

Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan *Snatch* Angkat Besi

Ade Rezky, Hermanzoni

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

e-mail : rezkyade700@gmail.com, herman.zony@yahoo.com

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi atlet angkat besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana pengaruh metode latihan sistem set terhadap kemampuan *snatch* atlet angkat besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi PABBSI kabupaten tanah datar yang berjumlah 6 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 6 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah kemampuan *snatch* angkat besi. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Latihan beban sistem set memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar. Dengan nilai t_{hitung} 4,54 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,02. Berdasarkan pengambilan keputusan maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,54 > 2,02$)

Kata kunci: Pengaruh, Angkat besi, Sistem Set, Angkatan *Snatch*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga semakin menjadi kebutuhan bagi semua kalangan masyarakat. Hal ini terlihat pada maraknya olahraga yang dilakukan mulai dari lari pagi sampai dengan kebutuhan prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang marak saat ini yaitu Olahraga Angkat Besi. 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.

Di Indonesia, badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah PABBSI (Persatuan Angkat besi Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia). Badan PABBSI terdapat di seluruh wilayah Indonesia baik di kota maupun di daerah-daerah. 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, serta jenis kelamin.

Dengan mulai berkembangnya angkat besi serta adanya pembinaan pada tiap-tiap kabupaten sejak perlombaan Porprov ke XII Sumbar, banyak perolehan medali dari cabang angkat besi membantu meningkatkan prestasi pada suatu daerah. Salah satunya adalah daerah Kabupaten Tanah Datar, cabang angkat besi menjadi peraih medali emas terbanyak diantara cabang olahraga lainnya, tetapi pada saat perlombaan Porprov ke XVI di Padang Pariaman kemaren prestasi dan perolehan medali menurun. Dalam waktu mendatang perlu sekali persiapan pada perlombaan Porprov ke XVI Sumbar, guna mencari bibit atlet yang berkualitas, dan perkembangan prestasi dapat dilakukan dari kejuaraan daerah remaja, junior, dan senior setiap tahunnya, bertujuan mengadakan kejuaraan di setiap daerah dan persiapan Porprov ke XVI Sumbar dalam rangka regenerasi dan pembinaan atlet untuk dikembangkan ke jenjang kompetisi yang lebih tinggi agar Sumatera Barat disegani pada tingkat nasional.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, kemampuan atlet angkat besi Atlet PABBSI Kabupaten Tanah Datar masih jauh tertinggal, karena atlet tidak mampu mengangkat beban dengan maksimal. Hal ini dikarenakan lemahnya dan sering gagal dalam angkatan *snatch* serta lemahnya otot tungkai atlet. Menurut Edwarsyah (2013) latihan *squat* merupakan latihan penunjang utama untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai 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 tungkai yang kuat untuk mengangkat beban yang sebanyak-banyaknya atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik, diantaranya daya ledak otot tungkai kecepatan mengangkat beban, dan konsentrasi dalam mengangkat beban.

Menurut Agusta, dkk (1997) didalam Angkat Besi ada dua teknik mengangkat *barbell* yaitu (1) teknik *Snatch*, tangan memegang *barbell* selebar 080-1000cm kemudian *barbell* ditarik keatas kepala dalam satu gerakan langsung bersamaan dengan gerakan tubuh dalam posisi jongkok

dan lengan menyangga *barbell* dengan posisi kedua siku lurus. Dari posisi jongkok kemudian badan berubah ke posisi berdiri dengan dorongan secara vertical oleh kedua tungkai dan lengan tetap lurus menyangga *barbell* di atas kepala, dan (2) teknik *Clean&Jerk* yaitu dua macam gerakan yang dilakukan berurutan dan dikerjakan dalam waktu yang singkat. Gerakan *Clean* adalah teknik mengangkat *barbell* ke atas pundak dengan awalan tubuh dalam posisi jongkok, kemudian secara perlahan berubah ke posisi berdiri menggunakan bantuan dorongan kaki. Dilanjutkan dengan angkatan *Jerk*, yaitu menekuk lutut sedikit sambil mengangkat *barbell* ke atas bersamaan saat mengangkat itu, kaki kanan (kaki terkuat) berada di depan dengan posisi tangan lurus menyangga *barbell* di atas kepala.

