

**PENGARUH LATIHAN *BACK SQUAT* TERHADAP TEKNIK *CLEAN*  
*AND JERK* PADA ATLET ANGKAT BESI DI PABSI KABUPATEN  
BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)



*Disusun Oleh :*

Anges Sukanta

201810625010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

**PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *BACK SQUAT* TERHADAP TEKNIK  
*CLEAN AND JERK* PADA ATLET ANGKAT BESI DI PABSI  
KABUPATEN BEKASI**

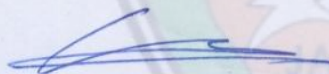
Nama : Anges Sukanta  
Npm : 201810625010  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Bekasi , Februari 2022

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

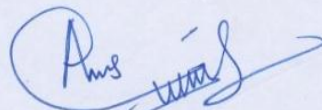


Juli Candra S.Pd, M.Pd  
NIDN. 061709050



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu M.Pd  
NIDN. 0408058902

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu M.Pd  
NIDN. 0408058902

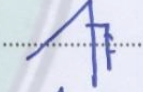
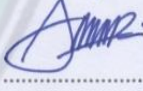
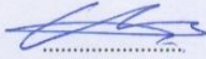
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Judul : Pengaruh Latihan *Back Squat* Terhadap Teknik *Clean And Jerk* Pada Atlet Angkat Besi di PABSI Kabupaten Bekasi  
NIM : 201810625010  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, Ferbruari 2023

Tim Penguji,

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Awiria S.Pd, M.Pd	
2. Sekretaris : Dr. Asrori Yudha Prawira M.Pd	
3. Anggota : Juli Candra S.Pd, M.Pd	

## KATA PENGANTAR

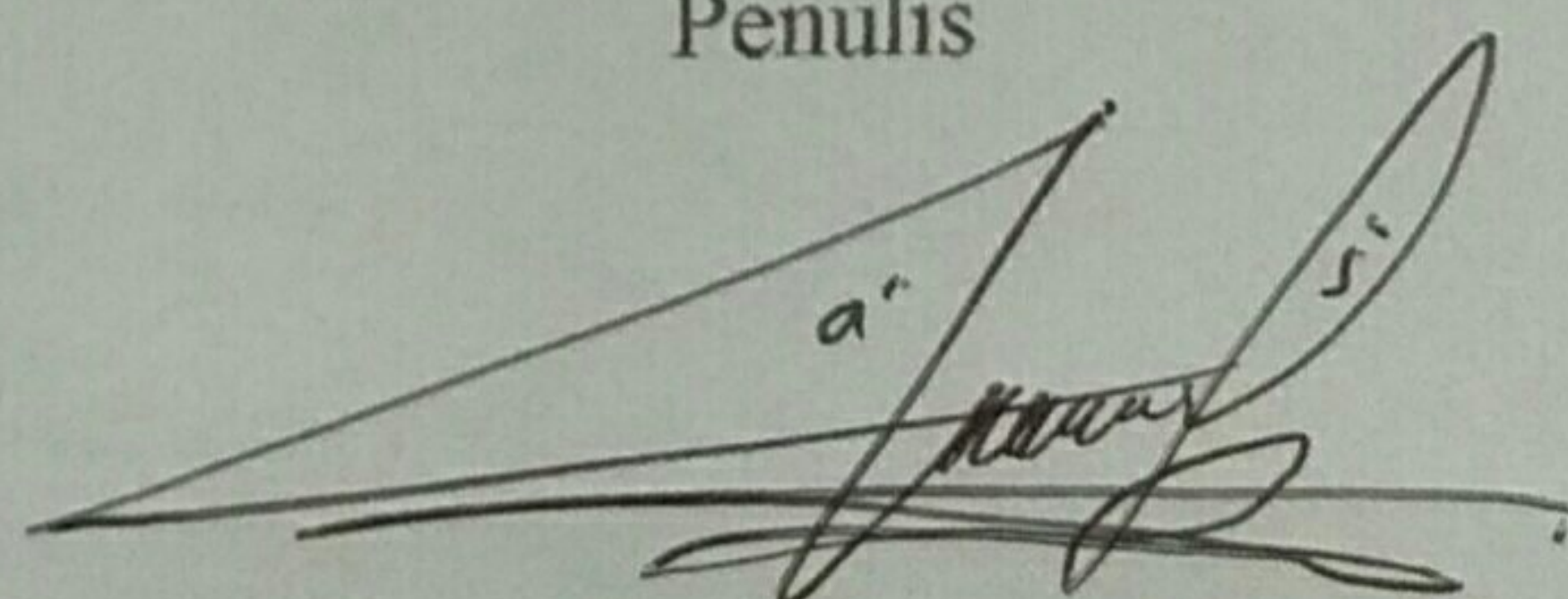
Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian sesuai dengan yang diharapkan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang selalu kita nantikan syafaatnya diakhirat kelak. Penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Back Squat Terhadap Teknik *Clean And Jerk* Pada Atlet Angkat Besi Di PABSI Kabupaten Bekasi" merupakan tugas akhir untuk melengkapi salah satu guna memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Tersusunnya proposal penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan semua pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

