

THE EFFECT OF DEAD LIFT TRAINING ON THE STRENGTH OF THE LEG MUSCLES OF THE WEIGH LIFTING ATHLETES AT PRINCE GYM PEKANBARU

Tengku Fahmi Taufiqurrahman, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd
tfahmit1@gmail.com, dr.zainurunri@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.co.id
No.hp.082235036942

*The Education Of Sport Teacher Training
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is the strength of the leg muscles of the weight lifting athletes at Prince Gym Pekanbaru when doing weight lifting exercises, the researchers still see that when they pull the weights using the muscles of the legs, which makes the force wrong. The purpose of this study was to study the combination of deadlift exercises against leg strength of weightlifting athlete Prince Gym Pekanbaru who controls 6 people. In the investigation, the sampling technique used was total sampling, so the samples in this study were 6 athletes of Weightlifting Prince Gym Pekanbaru. The instruments used to collect data are pre and post test leg dynamometer. The data analysis technique used is the t-test. From the results of the pre-test normality test and the post-test leg dynamometer weightlifting athlete, Prince Gym Pekanbaru obtained a pre-test of 0.1112 and a post-test of 0.1421 with a value of $L_{table} > L_{count}$ or $0.319 > 0.1112$ and 0.1421 so that it can be resolved with normally distributed data. Based on the results of the t test, $t_{count} = 3,685 > t_{table} = 2,015$ was obtained. Weightlifting against muscular leg strength of weightlifting athlete Prince Gym Pekanbaru.*

Key Words: *Dead Lift, Strength of Leg Muscles*

PENGARUH LATIHAN *DEAD LIFT* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET ANGKAT BESI PRINCE GYM PEKANBARU

Tengku Fahmi Taufiqurrahman, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd
tfahmit1@gmail.com, dr.zainurunri@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.co.id
No.hp.082235036942

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: masalah dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru saat melakukan latihan *dead lift*, peneliti masih melihat ada kekurangan pada saat menarik beban dengan menggunakan otot tungkai kaki, sehingga angkatan nya menjadi tidak benar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dead lift* terhadap kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru yang berjumlah 6 orang. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga sampel pada penelitian ini adalah 6 orang atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu *pre test dan post test leg dynamometer*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Dari hasil uji normalitas *pre test dan post test leg dynamometer* atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru didapat L_{hitung} *pretest* sebesar **0,1112** dan L_{hitung} *post test* sebesar **0,1421** dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 6 orang adalah 0,319. Sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,319 > 0,1112$ dan $0,1421$ sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji t, didapat $t_{hitung} = 3,685 > t_{tabel} = 2,015$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dead lift* terhadap kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru.

Kata Kunci: Dead Lift, Kekuatan Otot Tungkai

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dapat menyehatkan diri dari luar maupun dalam atau lebih dikenal dengan nama sehat jasmani rohani. Olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam hal kesehatan badan, pembinaan mental, maupun watak seseorang. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat. Semakin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka semakin dibutuhkan olahraga untuk memelihara keseimbangan tubuh. Olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan berlangsung seumur hidup (Engkos Kosasih, 1993:5). Olahraga juga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani secara alami.

Selain itu manfaat olahraga lainnya adalah untuk menyehatkan orang yang melakukannya, sebagaimana telah disebutkan oleh Giriwijoyo (2013:17) olahraga menyehatkan. Menurut Engkos Kosasih “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga. Sesuai dengan undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan pengembangan, dan pengawasan”. Dari penjelasan undang-undang diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga membutuhkan beberapa aspek harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi olahraga suatu bangsa dengan melaksanakan pembinaan usia muda akan menghasilkan bibit-bibit atlet yang berkualitas dan haruslah di dukung oleh kondisi fisik yang bagus.

Berdasarkan sifat dan tujuannya, secara umum olahraga dapat dibagi menjadi 4 tujuan, seperti yang diuraikan oleh Sajoto (1995:1) sebagai berikut : pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegiatan untuk bersenang-senang dan biasanya dilakukan pada waktu senggang. Kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. Pada kelompok ini, pencapaian kebugaran jasmani diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dari pelakunya, oleh karena itu olahragai ini disebut olahraga kesehatan. Yang keempat mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu. Olahraga untuk tujuan ini biasa disebut olahraga prestasi atau olahraga kompetitif.