Sukadiyanto (2011) mengemukakan bahwa kekuatan (*strength*) adalah salah satu komponen dasar biomotor yang paling penting yang diperlukan setiap cabang olahraga. Agar dapat mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam terbentuknya komponen biomotor lainnya.

Latihan *barbell back squat* adalah jenis latihan berbeban (*weight training*) untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan pada otot tungkai, dan beban adalah sebagai dasar pokok, latihan. Cara melakukan latihan *barbell back squat* yaitu membebani tubuh dengan *barbell*, dengan frekuensi, intensitas, set dan durasi latihannya dapat menimbulkan dampak latihan yaitu berupa peningkatan kekuatan (*strength*), daya tahan otot serta daya ledak otot, dan kemampuan fisik akan bertambah secara umum. Latihan *barbell back squat* dapat dilakukan dengan dua macam latihan yakni dengan mesin (*smith machine*) dan beban bebas (*freeweight*), *smith machine* sangat membantu menyeimbangkan beban dengan baik terutama bagi pemula sehingga dapat berkonsentrasi dengan otot yang sedang dilatih (Riadi, 2010:146).

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Harsono (1988) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Sedangkan Bompa (2000) mengatakan bahwa latihan adalah cara untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi PABBSI kabupaten tanah datar yang berjumlah 6 orang. Pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 6 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah kemampuan *snatch* angkat besi. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t

III. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

1. Olahraga Angkat Besi

Olahraga angkat besi merupakan suatu cabang olahraga yang menyerupai bentuk olahraga angkat berat, yaitu sama-sama bersaing mengangkat beban seberat mungkin. Menurut Edwarsyah (2013: 6) Olahraga angkat besi adalah merupakan olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbell, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik.

Cabang angkat besi merupakan suatu cabang olahraga yang menyerupai bentuk olahraga angkat berat. Dalam olahraga angkat besi ada dua jenis angkatan yang dipertandingkan yaitu jenis angkatan *snatch* dan jenis angkatan *clean and jerk*. Cara memainkannya, 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 ini disebut jenis angkatan *snatch*. Jenis angkatan *clean and jerk* yaitu 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 dan dihitung perolehan kedua angkatannya yang disebut dengan total angkatan pada hasil akhir. Untuk melakukan angkatan yang maksimal, setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar dan beberapa faktor kondisi fisik yang meliputi kekuatan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tangan untuk mengangkat beban.

2. Peraturan Pertandingan Angkat Besi

Pertandingan olahraga angkat besi dilakukan diatas platform (podium). Platform berbentuk persegi empat dengan ukuran 4 x 4 meter disetiap sisi. Disekitar platform terdapat “*clear area*” dengan jarak 1 meter. Area ini harus datar dan bebas dari apapun termasuk cakram (piringan). Selama bertanding lifter memakai baju angkat besi atau *leotard* (pakaian ketat). *T-shirt* boleh dipakai dibalik kostum, lengan baju tidak menutupi siku, baju ini polos tidak berkerah. Selain kostum atlet, *lifter* harus memakai sepatu angkat besi untuk melindungi kaki dan memberi posisi yang stabil pada saat menginjak platform. *Lifter* juga menggunakan sabuk dengan lebar tidak lebih dari 120 mm, sabuk ini tidak boleh dipakai dibawah kostum lifter, Edwarsyah (2013:15-16). Sabuk ini berfungsi untuk menahan pinggang dari resiko cedera.

