

**ANALISIS PENGUASAAN TEHNIK DASAR ANGGKATAN SNATCH  
CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI PADA SEURAMOE  
LIFTER CLUB ACEH**

riki<sup>\*1</sup>, Zikrur rahmat<sup>2</sup>, dan salbani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Bina Bangsa Getsempena

**Abstrak**

Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah perlunya penguasaan tehnik dasar angkatan snatch yang baik dan benar pada cabang olahraga angkat besi ?. Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian Untuk menganalisis tehnik dasar angkatan snatch dan Untuk menganalisis gerakan awal hingga akhir tehnik snatch, pada atlet Angkat Besi Aceh. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode survey. Sampel pada penelitian ini adalah atlet angkat besi seuramoe lifter club aceh 9 atlet. hasil penelitian mengenai analisis Penguasaan Tehnik Dasar Angkatan Snatch Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Seuramoe Lifter Aceh Club 2021, maka penulis menginterpretasikan data-data hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1410, serta pinggang membentuk sudut 640. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk sudut 1250. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1600, serta pinggang membentuk sudut 1820 sampel kedua gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1270, serta pinggang membentuk sudut 1300. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1500, serta pinggang membentuk sudut 1900. sampel ketiga gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1430, serta pinggang membentuk sudut 890. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1250, serta pinggang membentuk sudut 1220. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1680, serta pinggang membentuk sudut 1900. Sampel empat gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk sudut 1300. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1690, serta pinggang membentuk sudut 1900. Sampel Lima gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk sudut 1250. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1600, serta pinggang membentuk sudut 1820. Sampel enam gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1260, serta pinggang membentuk sudut 1300. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1700, serta pinggang membentuk sudut 1900. Sampel tujuh gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1430, serta pinggang membentuk sudut 910. (3) Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk

---

\*correspondence Address (boleh penulis 2, 3 dst., tidak selalu penulis 1)  
E-mail: intankemalasari00@gmail.com

sudut 1300. (4) Pada saat gerakan Scnd Pull tungkai membentuk sudut 1690, serta pinggang membentuk sudut 1900. Sampel delapan gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1410, serta pinggang membentuk sudut 640. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1270, serta pinggang membentuk sudut 1190. Pada saat gerakan Scnd Pull tungkai membentuk sudut 1560, serta pinggang membentuk sudut 1740.

**Kata Kunci: Tehnik Dasar, Snatch, Angkat Besi**

#### *Abstract*

Weightlifting is a sport that competes to lift heavy weights called barbells, which is done with a combination of strength, flexibility, concentration, ability, discipline. The formulation of the problem in this study is the need for good and correct mastery of basic snatch techniques in weightlifting. As for the objectives of the research To analyze the basic techniques of snatch and For analyze the initial movement to the end of the snatch technique, for Aceh weightlifters. This research is a qualitative descriptive research using survey method. The sample in this study was the Seuramoe Lifter Club Aceh weightlifter 9 athletes. the results of the study on the analysis of the basic technique of mastery of the Snatch Force in the weightlifting sport at the Seuramoe Lifter Aceh Club 2021, the authors interpret the data on the results of the lifting movement of the first sample of the Firs Pull movement where the legs form an angle of  $141^{\circ}$ , and the waist forms a  $64^{\circ}$ . Based on the angle, Transition movement where the legs form an angle of  $128^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1250. During the Scnd Pull movement the legs form an angle of  $160^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $182^{\circ}$  the second sample Transition movement where the legs form an angle of  $127^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1300. During the Scnd Pull movement the legs form an angle of  $150^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $190^{\circ}$ . The third sample is the Firs Pull movement where the legs form an angle of  $143^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $89^{\circ}$ . Based on the angle, Transition movement where the legs form an angle of  $125^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1220. During the Scnd Pull movement, the legs form an angle of  $168^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $190^{\circ}$ . Sample four Transition movements where the legs form an angle of  $128^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1300. During the Scnd Pull movement the legs form an angle of  $169^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $190^{\circ}$ . Sample Five Transition movements where the legs form an angle of  $128^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1250. During the Scnd Pull movement the legs form an angle of  $160^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $182^{\circ}$ . A sample of six Transition movements where the legs form an angle of  $126^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1300. During the Scnd Pull movement the legs form an angle of  $170^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $190^{\circ}$ . A sample of seven Firs Pull movements where the legs form an angle of  $143^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $91^{\circ}$ . (3) Based on the angle, Transition movement where the legs form an angle of  $128^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1300. (4) During the Scnd Pull movement the legs form an angle of  $169^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $190^{\circ}$ . A sample of eight First Pull movements where the legs form an angle of  $141^{\circ}$ , and the waist forms a  $64^{\circ}$ . Based on the angle, Transition movement where the legs form an angle of  $127^{\circ}$ , and the waist forms an angle of 1190. During the Scnd Pull movement the legs form an angle of  $156^{\circ}$ , and the waist forms an angle of  $174^{\circ}$ .

