

Pengaruh Latihan Bench Press Terhadap Angkatan Clean And Jerk Atlet Angkat Besi Kota Padang

Fikhri Nur Hidayat, Edwarsyah, Arsil, Hilmainur Syampurma

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

dayat808nurhidayat@gmail.com, syahedwar@yahoo.co.id, arsil@fik.unp.ac.id,

hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.10.2024.103>

Kata Kunci : Latihan Bench Press, Angkatan Clean And Jerk

Abstrak : Olahraga angkat besi adalah 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. Pada hakekatnya olahraga angkat besi adalah sebagai olahraga kuno yang setua sejarah manusia, yang mempertunjukkan manifestasi kekuatan manusia secara langsung, angkat besi tidak hanya menjadi populer, tetapi juga berkembang menjadi cabang olahraga modern pada abad 21. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan angkatan atlet angkat besi kota padang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan bench press. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan bench press terhadap kemampuan angkatan atlet angkat besi Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah *Eksperimen quasi*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet angkat besi Kota Padang berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel jenuh, maka sampel pada penelitian ini adalah 10 orang. Teknik analisis data menggunakan rumus komparasi yaitu dengan uji t untuk menguji normalitas data, Data dianalisis dengan rumus lilifors. Dari analisis yang dilakukan dengan uji hipotesis yang menggunakan uji t dapat disimpulkan bahwa "Terdapat Pengaruh Latihan *bench press* Terhadap Angkatan *clean and jerk* Atlet Angkat Besi Kota Padang", dengan memperoleh thitung (5,359) > ttabel (1,833).

Keywords : *Bench Press Exercise, Force Clean And Jerk*

Abstract : The problem in this study is the low lifting ability of Padang City weightlifters. This is caused by the lack of bench press training. For that, it is necessary to conduct a study to determine the effect of bench press training on the lifting ability of Padang City weightlifters. This type of research is a quasi-experiment. The population in this study were 10 Padang City weightlifters. Sampling was carried out using a saturated sample

technique, so the sample in this study was 10 people. The data analysis technique used a comparative formula, namely the t-test to test data normality. Data was analyzed using the Lilifors formula. From the analysis carried out with a hypothesis test using the t-test, it can be concluded that "There is an Effect of Bench Press Training on the Clean and Jerk Lift of Padang City Weightlifters", by obtaining t count (5.359) > t table (1.833).

PENDAHULUAN

Pada era ini prestasi bangsa Indonesia dalam bidang olahraga di kancah internasional mulai meningkat, terbukti dengan semakin meningkatnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga akhir-akhir ini.

Olahraga semakin menjadi sebuah kebutuhan bagi seluruh lapisan masyarakat. Hal ini berkaitan dengan maraknya olahraga yang dilakukan mulai dari lari pagi hingga kebutuhan performa yaitu olahraga bermain seperti sepak bola, bola basket, bola voli, serta olahraga individu, hingga melatih kebugaran yaitu angkat beban.

Pada umumnya latihan beban adalah sering disebut kebugaran. Dalam olahraga angkat beban, latihan beban umumnya disebut kebugaran. Dalam olahraga angkat besi, terdapat tiga jenis cabang olahraga yang tidak hanya merupakan olahraga kebugaran saja, namun juga dipertandingkan di tingkat daerah, nasional, dan internasional, yaitu angkat besi, angkat beban, dan binaraga.

Terdapat sebuah badan yang menaungi olahraga angkat besi, yaitu PABBSI (Persatuan Angkat Besi Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia). Sudah banyak atlet Angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara, kejuaraan dunia dan mendali dalam olimpiade. Khususnya di Sumatra Barat.

Angkat besi merupakan cabang olahraga yang bersaing 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.

Angkat besi merupakan olahraga yang dimainkan dengan Power yang besar dan kecepatan teknik untuk mengendalikan beban. Olahraga ini memiliki resiko cedera yang sangat besar apabila dilakukan tidak serius, oleh karena itu dalam setiap berlatih maupun bertanding harus menggunakan tempat, peralatan, dan perlengkapan.

Dalam olahraga angkat besi terdapat dua macam teknik yang diperlombakan yaitu jenis Angkatan *snatch* dan *Clean and Jerk*. Jenis Angkatan *snatch* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, dimana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan mengangkat beban (barbel) lurus.