Awal pelaksanaan pertandingan dimulai dengan penarikan, *lifter* harus memegang nomor masing-masing. Nomor undian menentukan susunan timbang berat badan, setelah itu *lifter* melakukan timbangan berat badan untuk menentukan kelas bertanding, *lifter* tersebut ditimbang pakain hanya diperbolehkan memakai pakaian dalam saja, disaksikan oleh wasit yang jenis kelaminnya sama dengan *lifter*. *Lifter* yang gagal masuk kategori sesuai berat badannya dikeluarkan dari pertandingan. Selama timbang berat badan pelatih setiap *lifter* harus menulis dan menandatangani kesepakatan untuk angkatan pertama (angkatan *snatch* dan *clean and jerk*) dengan berat badaanya dikartu *lifter*. Lifter akan diberikan 3 (tiga) kartu pass untuk menuju area pemanasan sebelum nama *lifter* terpanggil.

Alat-alat yang digunakan dalam pertandingan atau pada saat latihan angkat besi:

a. *Barbell*

Hanya *barbell* yang memenuhi spesifikasi IWF dan disetujui digunakan dalam pertandingan angkat besi. *Barbell* terdiri dari:

- 1) Stang, berat stang *barbell* untuk pria adalah 20 kg dan berat Stang *barbell* untuk wanita 15 kg.
- 2) Cakram/piringan, cakram memiliki variasi warna dan ukuran berat yang bermacam-macam,
- 3) Kunci
 - a) Untuk mengamankan cakram/piringan pada stang *barbell*, setiap batangan dilengkapi dengan dua kunci yang beratnya masing-masing 2,5 kg untuk pria dan wanita.

- b) Stang barbel harus diisi dengan cakram yang paling besar dan paling berat dibagian dalam dan yang lebih kecil sesuai urutan selanjutnya dibagian luar. Cakram tersebut harus disusun sedemikian rupa sehingga wasit dapat membaca berat disetiap cakram/piringan.
- c) Stang *barbell* angkat besi harus diwarnai untuk dapat diidentifikasi beratnya masing-masing. Stang *barbell* untuk pria ditandai berwarna biru dan stang barbell untuk wanita berwarna kuning. Warna-warna ini berkaitan dengan cakram 20 kg dan 15 kg.

Kedudukan wasit dalam cabang angkat besi ini memiliki pengaruh yang cukup dominan, unsur subjektif dalam pertandingan bisa jadi manakala wasit harus menentukan pemenang melalui berat badan jika ada diantara *lifter* terjadi kesamaan angkatan. Maka akan diambil yang berat badannya paling ringan.

3. Teknik Angkatan *Snatch*

Angkatan *snatch* adalah beban yang diangkat langsung dari lantai ke atas kepala (Apriagus, 2012 : 97). Angkatan *snatch* ini dilakukan langsung tanpa jeda. Menurut Edwarsyah, dkk (2013 : 8) jenis angkatan *snatch* adalah jenis angkatan yang dalam pelaksanaannya cepat (langsung) dan memiliki 2 model dalam pelaksanaannya.

Dari pengertian diatas dapat penulis simpulkan, jenis angkatan *Snatch* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, dua tangan memegang stick selebar 80-100 cm (disesuaikan dengan ukuran tangan *lifter*), kemudian ditarik ke atas kepala dalam satu gerakan langsung, atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan menyangga beban lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik sampai wasit mengatakan *down* untuk turun atau membunyikan bell yang berupa lampu berwarna putih tanda angkatan sah dan lampu berwarna merah apabila angkatan tidak sah atau gagal.

Menurut Edwarsyah (2013:38) tata cara atau pelaksanaan jenis angkatan *snatch* adalah sebagai berikut:

- a. *Barbell* diletakkan horizontal didepan kedua kaki *lifter*.
- b. *Barbell* digenggam, telapak tangan menghadap kebawah, lalu menarik atau mengangkat *barbell* dengan satu tarikan dari *platform* sampai kedua tangan diatas kepala, sambil merentangkan atau menekuk kaki.
- c. Selama gerakan ini berlangsung, *barbell* boleh meluncur disepanjang tungkai paha.
- d. Tidak boleh ada bagian tubuh lain selain kaki yang menginjak *platform* selama berlangsungnya angkatan ini.
- e. *Lifter* boleh bangun atau berdiri menurut waktu yang dikehendaki dari posisi *squat* atau *split*.