- 1) Bapak INSPEKTUR JENDRAL POLISI (PURN) Dr. Drs. H. Bambang Karsono, SH., MM. Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 2) Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A ,M.Ed., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 3) Bapak Dr. Natas Pasaribu , S.Pd, M.Pd. Selaku Kaprodi PGSD Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 4) Bapak Juli Candra S.Pd, M.Pd Dosen pembimbing I.
- 5) Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu M.Pd Dosen Pembimbing II.
- 6) Kepada para dosen serta dan para staff PKO Ubhara Jaya yang telah membantu dalam pelaksanaan serta persiapan penyusunan skripsi ini.
- 7) Kepala Pelatih, pengurus dan teman - teman atlet Angkat besi Kab Bekasi.
- 8) Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis.

Bekasi, Februari 2023

Penulis



Anges Sukanta

201810625010

## ABSTRAK

Anges Sukanta, 2023. Pengaruh Latihan *Back Squat* Terhadap Teknik *Clean And Jerk* Pada Atlet Angkat Besi Di PABSI Kabupaten Bekasi. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bahyangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian latihan *back squat* terhadap kemampuan teknik *clean and jerk* para atlet angkat besi di PABSI Kabupaten Bekasi.

Penelitian ini menggunakan metode "Two groups pre-test-post-test design Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet angkat besi di PABSI Kabupaten Bekasi yang berjumlah 26 orang. Pada penelitian ini akan membagi sampel menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing- masing dalam I kelompok terdapat 13 orang atlet. Dalam menarik sampel yang akan digunakan sebagai objek penelitian, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*, karena populasi sudah dianggap homogen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes, yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post test*) Instrumen dilakukan dengan tes latihan *back squat*.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) Ada pengaruh latihan *back squat* terhadap peningkatan kemampuan *clean and jerk* para atlet angkat besi di PABSI Kabupaten Bekasi pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol, dilihat dari nilai signifikansi setiap tes yaitu  $0.001 < 0.05$ , (2) Berdasarkan perbandingan *pre test* dan *post test* kelas eksperimen dan kontrol, dapat disimpulkan bahwa pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol yaitu pada kelas eksperimen memiliki total jumlah seluruh *test* pada *pre test* sebesar 2728 dan total jumlah seluruh *test* pada *post test* sebesar 3044, sehingga mengalami peningkatan sebesar 316. Sedangkan total jumlah seluruh *test* pada *pre test* kelas kontrol sebesar 1079 dan total jumlah seluruh *test* pada *post test* kelas kontrol sebesar 1208.

**Kata Kunci** : Latihan *Back Squat*, Teknik *Clean And Jerk* , Angkat Besi

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anges Sukanta  
NPM : 201810625010  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Pengaruh Latihan *Back Squat* Terhadap Teknik *Clean And Jerk*  
Pada Atlet Angkat Besi Di PABSI Kabupaten Bekasi.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau jiplakan, maka saya bersedia langsung bertanggung jawab, sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Bekasi, Februari 2023



Anges Sukanta  
201810625010

## ABSTRACT

Anges Sukanta, 2023. The Effect of Back Squat Training on the Clean and Jerk Technique in Weightlifting Athletes at PABSI Bekasi Regency. Thesis. Faculty of Science Education. Bahyangkara University, Greater Jakarta

This study aims to determine the effect of giving back squat training on the clean and jerk technique abilities of weight lifters at PABSI Bekasi Regency.

This study used the "Two groups pre-test-post-test design" The population in this study were weight lifters at PABSI Bekasi Regency, totaling 26 people. In this study the sample was divided into 2 groups, namely the control group and the experimental group, each of which - each in the first group there are 13 athletes. In drawing samples to be used as research objects, researchers used a simple random sampling technique, because the population is considered homogeneous. Data collection techniques were carried out by testing, which was carried out 2 times, namely before (pre test) ) and after being given treatment (post test). The instrument was carried out with a back squat exercise test.

