postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya". Masalah ukuran postur tubuh atau dikatakan dari segi Antropometri, beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap atlet menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008:3).

Upaya untuk meningkatkan prestasi yang maksimal perlu pembinaan dan program latihan yang baik untuk mencapai hasil yang sempurna dan ditentukan dengan latihan fisik yang tepat. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Harsono (1988:53) bahwa: " kondisi atlet memegang peranan penting di dalam program latihannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (2001:54) bahwa" tipe badan bagi seseorang sebelum bekerja adalah penting, karena dengan tipe badan yang

ideal untuk jenis pekerjaan tertentu dapat meningkatkan capaian keberhasilan kerjanya”.

Jenis angkatan snatch adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda. di mana tehnik angkatan snatch ini posisi tangan atlet harus berpegangan dengan stik dengan posisi lebar dan senyaman pegangan grips atlet tersebut. tehnik snatch ini di mana atlet harus mengangkat barbel dari posisi start yang di mana atlet tersebut bersiap siap untuk mengangkat barbel dengan beban yang sudah di tentukan dan atlet mengangkat barbel langsung ke atas kepala dengan kedua tangan yg siap menahan barbel dan langsung mendrop jongkok dengan kedua tangan yang sudah siap menahan barbel yang sudah di angkat. lalu atlet berdiri dengan menahan barbel yang sudah di tahan di atas kepala atlet tersebut dengan posisi lurus sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan di penulis melihat bahwa ada beberapa atlet angkat besi aceh ,pada saat latihan banyak melakukan kesalahan baik itu dalam penguasaan tehnik dasar snatch maupun clean & jerk contohnya pada jenis angkatan snatch peneliti mencoba mengamati gerakan angkatan snatch yang di lakukan oleh beberapa atlet dari hasil pengamatan tersebut ternyata di nlihat sekilas mata ada beberapa atlet melakukan gerakan yang masih salah dari mulai posisi start hingga posisi ahir besi di atas kepala pada tehnik snatch jenis angkatan snatch ini di perlukan penguasaan tehnik yang baik sempurna agar pada saat mengangkat beban terasa lebih ringan dan mengurangi terjadinya cedera karena jenis angkatan ini sangat rawan terjadinya cedera untuk memperkuat hasil pengamatan penulis juga melakukan wawancara bersama pelatih angkat besi aceh

dari hasil wawan cara tersebut dapat di simpulkan bahwa ternyata memang benar penguasaan tehnik dari beberapa atlit masih banyak kurang baik. merujuk dari hasil pengamatan wawan cara tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis tehnik dasar angkatan snatch pada cabang angkat besi

Berdasarkan uraian diatas dan hasil observasi yang telah dilakukan penulis terhadap prestasi atlet Angkat Besi Aceh, penulis tertarik ingin melakukan analisis atlet Angkat Besi PABBSI Aceh yang berjudul : **Analisis Penguasaan Tehnik Dasar Angkatan Snatch Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Seoramoe Lifter Club Aceh.**

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah perlunya penguasaan tehnik dasar angkatan snatch yang baik dan benar pada cabang olahraga angkat besi ?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk menganalisis tehnik dasar angkatan snatch pada atlet Angkat Besi Aceh seoramoe club.
2. Untuk menganalisis gerakan awal hingga akhir tehnik snatch, pada atlet Angkat Besi Aceh.

1.4. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan yang penulis ajukan didalam penelitian ini untuk ditemukan jawabannya setelah mengadakan penelitian tehnik angkatan snatch?

1. Bagaimanakah analisis tehnik dasar snatch, atlet angkat besi Seoramoe Club Aceh?
2. Bagaimanakah analisis sudut posisi badan atlet angkat besi pada angkatan snatch di Seoramoe Club Aceh?.

1.5. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi upaya pengembangan Ilmu Pengetahuan khususnya bidang studi Ilmu pendidikan olahraga, yang berkaitan dengan antropometri, sudut posisi tubuh dan gaya pada atlet Angkat Besi Aceh.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih : Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumbangan pemikiran dalam pembinaan olahraga, khususnya dalam pembinaan olahraga Angkat Besi dalam rangka pencapaian prestasi yang lebih maksimal.
- b. Bagi atlet : Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan masukan bagi atlet angkat besi Seoramoe Club Aceh untuk terus berlatih agar prestasi Angkat Besi dapat membanggakan di Provinsi Aceh.

1.6. Definisi Istilah

Menghindari kesalah pahaman istilah yang dapat menyimpang dari judul analisis penguasaan tehnik dasar angkatan snatch cabang olahraga angkat besi pada seoramoe club aceh. ini perlu adanya beberapa definisi istilah yang dianggap perlu untuk diketahui.

1. Analisis

Menurut Moleong (2006:15) analisis adalah upaya untuk memahami secara holistik serta memperoleh arti dan makna yang lebih mendalam dan luas terhadap hasil penelitian yang sedang dilakukan. Berdasarkan pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa analisis merupakan upaya atau cara memperoleh arti atau makna sebuah penelitian yang diperoleh dari lapangan untuk mengolah data menjadi informasi sehingga karakteristik data tersebut bisa dipahami dan bermanfaat untuk solusi permasalahan, terutama masalah yang berkaitan dengan penelitian dan proses menyadari sesuatu dengan teliti dan hati-hati, atau menggunakan data dan metode statistik untuk memahami atau menjelaskan hal tersebut. Definisi ini merupakan rumusan umum tentang analisis.