Jenis angkatan *clean and jerk* adalah angkatan yang dilakukan dua tahap, pertama mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dalam posisi jongkok, secara perlahan merubah posisi menjadi berdiri setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang.

Atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus di atas kepala dengan posisi berdiri beberapa detik sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Kedua jenis angkatan ini bisa diperlombakan satu per satu tetapi juga bisa digabungkan sehingga rekor atlet adalah penjumlahan beban maksimal.

Dalam pembinaan prestasi, seorang pelatih angkat besi dituntut dapat membimbing dan melatih atlitnya 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 maksimal sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi mungkin. Latihan yang diberikan harus memperhatikan kondisi fisik atlet.

Angkat besi merupakan cabang olahraga yang mengutamakan kekuatan dan daya ledak otot. Daya ledak otot merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan yang besar dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot sangat penting dalam olahraga angkat besi.

Salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot adalah latihan *bench press*. Latihan *bench press* merupakan latihan yang dilakukan dengan cara mendorong beban yang terletak di atas dada. Latihan ini dapat melatih kekuatan dan daya ledak otot dada, bahu, dan triceps.

Penelitian yang dilakukan oleh Al-Masri et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan bench press dapat meningkatkan daya ledak otot dada dan bahu pada atlet angkat besi. Penelitian yang dilakukan oleh Cinar et al. (2020) juga menunjukkan bahwa latihan bench press dapat meningkatkan daya ledak otot triceps pada atlet angkat besi.

Olahraga angkat besi merupakan cabang olahraga yang menuntut kekuatan dan ketahanan otot yang tinggi. Atlet angkat besi perlu mengangkat beban berat secara berulang-ulang, sehingga membutuhkan energi dan nutrisi yang optimal untuk mendukung performa dan pemulihannya.

Gizi olahraga memainkan peran penting dalam membantu atlet angkat besi mencapai potensi maksimalnya. Asupan gizi yang tepat dapat membantu:

- ⊙ Meningkatkan kekuatan dan massa otot
- ⊙ Mempercepat pemulihan setelah latihan
- ⊙ Meningkatkan performa saat pertandingan
- ⊙ Mencegah cedera
- ⊙ Menjaga kesehatan secara keseluruhan

Kebutuhan gizi atlet angkat besi berbeda dengan orang biasa. Mereka membutuhkan lebih banyak kalori, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral untuk mendukung latihan dan pemulihannya.

METODE



Gambar 1. Latihan bench press
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan skunder. Data primer adalah data yang diambil langsung dari test angkatan *clean and jerk* atlet angkat besi Kota Padang.

Sedangkan data skunder adalah data yang diambil dari dokumentasi seperti jumlah atlet yang terdaftar mengikuti latihan di PABSI Kota Padang (data sekunder

berupa biodata tentang populasi dari sampel yang didapat dari pelatih).

HASIL

1. Sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*).



Gambar 2. Angkatan Clean And Jerk
 Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari hasil pengukuran variabel angkatan *clean and jerk* yang dilakukan terhadap 10 orang atlet angkat besi Kota Padang, sebelum dilakukan latihan dengan metode latihan bench press, maka diperoleh rata-rata hitung (mean) sebesar 39,70, simpangan baku atau standar deviasi 5,54, sedangkan skor terendah diperoleh= 30 dan skor tertinggi= 50.

Tabel 1. Distribusi frekuensi *pre-test* angkatan *clean and jerk*

No	Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	30-35	2	20%
2	36-41	5	50%
3	42-47	2	20%
4	48-53	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet angkat besi kota padang yang menjadi sampel dalam penelitian yang memiliki hasil data angkatan clean and jerk.

Pada kelas interval 30 - 35 adalah sebanyak 2 orang atau 20%, pada kelas interval 36-41 adalah sebanyak 5 orang atau

50%, pada kelas 42-47 adalah sebanyak 2 orang atau 20% dan pada kelas interval 48 - 53 adalah sebanyak 1 orang atau 10%.