Based on the results of the study it can be concluded that (1) there is an effect of back squat training on increasing the clean and jerk ability of weight lifters in PABSI Bekasi Regency in both the experimental class and the control class, seen from the significance value of each *test*, that is  $0.001 < 0.05$ , (2) Based on a comparison of the *pre-test* and *post-test* of the experimental and control classes, it can be concluded that the experimental class experienced a much better improvement compared to the control class, namely the experimental class had a total number of all tests in the *pre-test* of 2728 and a total number of all *tests* in the *post-test* was 3044, so that it had increased by 316. Meanwhile, the total number of tests in the *pre-test* control class was 1079 and the total number of *tests* in the *post-test* control class was 1208.

**Keywords :** Back Squat Exercise, Clean And Jerk Technique, Weightlifting

## DAFTAR ISI

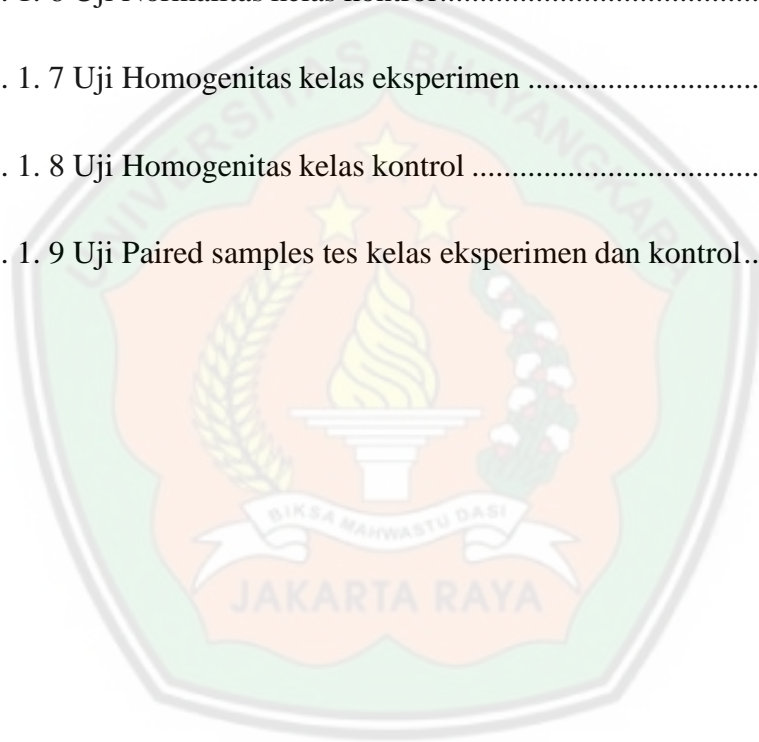
	<b>Halaman</b>
<b>PERSETUJUAN PROPOSAL.....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN TEAM PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
a. Latar Belakang Masalah .....	1
b. Identifikasi Masalah .....	3
c. Pembatasan Masalah.....	3
d. Rumusan Masalah.....	4
e. Tujuan Penelitian.....	4
f. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>5</b>
a. Kajian Pustaka .....	5
1. Sejarah Angkat Besi Di Dunia .....	5
2. Sejarah Angkat Besi Di Dunia Indonesia.....	6
3. Hakikat Angkat Besi.....	7
4. Faktor-Faktor Keberhasilan <i>Clean And Jerk</i> .....	11
5. Teknik-Teknik Dalam Olahraga Angkat Besi.....	12
6. Komponen Kondisi Fisik Angkat Besi.....	17
b. Penelitian Relevan .....	21



c. Kerangka Berpikir .....	25
d. Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
a. Jenis Penelitian .....	27
b. Populasi dan Sampel.....	29
c. Instrumen Penelitian .....	30
d. Teknik Pengumpulan Data .....	33
e. Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
a. Hasil penelitian .....	36
b. Pembahasan .....	45
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
a. Kesimpulan.....	49
b. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