Tercapainya sebuah prestasi dalam bidang olahraga tidak terlepas dari apa yang dimiliki oleh atlet. Seperti apa yang dikatakan Sajoto (1995:7) ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut meliputi : 1. Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2. Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3. Pengembangan mental (*mental build-up*), 4. Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai tujuan prestasi yang optimal di dunia olahraga keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Latihan merupakan faktor yang paling penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Latihan dimulai dari usia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai titik puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi yang ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak usia dini sangatlah penting, agar kelak atlet mampu mencapai kesuksesan. Seperti cabang olahraga angkat besi yang mampu mencapai tingkat internasional, dikarenakan pembinaan atlet dari usia dini hingga mencapai kesuksesan di cabang angkat besi di Indonesia.

Dalam cabang olahraga angkat besi kondisi fisik merupakan persiapan utama yang sangat dibutuhkan. Karena kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet. M Sajoto (1988:8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya, komponen-komponen kondisi fisik meliputi : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coodination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8) adalah salah satu prasyarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet, bahkan dikatakan sebagai titik tolak suatu olahraga prestasi. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Dalam olahraga angkat besi banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik atlet sangat penting menunjang aktivitas latihan. Komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga angkat besi meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, power. Maka dari itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seorang atlet dalam cabang olahraga angkat besi adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan suatu kondisi fisik dimana otot tungkai dapat digunakan dalam menerima beban sewaktu bekerja. (Sajoto, 1995:8).

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan, peneliti masih melihat ada kekurangan pada saat menarik beban dengan menggunakan otot tungkai kaki yang dipengaruhi oleh kondisi fisik yaitu kekuatan otot tungkai. Pada saat latihan, atlet melakukan *deadlift* dengan teknik yang kurang baik, sehingga angkatan nya menjadi tidak benar. Setelah peneliti melakukan pengamatan di lapangan, peneliti juga memberikan latihan-latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai pada atlet. Dikarenakan otot tungkai dalam latihan maupun bertanding sangat diperlukan pada saat menarik beban dengan menggunakan otot tungkai. Untuk itu apabila kekuatan otot tungkai tidak baik, maka sudah dapat dipastikan angkatan *deadlift* akan terasa sangat berat dilakukan. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul. **“Pengaruh Latihan *Deadlift* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Angkat Besi Prince Gym Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, maka rancangan penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada design

terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan belum diberi perlakuan. (Sugiono,2008:109-110)

O_1 =Nilai *pretest* (tes awal/sebelum diberi diklat)

X = Perlakuan

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet angkat Besi Prince Gym Pekanbaru yang berjumlah 6 orang putra. Berhubung jumlah sampel hanya 6 orang . Maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (Total Sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 6 orang atlet Angkat Besi Prince Gym Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree test*) tes *Leg Dynamometer* sebelum melakukan latihan *Dead lift* dan tes akhir (*post test*) *leg Dynamometer* setelah melakukan latihan *dead lift* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Juni 2019 sampai April 2020 . Sampel berjumlah 6 orang Atlet Angkat Besi Prince Gym Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan *dead lift*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 6 atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dead lift* dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kekuatan otot tungkai kaki dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Pre-Test Hasil Tes *Leg Dynamometer*

Setelah dilakukan tes *leg dynamometer* sebelum diterapkan perlakuan latihan *dead lift* maka dapat diperoleh data awal (*pretest*) dengan perincian dalam analisis *pretest* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Hasil *PreeTest Leg Dynamometer*

STATISTIK	PRE-TEST
Sampel	6
Mean	105,33
Variance	286,40
Standart Deviation	16,92
Maximum	126
Minimum	80
Jumlah	632

