

PENGARUH LATIHAN *SQUAT BARBELL* DAN *SQUAT RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* ATLET ANGKAT BESI



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**Yolanda Putri
1604618060**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Iwan Hermawan, S.Pd.,M.Pd NIP. 197505142001121001		15/2023 8

Pembimbing II Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd NIP. 198505042019032015	
---	--	-------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Andri Irawan, M.Pd) NIP.198009092006041000	Ketua	
2. (Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd) NIDN. 0012119205	Sekretaris	
3. (Dr.Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd) NIP. 197505142001121001	Anggota		15/2023 8
4. (Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd) NIP. 198505042019032015	Anggota	
5. (Drs.Bambang Sutiyono, M.Pd) NIP. 196203201987031002	Anggota	

Tanggal Lulus : 09 Agustus 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yolanda Putri
NIM : 1604618060
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : yolanda270100@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**PENGARUH LATIHAN SQUAT BARBELL DAN SQUAT RESISTANCE BAND
TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI ATLET ANGKAT BESI**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2023

Penulis

(Yolanda Putri)
NIM. 1604618060

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 01 Agustus 2023.

Yang membuat pernyataan,



Yolanda Putri

1604618060

PENGARUH LATIHAN *SQUAT BARBELL* DAN *SQUAT RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* ATLET ANGKAT BESI

ABSTRAK

Tujuan Penelitian untuk mengetahui (1) peningkatan power tungkai atlet angkat besi setelah menggunakan latihan media *squat barbell* (2) peningkatan power tungkai atlet angkat besi setelah diberikan media latihan *squat resistance band* (3) perbedaan peningkatan power tungkai setelah diberikan media latihan *squat barbell* dan *squat resistance band* pada atlet angka besi batavia. metode yang di gunakan ialah eksperimen dengan ‘Desain Two Group Pretest Posttes’.teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling, populasi yang digunakan adalah atlet angkat besi Batavia yang berjumlah 12 atlet usia 10-15 tahun.pengumpulan data dengan tes vertical jump menggunakan instrumen chronojump, analisis data menggunakan uji t independent dan dependen. Kesimpulan penelitian (1) media latihan *squat barbell* diperoleh t-hitung 5,622 dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai t-tabel 2,571 pada derajat kebebasan $6-1 = 5$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel maka H_0 ditolak H_a diterima dapat disimpulkan media squat barbel dapat meningkatkan power tungkai. (2) media latihan *squat resistance band* diperoleh t-hitung 4,752 dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai t-tabel 2,571 pada derajat kebebasan $6-1 = 5$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel maka H_0 ditolak H_a diterima dapat disimpulkan media squat resistance band dapat meningkatkan power tungkai (3) berdasarkan tes akhir media latihan squat barbel dan media latihan squat resistance band diperoleh t-hitung sebesar 0.0556 dan kemudian hasil tersebut diuji dengan nilai t-tabel 2,228 pada derajat kebebasan $6+6-2=10$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.dengan demikian nilai t-hitung lebih kecil dari nilai t-tabel maka H_0 diterima H_a ditolak dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antaran latihan media squat barbel dan media squat resistance band,namun dari hasil rata rata media squat barbel 573,0 lebih besar dari nilai rata rata media squat resistance band sebesar 559,0.

Kata kunci: *power tungkai, squat barbell, squat resistance*

THE EFFECT OF BARBELL SQUAT AND SQUAT RESISTANCE BAND TRAINING ON THE INCREASE IN LIMB POWER OF WEIGHTLIFTERS

ABSTRACT

The aim of the study was to find out (1) the increase in leg power of weight lifters after using the barbell squat media exercise (2) the increase in the leg power of weight lifters after being given the squat resistance band training medium (3) the difference in the increase in leg power after being given the barbell squat and squat training media resistance bands for batavia iron figure athletes. The method used is an experiment with the 'Two Group Pretest Posttest Design'. The sampling technique uses the total sampling method, the population used is Batavia weightlifters, totaling 12 athletes aged 10-15 years. The data collection is by vertical jump test using the chronojump instrument. , data analysis using independent and dependent t test. The conclusions of the study (1) the media for barbell squats obtained a t-count of 5.622 and then the results were tested with a t-table value of 2.571 at degrees of freedom $6-1 = 5$ with a significant level of $\alpha = 0.05$, so the t-count value is greater than t-table then H_0 is rejected H_a is accepted it can be concluded that the barbell squat media can increase leg power. (2) the media for squat resistance band exercises obtained t-count 4.752 and then the results were tested with a t-table value of 2.571 at degrees of freedom $6-1 = 5$ with a significant level $\alpha = 0.05$ thus the t-count value is greater than t-table then H_0 is rejected and H_a is accepted it can be concluded that the squat resistance band media can increase leg power (3) based on the final test of the media Barbell squat training and the squat resistance band training media obtained a t-count of 0.0556 and then the results were tested with the value of t-table 2.228 at degrees of freedom $6+6-2=10$ with a significant level $\alpha = 0.05$. Thus the t-count value is smaller than the t-table value, then H_0 is accepted H_a is rejected, it can be concluded that there is no significant difference between barbell squat media exercises and media squat riser band, but from the results of the media squat barbell average 573.0 is greater than the media squat resistance band average value of 559.0.