2. Setelah diberi perlakuan (*Post-Test*)



Gambar 3. Angkatan Clean And Jerk
 Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari hasil pengukuran akhir (*post-test*) variable angkatan clean and jerk yang dilakukan terhadap 10 orang atlet angkat besi Kota Padang, setelah dilakukan latihan dengan metode latihan *bench press* sebanyak 20 kali pertemuan secara kontiniu maka diperoleh rata-rata hitung (mean) sebesar 43,20,

Simpangan baku atau standar devias = 6,32. sedangkan diperoleh skor terendah 35 dan skor tertinggi 55. Untuk lebih Jelasnya dari distribusi frekuensi data penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi *post-test* Angkatan *clean and jerk*

No	Kelas interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	35-40	5	50%
2	41-46	2	20%
3	47-52	2	20%
4	53-58	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang atlet angkat besi Kota Padang menjadi sampel dalam penelitian, yang

memiliki hasil data angkatan *clean and jerk* pada kelas interval 35-40 adalah sebanyak 5 orang (50%),

Atlet yang berada pada kelas interval 41-46 adalah sebanyak 2 orang (20%). Selanjutnya pada kelas interval 47-52 adalah sebanyak 2 orang (20%) sedangkan atlet yang berada pada kelas interval 53-58 adalah sebanyak 1 orang (10%).

Analisis Data

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis test Sebelum dilakukan analisis t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.

Uji Normalitas

Uji normalitas distribusi variable kelompok *bench press* dianalisis dengan menggunakan statistic uji lilliefors dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidak suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Rangkunan uji lilliefors dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Rangkuman hasil uji normalitas latihan *bench press*

N	Tes awal		Tes akhir		Ket
	Lo	L tabel	Lo	L tabel	
10	0,071	0,258	0,194	0,258	Normal

Berdasarkan tabel dapat dilihat perbedaan antara beda tes awal ($Lo = 0,071 < L \text{ tabel} = 0.258$) dan tes akhir ($Lo = 0,194 < L \text{ tabel} = 0.258$). Berdasarkan pada tabel diatas, ternyata hasil uji lilliefors yang diobeservasi $Lo < L \text{ tabel}$ ($\alpha = 0,5$) jika Lo .

lebih kecil dari L tabel, berarti kedua data (*pre-tes* dan *pos-test*) yang diteliti berdistribusi normal..

2. Pengujian Hipotesisi

Hipotesis yang diajukan adalah apakah terdapat pengaruh latihan bench press terhadap kemampuan angkatan pada atlet angkat besi Kota Padang Berdasarkan analisis komparansi dengan rumus (uji t).

Pengolahan data dilakukan dengan menghitung pengaruh latihan bench press terhadap kemampuan angkatan atlet angkat besi Kota Padang dengan menggunakan jenis angkatan *clean and jerk*.

Uji statistik yang digunakan adalah uji t yaitu melihat pengaruh rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05 Dimana hasil analisis menunjukkan bahwa;

Tabel 4. Rangkuman hasil pengujian hipotesis pada angkatan *clean and jerk*

Data	Dk(n-1)	T hitung	T tabel	Kesimpulan
Latihan	9	5,359	1,833	Signifikan

Berdasarkan rable distribusi dengan derajat kebebasan (dk) $n - 1 = 10 - 1 = 9$ taraf signifikan 0.05, maka diperoleh $t \text{ hitung} > t \text{ tabel} = 5,359 > 1.833$. Jadi H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bench press* terhadap kemampuan angkatan dengan menggunakan angkatan *clean and jerk*.

Hal ini membuktikan adanya perubahan secara nyata pada tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) terhadap kemampuan angkatan atlet angkat besi Kota Padang Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan dapat dibuktikan kebenarannya secara empiris.

PEMBAHASAN



Gambar 4. Latihan Bench Press
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Pembahasan dalam penelitian dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam penelitian ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan bench press terhadap angkatan *clean and jerk* atlet angkat besi Kota Padang, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan kemampuan angkatan *clean and jerk* yang dimiliki oleh atlet.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre test*) angkatan *clean and jerk* untuk mengetahui kemampuan angkatan atlet tersebut dengan menggunakan instrument latihan *bench press*. Berdasarkan pengukuran tersebut, ternyata kemampuan rata-rata atlet angkat besi Kota Padang adalah 39,7.

Selanjutnya diberikan perlakuan bentuk latihan bench press sebanyak 20 kali pertemuan Kemudian dilakukan tes akhir (*post test*) dengan menggunakan instrument tersebut Dari pengukuran tersebut diperoleh

hasil dengan kemampuan rata-rata atlet angkat besi Kota Padang berubah menjadi 43,2.