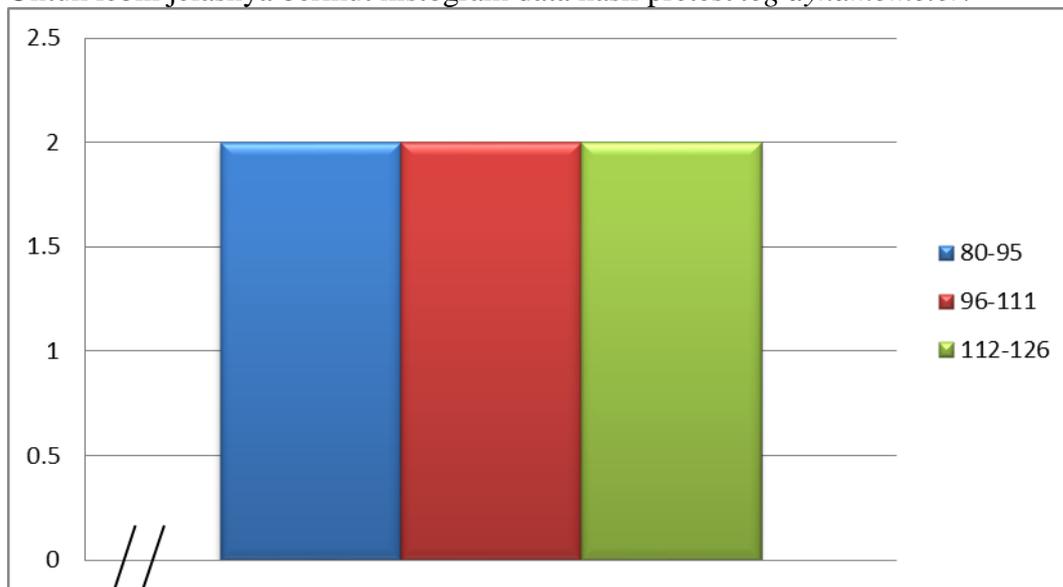
Dari tabel analisis hasil pretest *leg dynamometer* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut: skor tertinggi point terkuat 126 kg, skor terendah point terlemah 80 kg dengan rata-rata 105,33 standar deviation 16,92 dan variance 286,4.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pretest *Leg Dynamometer*

No	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	80-95	2	33,33
2	96-111	2	33,33
3	112-126	2	33,33
Jumlah		6	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 6 sampel ternyata 2 orang sampel = 33,33% mendapatkan nilai kekuatan rentang nilai 80-95, kemudian 2 orang sampel = 33,33% mendapatkan nilai kekuatan rentang nilai 96-111, dan 2 orang sampel = 33,33% mendapatkan nilai kekuatan rentang nilai 112-126.

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *leg dynamometer*.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pretest *Leg Dynamometer*

2. Data Post-test Hasil *Leg Dynamometer*

Setelah dilakukan tes *leg dynamometer* dan diterapkan perlakuan latihan *dead lift* maka dapat diperoleh data akhir dengan perincian hasil post test *leg dynamometer* sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Post Test *Leg Dynamometer*

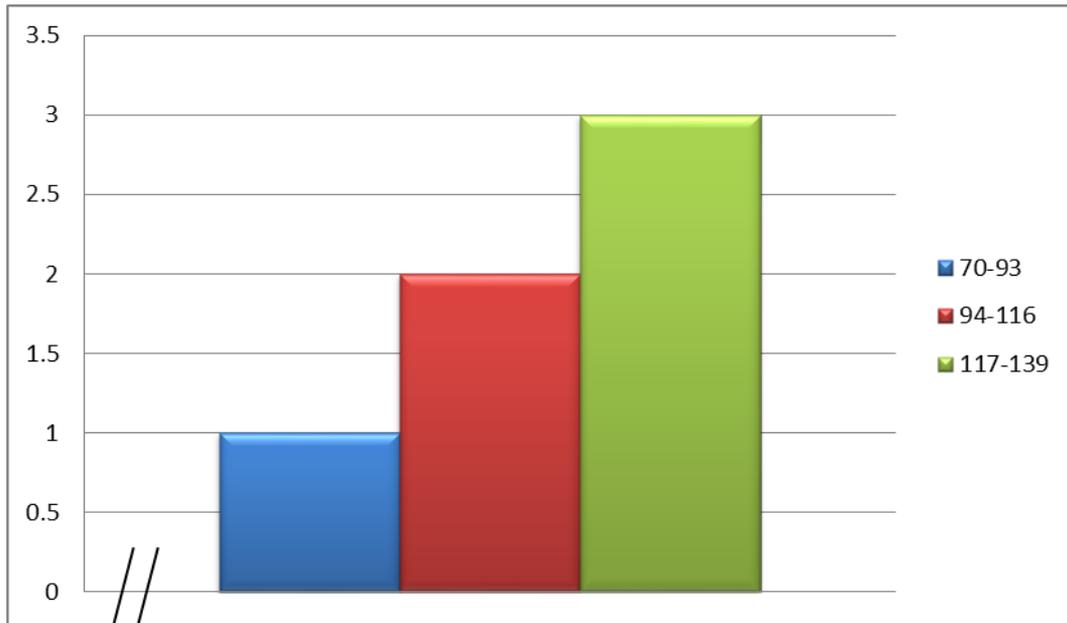
STATISTIK	PRE-TEST
Sampel	6
Mean	110,16
Variance	565,4
Standart Deviation	23,78
Maximum	139
Minimum	70
Jumlah	661

