

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Perolehan hasil *pre test* dan *post test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perolehan nilai tes *back squat* terhadap kemampuan melakukan teknik *clean and jerk* pada atlet angkat besi di PABSI kabupaten bekasi setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan tes *back squat* maupun tanpa diberikan perlakuan menggunakan tes *back squat*.

Perbandingan nilai kelas eksperimen dan kelas kontrol membuktikan bahwa tes *back squat* pada kelas eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih baik dibandingkan pada kelas kontrol

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, beberapa saran yang di dapat disampaikan yaitu :

Pelatih angkat besi bahwa peningkatan melakukan tes *back squat* merupakan aspek penting dalam menunjang meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan program latihan yang telah dibuat.

Para pelatih dapat menjadikan tes *back squat* ini sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet pada jenis angkatan *clean and jerk* maupun *snatch*.

Kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak serta dapat membandingkan kelompok kontrol dengan menggunakan metode lainnya dalam olahraga angkat besi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2021). Pengantar Metodologi penelitian (1st ed). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Ardyansyah Arief Budi Utomo, (2018) pengukuran diperlukan suatu alat ukur disebut dengan tes.
- Arjun, M. (2019). *ANGKAT BESI*. November, 16–25.
- Akhmad, I. (2012). Kebijakan pemerintah tentang pembinaan olahraga nasional pada fase pembibitan. *Sportif*, 6(1), 12–23.
- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2016, January 4). *Weightlifting*. *Encyclopedia Britannica*.
<https://www.britannica.com/sports/weightlifting> accessed 30/01/2021.
- Bafirman, H., dan Wahyuri A,S (2018). Pembentukan Kondisi Fisik (1 st ed). Depor Rajawali Pers.
- Crossfit*. (2020) Teknik – Teknik Dalam melakukan Angkat Besi
- Candra, Juli dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu (2020), *COMPETITOR:Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 12(2), 41-47
- Dikdik, Paulus dan Luky Afari. (2019) “Pelatihan Kondisi Fisik” . Bandung : PT. Remaja Posdakarya.
- Djuwita, P. (2015). *Penelitian Komparatif*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.
- Disdikpora. (2019). *Standar Bangunan Olahraga*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Endang Sepdanius Endang Sepdanius,S.Si.,M.Or, Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd, Dr.Anton Komaini, S.Si.,M.Pd Buku tes dan pengukuran dan Olahraga.
- Edwarsyah & Syampurma, Y. H. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan Snatch Atlet Angkat Besi

- Di Sasana HBT (Himpunan Bersatu Teguh) Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 10– 17. *Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban (Weight Training)*. Mataram: Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Mataram. Rosmawati & Darni,H.S.(2019).
- Edwarsyah. (2016). Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlit Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1(1), 75–85.
- Hilmainur Syampurma mahasiswa (2020). Pengaruh Latihan *Back Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang.
- International Weightlifting Federation. (2019). *Technical and competition rules and regulations*. 98. <https://www.iwf.net>
- Muhammad ali zulfikar (2019). Hubungan Antara Motivasi Latihan Dengan Prestasi Atlet Angkat Besi Jawa Barat.
- Moore and Dalley* (2013) latihan *barbell back squat weigh training*
- Nurhidayah dan Graha, (2019) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat melaksanakan satu kali kontraksi dengan secara maksimal melawan beban atau tahanan.
- Kristiono, N., & Semarang, U. N. (2019). *modul history of weightlifting*. July.
- Roza,N, Ardha (2020). Pengaruh *Power Otot* Lengan dan *Power Otot* Tungkai Terhadap Kemampuan Angkatan *Clean and Jerk* Atlet Junior Angkat Besi Jambi.
- Sugiyono. (2017) Pendekatan yang merumuskan hipotesis adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif.
- Syafruddin. (2012) Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya DalamPembinaan Olahraga.
- Sutanto.(2016) faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi
- Thomas Howley, (2020) Norma Tes *Back Squat*