2. Angkatan snatch

Dua tangan memegang barbell selebar 80-100 cm, kemudian ditarik ke atas kepala dalam satu gerakan langsung. Gerakan ini bersamaan dengan gerakan tubuh dalam posisi jongkok dan tangan menyangga *barbell* dalam keadaan lurus. Dari posisi jongkok, badan berubah kepada posisi berdiri dengan tangan tetap lurus menyangga *barbell* di atas kepala. Setelah wasit memberikan aba-aba, barulah lifter menurunkan barbell tersebut. Biasanya wasit menggunakan lampu putih dan merah untuk menentukan sah atau tidak angkatan itu.

3. Tehnik dasar angkat besi

Dalam cabang olahraga angkat besi terdapat 2 jenis angkatan, yaitu Snatch dan Clean & Jerk. Lifter diberi kesempatan 3 kali mengangkat barbell sesuai dengan kemampuannya (Edwarsyah, Syampurma, & Yulifri, 2018: 12). Dalam jurnal internasional menjelaskan bahwa "Snatch-each movement methods generates force to move the barbell off the ground for successful operation. Snatch a one-step motion for raising the barbell to the final location. However, clean and jerk demands a two-step movement to raise the barbell to the final location. The first motion, takes the barbell from the floor, and known as clean, (pressure status) in the barbell

interesting, for collarbone. The barbell has thrust overhead in the end locked-out location, and known as jerk” yang artinya pada angkatan Snatch setiap metode gerakan menghasilkan kekuatan untuk memindahkan barbell dari bawah hingga angkatan berhasil. melakukan satu gerakan langsung untuk mengangkat barbell ke tahap akhir. Sedangkan, clean dan jerk melakukan dua gerakan untuk mengangkat barbel ke tahap akhir. Gerakan pertama, mengambil barbell dari lantai yang dikenal dengan clean, penekanan barbell yang diletakkan pada tulang selangka, kemudian barbel diangkat dan ditahan diatas kepala yang disebut dengan jerk (Rahma & Maisa’a Ali, 2018: 493). Berikut penjelasan lebih detail jenis angkatan Snatch dan Clean and Jerk.

Teknik dasar angkat besi – Angkat besi merupakan salah satu cabang olahraga atletik dengan mengangkat alata atau beban yang berat dan terbuat dari besi atau sejenisnya yang biasa di sebut barbel. Dalam olahraga angkat besi terdapat dua variasi angkatan yang saat ini sering dipertandingkan dan diperlombakan, yaitu angkatan jenis Snatch dan Clean and Jerk. Dan tentunya tiap angkatan ini memiliki teknik dasar atau cara melakukannya yang berbeda pula berikut di bawah ini macam macam tehnik angkat besi.

a. Adapun cara untuk melakukan angkatan snatch :

1. Langkah awal dalam melakukannya adalah dengan cara meletakkan barbel di lantai.
2. Kemudian Renggangkan kaki hingga selebar bahu.
3. Posisikan tubuh anda seperti ketika jongkok.
4. Pegang erat pada pegangan barbel.
5. Posisikan pinggang anda dengan tegak ke atas.
6. Busungkan dada ke arah depan.
7. Buat lengan anda dalam keadaan yang rileks.
8. Mulailah berdiri dengan posisi lengan tetap memegang barbel hingga posisi barbel seimbang.
9. Lakukan gerakan seperti tiba – tiba atau biasa disebut dengan ledakan saat barbel berada di dekat lutut.
10. Kemudian , angkat barbel hingga melewati atas kepala.

b. Adapun cara untuk melakukan angkatan clean and jerk

1. Langkah awal dalam melakukannya adalah dengan cara meletakkan barbel di lantai.
2. Renggangkan kaki hingga selebar bahu.

3. Posisikan tubuh anda seperti ketika
4. Pegang erat pada pegangan barbel
5. Posisikan pinggang anda dengan tegak ke atas.
6. Busungkan dada arah kedepan
7. Buat lengan anda dalam keadaan yang rileks.
8. Mulailah berdiri dengan mengangkat barbel dan letakan barbel di dada.
9. Selanjutnya angkat barbel melewati kepala dengan melakukan sedikit lompatan kecil

4. Gaya

Menurut Hidayat (1997:77) gaya adalah sesuatu yang menyebabkan terjadinya perubahan keadaan (dari diam ke gerak, dari gerak ke diam, atau perubahan panas dan perubahan kecepatan). Selanjutnya berdasarkan prinsip kinetik link buku biomekanika hal. 143 bahwa:” prestasi hanya mungkin terwujud apabila tenaga dikeluarkan secara bertahap, dan mampu mengakumulasikan hasilnya secara maksimal. Yang dimaksud analisis gaya dalam penelitian ini adalah dimana kedua lengan menarik beban dimana membuat benda berubah kecepatan.

5. Angkat Besi

Menurut Agusta dkk, (1997:19). Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, itnes, teknik, mental dan kekuatan fisik.

Angkat besi ialah cabang olahraga dimana masing-masing atlet berlomba mengusung beban berat berupa barbel yang dilaksanakan dengan kekuatan, kelentukan, konsentrasi, ketahanan, keseimbangan, teknik, mental, kemampuan, dan disiplin.

Angkat besi adalah olahraga mengusung beban. Angkat besi dapat diperlombakan oleh atlet lelaki dan wanita. Yang setiap mempunyai spesifikasi dan ketentuan sendiri-sendiri laksana cabang olahraga yang lainnya. Dalam olahraga angkat besi terdapat dua jenis angkatan yang tidak jarang dilombakan, yaitu angkatan clean and jerk dan snatch. Setiap divisi dipecah menjadi 2 sub-even, yakni angkatan langsung (snatch) dan angkatan tidak langsung (clean & jerk) dan masing-masing atlet diberi peluang untuk mengusung tiga kali di setiap jenis angkatan. Angkatan yang terbaik dari dua jenis angkatan itu akan dijumlah dan juara ditentukan dari peringkat total kedua jenis angkatan tersebut.