Dari tabel analisis hasil posttest *leg dynamometer* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil posttest sebagai berikut: skor tertinggi point terkuat 139 kg, skor terendah point terlemah 70 kg dengan rata-rata 110,16 standar deviation 23,78 dan variance 565,4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi data posttest *leg dynamometer*

No	Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	70-93	1	16,66
2	94-116	2	33,33
3	117-139	3	50,01
Jumlah		6	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 6 sampel ternyata 1 orang sampel = 16,66% mendapatkan nilai kekuatan rentang nilai 70-93, kemudian 2 orang sampel = 33,33% mendapatkan nilai kekuatan rentang nilai 94-116, dan 3 orang sampel = 50,01% mendapatkan nilai kekuatan rentang nilai 117-139. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *leg dynamometer*.



Gambar 2. Histogram data hasil Posttest leg dynamometer

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *dead lift* (X) terhadap kekuatan otot tungkai kaki pada atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Leg Dynamometer

Variabel	L_0 Max	L_{tabel}
Hasil Pre Test Leg Dynamometer	0,1112	0,319
Hasil Post Test Leg Dynamometer	0,1421	

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretest leg dynamometer setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1112** dan L_{tabel} sebesar 0,319. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretest leg dynamometer adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil posttest leg dynamometer menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1421** dan

L_{tabel} sebesar 0,319. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretest *leg dynamometer* adalah berdistribusi normal.

2. Uji 't'

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H₁: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dead lift* (X) terhadap kekuatan otot tungkai (Y) pada atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *dead lift* (X) yang signifikan dengan kekuatan otot tungkai kaki (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,685 dan t_{tabel} sebesar 2,015 dengan taraf kesalahan 0,05 (5%). Berarti t_{hitung} (3,685) > t_{tabel} (2,015) . Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dead lift* (X) dengan kekuatan otot tungkai kaki (Y) pada atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian 18 kali pertemuan yang diawali dari pembagian data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *dead lift* terhadap kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut, karena selama masa penelitian sampel melakukan program latihan *dead lift* dengan semangat dan serius. Hal ini dapat dibuktikan dengan test *leg dynamometer* 1 sampel 26kg kenaikan dalam jangkauan kekuatan dari hasil pre-test lalu ada perubahan masing-masing 13kg, 11kg, 10kg, 9kg, dan 1 sampel perubahannya hanya 2kg dari hasil pre-test *leg dynamometer* karena mengikuti program latihan dengan kurang serius.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dead lift* (X) dengan peningkatan kekuatan otot tungkai (Y) pada atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data pretest adalah 632 dengan nilai rata-rata 105,33 dan jumlah data post test 661 dengan nilai rata-rata 110,16. Kemudian analisis uji 't' menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,685 dan t_{tabel} sebesar 2,015 . Berarti t_{hitung} (3,685) > t_{tabel} (2,015) . Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang latihan *dead lift* terhadap kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru.

Untuk mendapatkan suatu hasil kekuatan otot tungkai yang baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yaitu latihan *dead lift*, metode latihan *dead lift* ini sangat bermanfaat karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar memfokuskan pada peningkatan kekuatan otot tungkai. Latihan yang

terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan *dead lift* maka semakin bertambah kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dead lift* terhadap kekuatan otot tungkai kaki, ini menggambarkan bahwa kekuatan atlet berpengaruh terhadap latihan *dead lift* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi dalam kondisi fisik atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru.