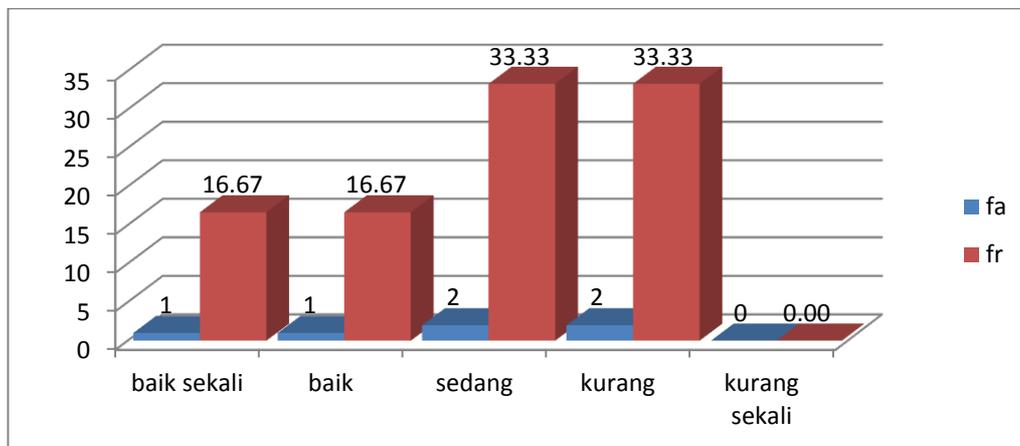
- f. Beban yang sudah diangkat harus berada pada posisi tetap atau tidak bergerak, tangan dan kaki diperlebar, segaris atau sejajar dengan bagian tubuh *lifter* dan *barbell* ke *platform*.
- g. Wasit memberi aba-aba untuk menurunkan barbell setelah semua bagian tubuh *Lifter* dalam posisi diam atau tidak bergerak.

IV. HASIL DAN DISKUSI

1. Temuan Penelitian

a. Tes awal kemampuan *Snatch* Dengan Latihan Beban Sistem Set

Untuk melihat kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar, maka ditampilkan data yang bertujuan untuk melihat kemampuan awal sebelum diberikan perlakuan. berdasarkan data yang diperoleh dari tes awal latihan beban dengan sistem set terdapat enam orang sampel. Berdasarkan hasil tes awal latihan beban sistem set sebelum diberikan perlakuan diperoleh hasil kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar score tertinggi 60, score terendah 40, score rata-rata (*mean*) 47,67 dan simpang baku (*standar deviasi*) 7,97. Agar lebih jelasnya data awal kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar yang diberi perlakuan latihan beban sistem set dengan hasil awal :

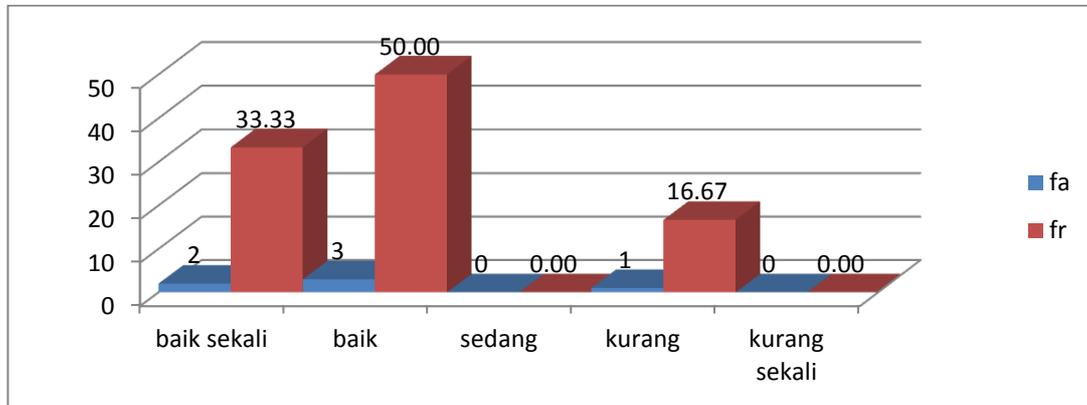


Gambar 3. Histogram Hasil Pre Test Sistem Set Kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar

b. Tes Akhir Kemampuan *Snatch* Latihan Beban Sistem Set

Untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan beban dengan sistem set terhadap kemampuan *Snatch* dilakukan tes akhir kelompok perlakuan yang diberikan latihan beban dengan sistem set. Berdasarkan hasil tes akhir kelompok latihan beban sistem set setelah diberikan perlakuan diperoleh hasil kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi

PABBSI Kabupaten Tanah Datar score tertinggi 70, score terendah 42, score rata-rata (*mean*) 52,83 dan simpang baku (*standar deviasi*) 10.40. Agar lebih jelasnya data tes akhir kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar yang diberi perlakuan latihan beban sistem set dapat dilihat pada diagram 4 dibawah ini:



Gambar 4. Histogram Hasil Postest Sistem Set Kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar

2. Pembahasan

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar, maka diberikan latihan. Dalam hal ini latihan yang dilakukan dengan menggunakan metode latihan dengan sistem set. Latihan ini akan dilihat apakah ada pengaruh metode latihan tersebut terhadap kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar. Untuk mendapatkan hasil kekuatan yang baik perlu melakukan latihan yang terprogram. Latihan adalah peran serta yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan dalam latihan.

Dalam pelaksanaan penelitian ini untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal.

Untuk itu perlu kiranya untuk pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. yang dapat diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai langkah-langkah dan prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Setelah diberikan latihan-latihan kondisi fisik yang menunjang kepada kemampuan *Snatch* selama 16 kali pertemuan terdapat peningkatan kemampuan angkatan *Snatch* dari sampel. Ini terbukti dari tes kemampuan awal dan akhir. Rata-rata total frekuensi kemampuan *Snatch* latihan beban sistem set tes awal 47,67 menjadi 52,83 Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi dari suatu latihan dan organ-organ tubuh yang menunjang terhadap kemampuan seperti paru-paru, jantung, sistem sirkulasi, otot rangka,dll.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa latihan ini terdapat pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar. Dari kajian teori yang disampaikan oleh para ahli dan literature yang mengatakan bahwa latihan dengan metode sistem set dapat memberikan peningkatan kemampuan *Snatch* seseorang.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Latihan beban sistem set memberikan pengaruh terhadap kemampuan *Snatch* Atlet Angkat Besi PABBSI Kabupaten Tanah Datar. Dengan nilai t_{hitung} 4,54 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,02. Berdasarkan pengambilan keputusan maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,54 > 2,02$).

REFERENSI

- Agus, Apri. (2013). *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: Sukabina Press.
- Bafirman.(2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Bafirman dan Apri Agus.(2011). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Edwarsyah, dkk.(2013). *Teori dan Praktek Belajar Angkat Besi*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin, (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Agusta, ,dkk. , (1997). *Buku,Pintar,Olahraga*. Jakarta: ,Penerbit,Aneka.
- Sukadiyanto. , (2005). *,Pengantar,Teori,dan Metodologi,Melatih,Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan, Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas,Negeri Yogyakarta.
- Riadi, M. (2010). *Raih Kebugaran@Jasmani Melalui@Latihan Beban (Weight Training)*. Mataram: Institut Keguruan Ilmu@Pendidikan Mataram.
- Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung. Pioner jaya. 1988.
- Bompa, Tudor O. *Total Training for Yaoung Champoins*. York University: Human Kinetics, 2000.