**Keywords: Basic Techniques, Snatch, Weightlifting**

**PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ini telah membawa banyak kemajuan dalam dunia olahraga. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Perkembangan olahraga tidak terlepas dari peran masyarakat yang mulai menyadari akan arti, fungsi dan manfaat olahraga itu sendiri. Masyarakat menyadari bahwa olahraga bukan hanya sebagai kegiatan hiburan atau hobi, akan tetapi olahraga juga dapat dijadikan sebagai kegiatan mengembangkan dan melatih potensi serta minat yang didalam diri untuk diwujudkan menjadi sebuah prestasi. Upaya pembinaan baik bagi masyarakat maupun peserta didik melalui kegiatan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan dalam bidang yang digelutinya. Oleh karena itu upaya pembinaan dan pengembangan diperlukan latihan secara bertahap dan berkelanjutan.

Upaya untuk meningkatkan prestasi diperlukan pembinaan dalam jangka waktu yang lama untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal. Hal ini sesuai dengan undang-undang No 3 Pasal 21 ayat 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:“ Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Pembinaan olahraga diberikan secara sengaja kepada setiap individu maupun kelompok masyarakat melalui aktivitas olahraga guna untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani serta peningkatan prestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Pembinaan diberikan melalui beberapa tahap yang bertujuan untuk mencapai perubahan dari olahraga yang ditekuni. Dengan demikian upaya pembinaan prestasi olahraga membutuhkan kesabaran agar dapat mencapai prestasi dalam cabang olahraga yang digeluti.

Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk 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. Dalam olahraga ini, ada dua jenis angkatan yang sering dilombakan, yakni angkatan clean and jerk dan snatch. Jenis angkatan snatch adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, di mana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan mengangkat beban (barbel) lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Jenis angkatan clean and jerk atlet mengangkat barbel dalam dua tahap. Pertama, mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus di atas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Kedua jenis angkatan ini bisa dilombakan satu per satu, namun juga bisa digabung sehingga rekor atlet adalah penjumlahan beban maksimal dari total angkatan snatch dan clean and jerk.

Di dunia badan yang menaungi olahraga angkat besi IWF (international weightlifting federation) adalah induk organisasi internasional angkat besi organisasi ini

di akui komite olimpiade internasional (IOC) organisasi ini bermarkas di Budabest Hongaria hingga 2015 organisasi ini terdiri dari 187 anggota. Didirikan pada tahun 1905.

Di asia badan yang menaungi olahraga angkat besi AWF (Asian weightlifting federation) adalah badan pemerintahan resmi untuk olahraga angkat besi di asia didirikan 1958 kantor pusat nya berada di Doha Qatar

Di Indonesia, badan yang menaungi olahraga angkat besi adalah PB PABBSI (Persatuan Angkat Berat Besi dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet angkat besi Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara. Sebagai olah raga kuno yang setua sejarah manusia, yang mempertunjukkan manifestasi kekuatan manusia secara langsung, angkat berat tidak hanya menjadi populer, tapi juga berkembang menjadi cabang olah raga modern pada abad 21. Kesederhanaan yang tampak dari hanya sekedar mengangkat barbel dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan sangat lah menipu. Angkat berat menuntut kombinasi dari tenaga, kecepatan, teknik, konsentrasi dan pewaktuan yang tepat. Atlet angkat berat, atau lifter, dari kelas berat super biasanya dijuluki sebagai Pria dan Wanita Terkuat di Dunia. Namun, jika dilihat dan diperhitungkan dari kilo-per-kilo, lifter kelas teringan justru sering kali lebih kuat. Angkat berat pria sudah menjadi bagian program sejak Olimpiade modern pertama di Athena pada tahun 1896. Wanita berpartisipasi dalam cabang ini pertama kalinya pada Olimpiade Sydney 2000.