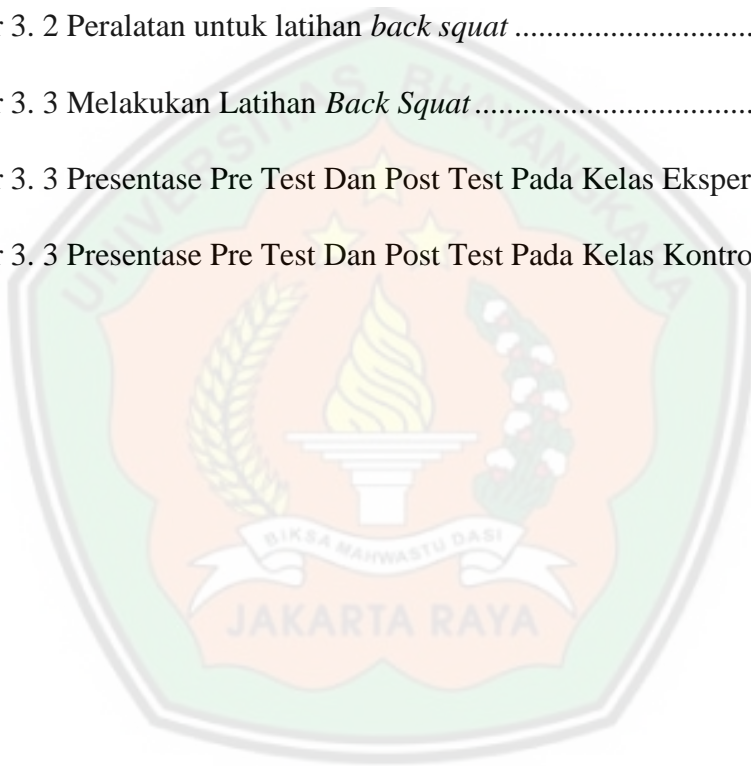
Tabel 4. 1. 1 Norma Tes <i>back squat</i> .....	33
Tabel 4. 1. 2 Aspek penelitian atlet angkat besi kabupaten bekasi .....	33
Tabel 4. 1. 3 Distribusi data tes pengukuran kelas eksperimen .....	37
Tabel 4. 1. 4 Distribusi data tes pengukuran kelas kontrol .....	39
Tabel 4. 1. 5 Uji Normalitas kelas eksperimen .....	41
Tabel 4. 1. 6 Uji Normalitas kelas kontrol .....	41
Tabel 4. 1. 7 Uji Homogenitas kelas eksperimen .....	42
Tabel 4. 1. 8 Uji Homogenitas kelas kontrol .....	42
Tabel 4. 1. 9 Uji Paired samples tes kelas eksperimen dan kontrol .....	43



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Sepuluh kelas standar iwf.....	6
Gambar 1. 2 Angkatan Jenis <i>Snatch</i> .....	9
Gambar 1. 3 Angkatan Jenis <i>Clean And Jerk</i> .....	9
Gambar 1. 4 Melakukan Latihan <i>Back Squat</i> .....	10
Gambar 1. 5 Otot yang di pakai saat Melakukan Latihan <i>Back Squa t</i> .....	11
Gambar 1. 6 Melakukan Jenis Angkatan <i>Hang Snatch</i> .....	12
Gambar 1. 7 Melakukan Jenis Angkatan <i>Hang Standing Power Snatch</i> .....	12
Gambar 1. 8 Melakukan Jenis Angkatan <i>Standing Power Snatch</i> .....	13
Gambar 1. 9 Melakukan Jenis Angkatan <i>Hang Clean And Jerk</i> .....	13
Gambar 2. 0 Melakukan Jenis Angkatan <i>Hang Standing Power Clean And Jerk</i>	14
Gambar 2. 1 Melakukan Jenis Angkatan <i>Standing Power Clean And Jerk</i> .....	14
Gambar 2. 2 Melakukan Jenis Angkatan <i>Pull Snatch</i> .....	14
Gambar 2. 3 Melakukan Jenis Angkatan <i>Pull Clean</i> .....	15
Gambar 2. 4 Melakukan Jenis Angkatan <i>Deadlift Snatch</i> .....	15

Gambar 2. 5 Melakukan Jenis Angkatan <i>Deadlift Clean</i> .....	16
Gambar 2. 6 Melakukan Jenis Angkatan <i>Front Squat</i> .....	16
Gambar 2. 7 Melakukan Jenis Angkatan <i>Overhead Press</i> .....	16
Gambar 2. 8 Melakukan Jenis Angkatan <i>Military Press</i> .....	17
Gambar 2. 9 Komponen Fisik.....	18
Gambar 3. 0 Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian.....	28
Gambar 3. 2 Peralatan untuk latihan <i>back squat</i> .....	31
Gambar 3. 3 Melakukan Latihan <i>Back Squat</i> .....	32
Gambar 3. 3 Presentase Pre Test Dan Post Test Pada Kelas Eksperimen.....	38
Gambar 3. 3 Presentase Pre Test Dan Post Test Pada Kelas Kontrol.....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	52
Lampiran 2.....	56
Lampiran 3.....	8
Lampiran 4.....	9
Lampiran 5.....	10
Lampiran 6.....	11
Lampiran 7.....	12
Lampiran 8.....	12
Lampiran 9.....	12