Keywords: *leg power, exercises, barbell squats, resistance squats*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul dari skripsi ini adalah **“PENGARUH LATIHAN *SQUAT BARBELL* DAN *SQUAT RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN *POWER TUNGKAI* ATLET ANGKAT BESI ”**

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Berkat bantuan, bimbingan, nasihat dan saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya pembimbing 1 dan pembimbing 2, segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof.,Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Kaprodi . Kemudian Saya mengucapkan sangat berterima kasih kepada Bapak **Drs. Bambang Sutiyono M.Pd**, selaku Pembimbing Akademik. yang telah sangat sabar membimbing saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.tidak lupa juga saya berterima kasih kepada Bapak **Dr.Iwan Hermawan S.Pd.,M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan saya ucapkan terima kasih kepada Orang Tua saya Alm Bapak **Agustono** dan Ibu **Putinawati**, kemudian saya ucapkan terima kasih kepada Kepala Pelatih Dan asisten pelatih Pplm Nasional Bapak **Budiarto S.E** dan Ibu **Nurmulia Nita**, tidak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada Pelatih Club PABB Batavia Ibu **Deva asri mulyanti** dan para Atlet yang telah memberikan kesempatan dan mempermudah saya untuk melaksanakan penelitian skripsi ini. Serta saya ucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr.Bayu Rahadian,Sp.Kj** selaku Asisten Deputi Sentra Pembinaan Olahraga Prestasi. Bapak **Margono S.Pd.,M.Pd** selaku Penanggung Jawab Pplm Kemenpora. Dan juga saya ucapkan terima kasih kepada Seluruh

Tim Angkat Besi Pplm Kemenpora serta para teman terbaik saya **Diah Fitri Wardani** yang telah memberikan dukungan material maupun moral serta telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terakhir saya ucapkan terima kasih kepada Teman Hidup saya **Bambang wijaya** yang telah Menemani dan mendukung saya dari awal perkuliahan hingga terselesainya skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

“Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”
(Q.S Al-Baqarah, 2:286)



Jakarta, 01 Agustus 2023

YOLANDA PUTRI

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Tungkai	7
2. Hakikat <i>Squat Barbell</i>	24
3. Hakikat <i>Squat Resistance Band</i>	26
B. Kerangka Berfikir	33
C. Pengajuan Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu penelitian.....	37
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data	40
1. Instrumen penelitian.....	40
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	40
F. Teknik Analisis Data	44
G. Hipotesis Statistika	45

BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Pengujian Hipotesis	53
1. Pengaruh Latihan <i>Squat Barbell</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Tungkai.....	53
2. Pengaruh Latihan <i>Squat Resistance Band</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Tungkai.....	54
3. Perbedaan Peningkatan Latihan media <i>Squat Barbell</i> dan <i>Resistance Band</i> Terhadap Peningkatan <i>Power</i> Tungkai	55
C. Pembahasan	56
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
Kesimpulan	58
Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Keunggulan-Kelemahan <i>barbell</i> dan <i>resistance band</i>	34
1. Deskripsi Data Penelitian.....	48
2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Media <i>Back Squat</i>	49
3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Media <i>Squat Barbell</i>	50
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Squat Resistance Band</i>	51
5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Squat Resistance Band</i>	52



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tulang Penyusun Tungkai	9
2. Otot tungkai atas	10
3. Otot tungkai bawah	11
4. Angkatan <i>Snacth</i>	20
5. Angkatan <i>Clean and jerk</i>	21
6. <i>squat barbell</i>	25
7. <i>Squat resistance band</i> menggunakan <i>resistance band tipe tube</i>	29
8. <i>Squat resistance band</i> menggunakan <i>resistance band tipe flat</i>	29
9. Tes Pengukuran <i>chronojump</i>	32
1. <i>Contact platform</i>	41
2. <i>Chronopic</i>	41
3. <i>Cable RCA</i>	42
4. <i>Cable US-B</i>	42
1. Grafik histogram tes awal media <i>back squat</i>	49
2. Grafik histogram tes awal media <i>back squat</i>	50
3. Grafik histogram tes awal media <i>resistance band</i>	51
4. Grafik histogram tes akhir media <i>squat resistance band</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Hasil tes awal dan akhir <i>power</i> otot tungkai dengan latihan <i>squat barbell</i> dan <i>resistance band</i>	63
2. Langkah-langkah Perhitungan <i>Distribusi Frekuensi</i>	64
3. Data mentah hasil Tes Awal dan Tes Akhir Media <i>Squat Barbell</i> dan Media <i>Resistance Band</i>	66
4. Perhitungan rata-rata dan simpangan baku	67
5. Mencari Nilai t dengan uji-t Media <i>squat barbell</i> dan <i>Squat Resistance band</i>	69
6. Program Latihan	73
7. Deskripsi Data Penelitian.....	81
8. Dokumentasi	85
9. Dokumen Lampiran Absensi Atlet Angkat Besi	98
10. Dokumen Lampiran T-tabel.....	99
11. Dokumen Lampiran balasan sipermawa.....	100
12. Dokumen Lampiran Sipermawa	101
13. Riwayat Hidup	102