Pada tahun 2020 pengurus besar Angkat Besi, Berat, Binaraga seluruh indonesia (PB PABBSI) resmi membubarkan dalam musyawarah nasional .setelah di bubarkan masing masing cabang yang sebelumnya diayomi oleh PB PABBSI yakni Angkat Besi, Berat dan Binaraga memisahkan diri dan membentuk kepengurusan sendiri. Ini adalah sesuai permintaan dari Induk organisasi angkat besi Dunia (IWF) agar organisasi angkat besi terpisahkan. jika tidak,kami akan mendapat sangsi,kata wakil ketua umum PB (PABBSI) Joko pramono 1 november 2020 PABBSI resmi berpisah masing masing cabang dan memiliki organisasi masing masing. dengan ada nya pembubaran ini, nanti angkat besi bernaung di bawah perkumpulan angkat besi seluruh indonesia (PABSI), sesuai himbauan Menkumham kepada KONI pusat, bahwa organisasi olahraga,persatuan,harus di ubah menjadi perkumpulan,

Keberhasilan cabang olahraga tidak terlepas dari pengaruh latihan, tentu saja berbeda latihan setiap cabang olahraga yang dilakukan. Namun dalam mencapai esprestasi yang baik tidak bisa mengabaikan latihan yang telah ditentukan untuk mencapai prestasi tersebut. Prestasi olahraga dapat dicapai apabila atlet tersebut memiliki dasar kondisi fisik. Kondisi fisik Angkat lah penting bagi atlet dimana suatu persyaratan yang sangat diperlukan oleh atlet bahkan dapat dikatakan suatu pelaksanaan dasar yang tidak dapat ditunda. Adapun komponen fisik yang berperan penting dalam angkat besi adalah daya tahan (lokal), kekuatan dan power (daya ledak). Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam waktu yang relative lama. Selanjutnya kekuatan merupakan kemampuan otot untuk menahan suatu beban. Sedangkan power (daya ledak) merupakan gabungan kekuatan dan kecepatan pada saat melakukan pengangkatan beban. Dengan demikian untuk semua komponen fisik diperlukan pembinaan dan program latihan yang membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi yang semaksimal mungkin.

Selain itu, dalam pencapaian prestasi dalam bidang olahraga terutama Angkat besi sangat penting untuk mencapai prestasi yang baik. Rasyid (1986) mengatakan bahwa: "Prestasi banyak tergantung pada ukuran fisik bukan saja keterampilannya. Keterampilan yang baik akan dapat berpretasi jika didukung oleh postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya". Masalah ukuran postur tubuh atau dikatakan dari segi Antropometri, beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap atlet menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008:3).

Upaya untuk meningkatkan prestasi yang maksimal perlu pembinaan dan program latihan yang baik untuk mencapai hasil yang sempurna dan ditentukan dengan latihan fisik yang tepat. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Harsono (1988:53) bahwa: " kondisi atlet memegang peranan penting di dalam program latihannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (2001:54) bahwa" tipe badan bagi seseorang sebelum bekerja adalah penting, karena dengan tipe badan yang ideal untuk jenis pekerjaan tertentu dapat meningkatkan capaian keberhasilan kerjanya".

Jenis angkatan snatch adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda. di mana tehnik angkatan snatch ini posisi tangan atlet harus berpegangan dengan stik dengan posisi lebar dan senyaman pegangan grips atlet tersebut. tehnik snatch ini di mana atlet harus mengangkat barbel dari posisi start yang di mana atlet tersebut bersiap siap untuk mengangkat barbel dengan beban yang sudah di tentukan dan atlet mengangkat barbel langsung ke atas kepala dengan kedua tangan yg siap menahan barbel dan langsung mendrop jongkok dengan kedua tangan yang sudah siap menahan barbel yang sudah di angkat. lalu atlet berdiri dengan menahan barbel yang sudah di tahan di atas kepala atlet tersebut dengan posisi lurus sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan di penulis melihat bahwa ada beberapa atlet angkat besi aceh ,pada saat latihan banyak melakukan kesalahan baik itu dalam penguasaan tehnik dasar snatch maupun clean & jerk contohnya pada jenis angkatan snatch peneliti mencoba mengamati gerakan angkatan snatcha yang di lakukan oleh beberapa atlet dari hasil pengamatan tersebut ternyata di dilihat sekilas mata ada beberapa atlet melakukan gerakan yang masih salah dari mulai posisi start hingga posisi ahir besi di atas kepala pada tehnik snatch jenis angkatan snatch ini di perlukan penguasaan tehnik yang baik sempurna agar pada saat mengangkat beban terasa lebih ringan dan mengurangi terjadinya cedera karena jenis angkatan ini sangat rawan terjadinya cedera untuk memperkuat hasil pengamatan penulis juga melakukan wawancara bersama pelatih angkat besi aceh dari hasil wawan cara tersebut dapat di simpulkan bahwa ternyata memang benar penguasaan tehnik dari beberapa atlet masih banyak kurang baik. merujuk dari hasil pengamatan wawan cara tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang analisis tehnik dasar angkatan snatch pada cabor angkat besi

Berdasarkan uraian diatas dan hasil observasi yang telah dilakukan penulis terhadap prestasi atlet Angkat Besi Aceh, penulis tertarik ingin melakukan analisis atlet

Angkat Besi PABBSI Aceh yang berjudul : Analisis Penguasaan Teknik Dasar Angkatan Snatch Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Seuramoe Lifter Club Aceh.

