

**HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN ANGKATAN *SNATCH* PADA
ATLET REMAJA ANGKAT BESI DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**SYAFIRA DWI PUSPITA
1602617031**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN ANGKATAN *SNATCH* PADA ATLET REMAJA ANGKAT BESI DKI JAKARTA KATA PENGANTAR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Power* tungkai terhadap kemampuan angkatan *snatch* dari atlet angkat besi DKI Jakarta. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan angkatan *snatch* atlet angkat besi DKI Jakarta dan untuk mengetahui *Power* tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan angkatan *snatch* atlet angkat besi DKI Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada tanggal yang bertempat di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 26 atlet angkat besi DKI Jakarta. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi *product moment* yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *pertama*, terdapat hubungan yang berarti antara *Power* Tungkai dengan Kemampuan Angkatan Snatch, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = -14,3945 + 0,1012 X_1$ koefisien korelasi sebesar 0,933 yang berarti variabel *Power* Tungkai memberikan sumbangan terhadap Kemampuan Angkatan Snatch 87,0%. *Kedua*, terdapat hubungan yang berarti antara Panjang Tungkai dengan Kemampuan Angkatan Snatch, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = -74,4655 + 1,5631 X_2$ koefisien korelasi sebesar 0,341 yang berarti variabel Panjang Tungkai memberikan sumbangan terhadap Kemampuan Angkatan Snatch 11,6%. *Ketiga*, terdapat hubungan yang berarti antara *Power* Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Angkatan Snatch, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 5,814 + 0,309X_1 + 0,193X_2$ koefisien korelasi sebesar 0,960 yang berarti variabel *Power* Tungkai dan Panjang Tungkai memberikan sumbangan terhadap Kemampuan Angkatan Snatch 92,16%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Tungkai dan Panjang Tungkai dengan kemampuan angkatan *snatch* pada atlet remaja DKI Jakarta.

Kata Kunci : *Power tungkai, Panjang tungkai dan kemampuan angkatan snatch*

**HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN ANGKATAN *SNATCH* PADA
ATLET REMAJA ANGKAT BESI DKI JAKARTA
KATA PENGANTAR**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between leg *Power* and the *snatch* lifting ability of weightlifting athletes in DKI Jakarta, to determine the relationship between leg length and the *snatch* lifting ability of weightlifting athletes in DKI Jakarta, and to determine the combined effect of leg *Power* and leg length on the *snatch* lifting ability of weightlifting athletes in DKI Jakarta. Data collection was conducted on dates in Jakarta. The research method used in this study is a quantitative method with a correlational approach. The sample in this study consisted of 26 weightlifting athletes from DKI Jakarta. The hypothesis testing technique used in this study is the product-moment correlation statistical analysis technique, followed by a t-test at a significance level of $\alpha=0.05$. The results of data analysis show that first, there is a significant relationship between Limb Power and Snatch Force Ability, with the linear equation $\hat{Y} = -14.3945 + 0.1012 \cdot X$. Second, there is a significant relationship between Limb Length and Snatch Force Capability, with the linear equation $\hat{Y} = -74.4655 + 1.5631 \cdot X$. Third, there is a significant relationship between Limb Power and Limb Length and Snatch Force Ability, with the linear equation $\hat{Y} = 5.814 + 0.309X_1 + 0.193X_2$, a correlation coefficient of 0.960, which means that the Limb Power and Limb Length variables contribute to Snatch Force Ability 92, 16%. Based on the research results, it can be concluded that there is a significant relationship between Leg Power and Leg Length and the *snatch* ability of DKI Jakarta teenage athletes.

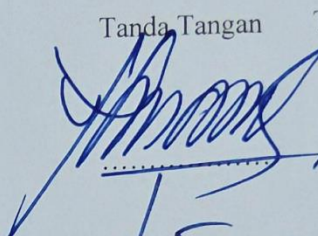
Keywords: leg *Power*, leg length, *snatch* lifting ability

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

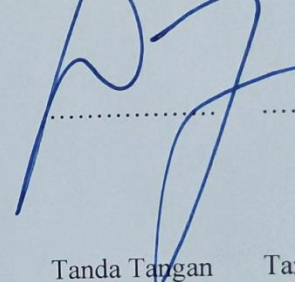
Pembimbing I

Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19750514 200112 1 001

 11/2024
/7

Pembimbing II

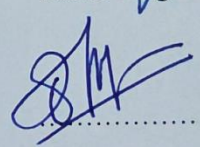
Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19720504 200501 1 002

 13/2024
/7

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

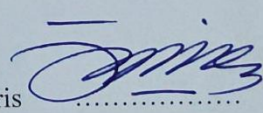
1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19811218 201012 1 002

Ketua

 16/24
/7

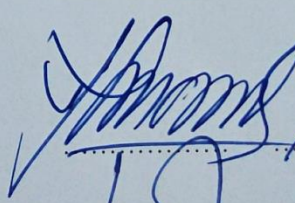
2. Dr. Juriana, S.Pd, M.Si. Psikolog.
NIP. 19760624 200501 2 005

Sekretaris

 18/2024
/7

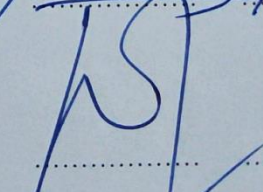
3. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19750514 200112 1 001

Anggota

 11/2024
/7

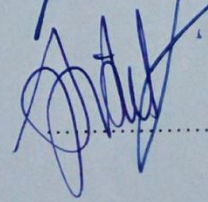
4. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19720504 200501 1 002

Anggota



5. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19850618 201504 1 002

Anggota

 11/2024
/7

Tanggal Lulus : 03 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum 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 atau 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Syafira Dwj Puspita
NIM. 1602617032

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang dengan keluasan rahmat dan kasih sayang kepada seluruh makhluk-Nya. Atas izin-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Hubungan Power Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Angkatan *Snatch* pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta.** skripsi ini merupakan suatu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri, melainkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si**, selaku Kaprodi. Kemudian Saya mengucapkan sangat berterima kasih kepada Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., 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 Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan 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.