Pengaruh latihan bench press terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} > t_{tabel} = 5,359 > 1.833$. Selain itu penelitian ini juga membuktikan latihan bench press dalam olahraga angkat besi memberikan peningkatan kemampuan angkatan dengan peningkatan rata-rata 3,5.

Maka kemampuan angkatan yang sempurna bagian utama bagi atlet angkat besi, khususnya atlet angkat besi Kota Padang untuk dapat meraih prestasi sebaik mungkin, karena kemampuan angkatan dalam olahraga angkat besi sangat dibutuhkan untuk mengangkat barbell dengan sempurna.

Oleh sebab itu dengan sering melatih otot dengan latihan *bench press* sangat membantu dalam pencapaian prestasi seorang atlet begitu juga dengan atlet angkat besi Kota Padang, maka atlet akan mampu mengangkat dan menahan beban sehingga sampai wasit membolehkan menurunkan beban dalam pertandingan.

Dari hasil analisis juga diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *bench press* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan angkatan atlet angkat besi Kota Padang.

Dengan latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan bench press maka akan semakin baik pula daya tahan otot yang kita miliki, apalagi pada saat menahan beban diatas kepala agar tidak jatuh.

Karena untuk bisa beban naik diatas kepala dan dapat menahannya maka kemampuan angkatan atlet sangat diperlukan. Disamping itu dengan

kemampuan angkatan yang baik akan mempermudah seorang atlet dalam mengangkat angkatan berikutnya.

Latihan *bench press* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan angkatan pada atlet angkat besi. Keuntungan dari Latihan *bench press* yaitu dapat meningkatkan kemampuan Angkatan sehingga atlet angkat besi mampu mengangkat barbel dan menahannya beberapa detik diatas kepala tanpa menjatuhkan barbell.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Bench Press* Terhadap Angkatan *clean and jerk* pada Atlet Angkat Besi Kota Padang.



Gambar 5. Foto bersama dengan pelatih.
Sumber: Dokumentasi Penelitian (Foto Bersama Atlet dan Pelatih)

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi Nuril.(2007). Panduan Olahraga Bola Voly. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Arikunto. S. Suhardjono & Supardi. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.

Asnaldi, A (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Jurnal Mensana, 4(1) 17.

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*,1(2),160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>

Dessi Novita Sari. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 5(2), 133-138.

Dimiyanti & Mujiono. 1994. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Edwarsyah, dkk. (2013). Teori dan Praktek Belajar Angkat Besi. Padang: FIK UNP.

Edwarsyah, FU, Syampurma, H. & Yulifri, F. U. (2018) Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap haail teknik angkatan snatch atlet angkat besi di sasana hbt (himpunan bersatu teguh) Padang Jurnal MensSana, 3(2), 8-15

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2023). Resistance Training: A Scientific

- Approach (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kirkendall, Don, R. Gruber, Joseph, J. and Johnson, Robert, E. 1980. Measurement and Evaluation of Physical Educators. Illinois : Human Kinetics Publisher Inc.
- National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2020). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roesdiyanto. 1989. Perkembangan Pengajaran Teknik dan Taktik Bola Voli. Malang: FIP IKIP malang
- Sugiyanto, Dr. M.Pd. (2017). Teori dan Praktik Angkat Besi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiartono, Gatot. (2016). Teknik Dasar Angkat Besi. Jakarta: Grasindo.
- Syampurma, H. (2020). Pengaruh Latihan Back Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 1-9.
- Setyosari, Punaji. 2001. Rencana Pembelajaran Teori dan Praktek. Malang: Elang Mas.
- Tamat, T. dan Mirman, M. 2008. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Tim UM. 2010. Pedoman Penulisan karya Ilmiah Edisi Kelima. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Viera, B.L dan Fergusson, B.J. 2000. Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Wilson, Greg (2012) Stength and Conditioning for Wightlifting/Kekuatan dan Kondisi untuk Angkat Besi. Jakarta Indonesia Olympic Commitce
- Winarno, M. E. 2004. Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Center for Human Capacity Development
- Winarno, M.E. 2006. Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno. M.E. 2011. Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Media Cakrawala Utama Press.