Angkat besi adalah suatu cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat bahan dari besi. Di Inggris, olahraga ini disebut dengan Weightlifting dan atletnya disebut lifter (Agusta H. dkk, 1997 :19). atlet dari cabang angkat besi harus mempunyai fisik dan mental yang baik dibandingkan cabang olahraga yang lain, sebab dalam pertandingan atlet Angkat besi memerlukan aktivitas fisik terutama kekuatan dan daya tahan otot untuk mencoba mengangkat beban seberat-beratnya sehingga harus mempunyai tingkat kekuatan yang baik dalam mencapai penampilan yang optimal. Dengan demikian kekuatan yang prima yang baik menjadi modal utama yang diterapkan dalam pertandingan.

Dalam cabang angkat besi dikenal 2 jenis angkatan, yaitu Snatch dan Clean & Jerk. Setiap jenis diberi kesempatan untuk 3 kali angkatan, pada masing-masing kelasnya. Lifter diberi kesempatan 3 kali mengangkat barbell sesuai dengan kemampuannya. Angkatan kedua dapat ditambah 5 Kg lagi, angkatan ketiga ditambah 2,5 Kg lagi dan seterusnya. Angkatan yang sah memperoleh nilai, kemudian dijumlahkan dan memperoleh apa yang disebut dengan Total Lift pada jenis angkatan masing-masing. Mereka yang memiliki jumlah angka terbesar ditentukan sebagai pemenang.

#### **METODE PENELITIAN**

##### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode survey. Alasan peneliti menggunakan metode ini didasarkan pada bentuk penelitian itu sendiri yang bertujuan untuk meneliti suatu masalah dan melihat gejala atau penyebab itu bisa muncul. Menurut Sugianto (2010: 52) menyatakan: "Metode survey adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang relatif terbatas dari sejumlah khusus yang jumlahnya relatif banyak. Pada dasarnya survey berguna untuk mengetahui apa yang ada tanpa mempertanyakan mengapa hal itu ada".

##### **3.2 Populasi dan Sampel Penelitian**

###### **3.2.1 Populasi**

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Hal ini dikemukakan oleh Nawawi (1983: 141) dalam Margono (2010: 118) yang menyebutkan bahwa: "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian".

Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah atlet angkat besi seuramoe club Aceh yang berjumlah 9 orang atlet.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

pembahasan hasil penelitian yang akan dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu: (1) Sudut tungkai, (2) sudut pingang. Data yang disajikan dalam penelitian ini melalui satu pengukuran Sudut tungkai dengan pengamatan rekaman video samping. Pengamatan video dianalisis melalui biomekanika yang benar, melalui *software Virtual Pro*.

Hasil yang disajikan merupakan nilai yang diambil melalui rekaman video langsung dari lapangan. Atlet angkat Besi yang memiliki tehnik snack yang baik dalam

tiga kali kesempatan yang tercantum pada lampiran. Untuk menganalisis sudut gerakan yang dilakukan atlet angkat Besi Seuramoe Lifter Aceh Club, maka data yang di sajikan berupa pengamatan melalui rekaman video yang dijadikan gambar. Berikut ini sajian data masing-masing atlet dari gambar video dimulai dari gerakan Stars Position, Firs Pull, Transition, Scond Pull.

Berdasarkan data yang telah dijabarkan tentang hasil penelitian mengenai analisis Penguasaan Tehnik Dasar Angkatan Snatch Cabang Olahraga Angkat Besi Pada Seuramoe Lifter Aceh Club 2021, maka penulis menginterpretasikan data-data tersebut sebagai berikut:

#### 1. Pembahasan sampel pertama

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Second Pull, sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 750, serta pinggang membentuk sudut 480. Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1410, serta pinggang membentuk sudut 640. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk sudut 1250. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1600, serta pinggang membentuk sudut 1820 berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12)

#### 2. Pembahasan sampel kedua

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull, sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 680, serta pinggang membentuk sudut 560. Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1420, serta pinggang membentuk sudut 940. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1270, serta pinggang membentuk sudut 1300. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1500, serta pinggang membentuk sudut 1900. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12).

#### 3. Sampel ketiga

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull,) sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 770, serta pinggang membentuk sudut 500. Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1430, serta pinggang membentuk sudut 890. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1250, serta pinggang membentuk sudut 1220. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1680, serta pinggang membentuk sudut 1900. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12).