Jakarta, 27 Juni 2024

SDP



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 : Syafira dwi puspita
NIM : 1602617032
Fakultas/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : syafiradwi11@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 :

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN ANGKATAN SNATCH PADA ATLET REMAJA DKI JAKARTA

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 , 22 Juli 2024

Penulis

(Syafira Dwi Puspita)

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Kerangka Teoritis	10
1. <i>Power</i> Tungkai.....	10
2. Panjang tungkai.....	20
3. Angkatan <i>Snatch</i>	23
4. Atlet remaja angkat besi DKI Jakarta	33
B. Kerangka Berpikir	36
C. Pengajuan Hipotesis	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian	41
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sempel.....	42
1. Populasi.....	42
2. Teknik Pengambilan Sampel	43

E. Instrumen Penelitian	43
F. Teknik Pengumpulan Data	44
1. Tes <i>Vertical jump</i>	44
2. Variabel Panjang tungkai	47
3. Variabel Angkatan <i>Snatch</i>	47
G. Teknik Analisis Data	48
1. Mencari Koefisien Korelasi Sederhana	48
2. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	48
3. Mencari Koefisien Determenasi	49
4. Mencari Koefisien Korelasi Ganda.....	49
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	50
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	52
A. Deskriptif Data	52
1. Deskriptif Variabel <i>Power</i> Tungkai Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	52
2. Deskriptif Variabel Panjang tungkai Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	53
3. Deskriptif Variabel Kemampuan Angkatan <i>snatch</i> Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	53
B. Analisi Regresi	53
C. Pengujian Hipotesis	55
1. Hubungan <i>Power</i> tungkai dengan Kemampuan angkatan <i>snatch</i> Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	55
2. Hubungan Panjang tungkai dengan Kemampuan angkatan <i>snatch</i> Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	58
3. Hubungan <i>Power</i> Tungkai dan Panjang tungkai dengan Kemampuan angkatan <i>snatch</i> Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	60
D. Hasil Pembahasan.....	63
1. Hubungan <i>Power</i> Tungkai dengan Kemampuan Angkatan <i>Snatch</i> Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	63
2. Hubungan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Angkatan <i>Snatch</i> Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta	66
3. Hubungan <i>Power</i> Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Angkatan <i>Snatch</i> Pada Atlet Remaja Angkat Besi DKI Jakarta.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69

B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis Deskriptif Statistik.....	51
Tabel 2. Hasil Perhitungan Analisis Regresi Linier	52
Tabel 3. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi, Uji T Dan Koefisien Determinasi.	54
Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r X atas Y	55
Tabel 5. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi, Uji T Dan Koefisien Determinasi	57
Tabel 6. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r X atas Y	57
Tabel 7. Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi ganda, Uji F Dan Koefisien Determinasi	59
Tabel 8. Interpretasi Koefisien Korelasi ganda Nilai r X atas Y.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Atas.....	13
Gambar 2. Otot Tungkai Bawah.....	14
Gambar 3. Latihan Single Leg Lateral Jump.....	17
Gambar 4. Latihan Knee Tuck Jump.....	17
Gambar 5. Latihan Box Jump.....	17
Gambar 6. Latihan Split Squat Jump.....	18
Gambar 7. Latihan Jump Over Barrier	18
Gambar 8. Latihan Double Leg Vertical Jump.....	19
Gambar 9. Panjang Tungkai	20
Gambar 10. Angkatan Snatch.....	24
Gambar 11. Angkatan Clean & jerk	24
Gambar 12. Teknik Snatch dan Clean & jerk.....	25
Gambar 13. Rangkaian Snatch	26
Gambar 14. Posisi Awal Angkatan Snatch.....	27
Gambar 15. Tarikan Pertama Angkatan Snatch	28
Gambar 16. Transisi/Explosif Angkatan Snatch	29
Gambar 17. Tarikan Kedua Angkatan Snatch.....	29
Gambar 18. Gerakan Tangkapan	30
Gambar 19. Gerakan Naik untuk Posisi Akhir	31
Gambar 20. Posisi Akhir Snatch.....	31
Gambar 21. Konstelasi Hubungan Antara Variabel	41
Gambar 22. Alat Chronojump (contact platform, chronopic, kabel usb)	42
Gambar 23. Tampilan Chronojump dan Nara coba sebelum berdiri pada contact platform	44
Gambar 24. Naracoba berdiri di contact platform.....	44
Gambar 25. Naracoba melompat ke atas	45
Gambar 26. Setelah nara coba loncat	45
Gambar 27. Pengukuran Panjang tungkai	46

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Variabel Penelitian	72
Lampiran 2. Rekapitulasi Data Penelitian Keseluruhan Variabel	73
Lampiran 3. Hasil Penelitian	74
Lampiran 4. Uji Korelasi Sederhana Dan Berganda	75
Lampiran 5. Uji Hipotesis T & F	76
Lampiran 6. T-tabel,R-tabel,F-Tabel	77
Lampiran 7. Foto/Dokumentasi Saat Penelitian.....	78
Lampiran 8. Surat Permohonan Penelitian.....	83
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 10. Riwayat Hidup	85