Hal ini diperkuat dengan penjelasan Camara at al (2016) bahwasannya latihan *dead lift* merupakan salah satu latihan yang dapat berpengaruh dalam peningkatan kekuatan otot tungkai, otot torso, punggung, dan panggul. Selama melakukan latihan dengan menggunakan latihan *dead lift* ini terdapat beberapa otot yang berkontraksi, diantaranya adalah *gluteus maximus*, *gastrocnemius*, *hamstring*.

LATIHAN DEADLIFT

Latihan *deadlift* adalah latihan dimana barbel diangkat dengan posisi jongkok kemudian barbel ditarik menggunakan otot tungkai kaki sehingga posisi badan tegak lurus. Menurut M Sajoto (1995:36), cara melakukan latihan *deadlift* pada posisi awal yaitu badan dalam posisi jongkok, pada harus benar-benar sejajar dengan lantai, kaki terentang dari 20-30 cm, tangan melebar sebatas pundak, pegangan diubah-ubah atau condong, lengan lurus, kepala kedepan dan belakang dengan sudut 2,5-3 derajat datar, dan melengkung pada dasar, sedangkan gerakannya yaitu mengambil nafas yang dalam, usahakan lengan lurus, punggung pada posisi tegap, berdiri tegak dengan gerakan ke atas sepanjang mungkin, dengan kekuatan ditumpukan pada pinggang (pangkal paha) dan kaki. Tidaklah perlu menggunakan punggung terlalu berlebihan sampai melewati lutut. Jangan menghentakkan berat ke lantai dengan cara memperkuat kaki, liukkan tangan dan putar punggung. Kecelakaan yang serius dapat terjadi dari ketidaksiapan punggung dalam posisi yang tepat dan tegap pada saat melakukan angkatan. Pada keseluruhan yang berat 'ringankan' berat kembali pada posisi awal melakukan sliding bar ke paha, seandainya melakukan lebih banyak pengulangan, hindarkan melemparkan/melentingkan bar ke lantai.



Gambar 1. Posisi *Dead Lift*

Gambar pertama disebut dengan posisi start, barbel dipegang dengan kedua tangan, lalu barbel ditarik keatas dengan sekuat tenaga.

Pada gambar kedua, posisi tubuh setengah jongkok dan posisi badan setengah berdiri, otot tungkai menarik barbel dengan sekuat tenaga, dan pandangan lurus kedepan untuk mencegah badan menjadi bengkok saat menarik barbel.

Posisi ketiga, posisi ini adalah sikap penyelesaian *deadlift*, pada posisi ini badan tegak lurus sempurna, dengan pandangan tetap kearah depan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Tujuan dari diberikannya latihan *dead lift* adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru. Dasar dari diberikannya latihan ini adalah berdasarkan dari hasil pengamatan kepada atlet angkat besi Prince gym Pekanbaru di lapangan, diketahui bahwa masih ada terdapat kekurangan-kekurangan latihan yang mengarah pada peningkatan kekuatan, dalam hal ini kekuatan otot tungkai. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan pemberian program latihan secara intensif. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu latihan *dead lift*. Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dead lift* terhadap kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dead lift* (X) dengan peningkatan kekuatan otot tungkai (Y) pada atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data pretest adalah 632 dengan nilai rata-rata 105,33 dan jumlah data post test 661 dengan nilai rata-rata 110,16. Kemudian analisis uji 't' menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,685 dan t_{tabel} sebesar 2,015 . Berarti $t_{hitung} (3,685) > t_{tabel}(2,015)$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang latihan *dead lift* terhadap kekuatan otot tungkai atlet angkat besi Prince Gym Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah:

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas latihan dan bertanding menjadi lebih baik.

3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, Santosa. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santosa. (2012). *Ilmu Faal Olahraga. (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, P2LPTK: Jakarta
- Harsono (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* : Bandung.
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Kokasih, Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. AKADEMI PRESINDO: Jakarta
- Manocchia. Pat.(2009). *Anatomy of Strength Training*. Hinkler. China.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik untuk ilmu-ilmu social*. Cendekia Insani. Pekanbaru
- Sajoto, Muchamad. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. P2LPTK: Jakarta
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.;Bandung
- Sneyers, Josef. 2002. *Sepak Bola Remaja Petunjuk dan Latihan Bagi Kesebalasan Remaja*. Belgia : Jaya Putra
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.