#### 4. Sampel empat

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull, sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 750, serta pinggang membentuk sudut 470. Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1430,

serta pinggang membentuk sudut 910. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk sudut 1300. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1690, serta pinggang membentuk sudut 1900. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12)

#### 5. Sampel Lima

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull, sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 750, serta pinggang membentuk sudut 480. Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1410, serta pinggang membentuk sudut 640. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk sudut 1250. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1600, serta pinggang membentuk sudut 1820. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12)

#### 6. Sampel enam

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull, sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 690, serta pinggang membentuk sudut 530. Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1390, serta pinggang membentuk sudut 940. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1260, serta pinggang membentuk sudut 1300. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1700, serta pinggang membentuk sudut 1900. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12)

#### 7. Sampel tujuh

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull, sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 750, serta pinggang membentuk sudut 470. (2) Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1430, serta pinggang membentuk sudut 910. (3) Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1280, serta pinggang membentuk sudut 1300. (4) Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1690, serta pinggang membentuk sudut 1900. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12)

#### 8. Sampel delapan

Berdasarkan hasil gerakan mengangkat beban sampel pertama atlet angkat besi Seuramoe Lifter Aceh Club dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull, sudut gerakan Star Position dimana tungkai membentuk sudut 750, serta pinggang membentuk sudut 480. Berdasarkan sudut gerakan Firs Pull dimana tungkai membentuk sudut 1410, serta pinggang membentuk sudut 640. Berdasarkan sudut, gerakan Transition dimana tungkai membentuk sudut 1270, serta pinggang membentuk sudut 1190. Pada saat gerakan Scond Pull tungkai membentuk sudut 1560, serta pinggang membentuk sudut



1740. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter yang dilihat pada moh. Kusuma dkk (2018:12)

### ***SIMPULAN DAN SARAN***

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil analisis tehnik snatch atlet angkat besi Seuramoe lifter aceh club dan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya dapat penulis ambil sebuah kesimpulan berdasarkan tehnik snatch dari gerakan Star Position, Firs Pull, Transition, dan Scond Pull, bahwa gerakan hampir mendekati sempurna sesuai parameter, hanya saja perlu perhatian atau pemantapan tehnik scond pull agar atlet tersebut memiliki tarikan lebih maksimal.

#### **Saran-saran**

Berdasarkan uraian pada kesimpulan dan implikasi penelitian berikut akan dikemukakan beberapa saran untuk meningkatkan kualitas atlet angkat Besi Seuramoe Lifter Aceh Club sebagai berikut :

1. Dalam latihan sehari hari perlu dilakukannya latihan tambahan untuk perbaikan tehnik, khususnya pada gerakan scond pull untuk lebih di perhatikan.
2. Perbanyak latihan tambahan penguatan otot pinggang dan otot core agar lebih stabil dalam melakukan gerakan tehnik snatch.
3. Atlet angkat Besi Seuramoe Lifter Aceh Club harus lebih fokus dalam melakukan latihan koreksi tehnik
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan untuk mengembangkan penelitian di tempat lain yang mempunyai permasalahan atau kondisi mirip dengan model penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Y. A. S. (2017). Korelasi Efektivitas Komunikasi dan Latar Belakang Etnis/Suku Orangtua Terhadap Perkembangan Bahasa Anak di Raudlatul Athfal Kabupaten Pasuruan. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 3(1).  
(Diakses 7 April 2020)
- Johan, G. M. (2017). Identifikasi Kedwibahasaan Siswa: Implementasi Studi Kebahasaan Di Sekolah Dasar. *Tunas Bangsa*, 4(1).
- Johan, G. M., & Ghasya, D. A. V. (2017). Analisis Kesalahan Morfologis dalam Proses Diskusi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Visipena*, 8(1).
- Moleong, L. J. (2010). Metodologi penelitian. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Putra, A. Y., Yudiernawati, A., & Maemunah, N. (2018). Pengaruh pemberian stimulasi oleh orang tua terhadap perkembangan bahasa pada anak usia Toddler di PAUD Asparaga Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).  
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1932> (Diakses 17 April 2020)
- Agusta, ,dkk. , (1997). *Buku,Pintar,Olahraga*. Jakarta: ,Penerbit,Aneka
- Arikunto, Suharsimi (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugianto. (2010). Model-model Inovatif. Surakarta: Yuma Pustaka
- Agusta, ,dkk. , (1997). *Buku,Pintar,Olahraga*. Jakarta: ,Penerbit,Aneka
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesum
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.