ABSTRAK

Elika Afleni Tanjung, 2021 : “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keberhasilan Angkatan *Snacth* Pada Atlet Angkat Besi Kota Jambi”. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Pembimbing I Dr.Drs. ILHAM, M.KES Dan Pembimbing II Ceppy Pradana Putra, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Keberhasilan Angkatan *Snatch*, Angkat Besi.

Angkat Besi adalah cabang olahraga mengangkat beban *barbell* yang dilakukan dengan kekuatan. Maka hasil Pengamatan Penelitian Angkat Besi Kota Jambi masih Masih banyak atlet yang angkatannya belum baik dan benar. Saat melakukan angkatan Keseimbangan Atlet belum terkontrol, hal itu bisa diakibatkan karena siku atlet sering tidak lurus apabila beban mulai berat, ada juga yang badannya condong kedepan. Dan untuk prestasi atlet Angkat Besi di Kota Jambi sebagian belum dapat mengungguli kemampuan atlet-atlet lain di tingkat Nasional. Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan angkatan *Snatch* yaitu dengan metode latihan kekuatan otot lengan dengan program yang telah ditentukan oleh penulis.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan angkatan *Snatch* pada atlet Angkat Besi Kota Jambi. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan Penelitian yang digunakan adalah dengan pola “*One Group Pre-test and Post-Test design*”. Sampel yang digunakan sebanyak 14 atlet Angkat Besi Kota Jambi, Intrument Penelitian atau alat ukur digunakan dengan tes keberhasilan angkatan *Snatch*.

Hasil tes awal dengan jumlah rata-rata sebesar 56,43 dan jumlah rata-rata tes akhir sebesar 59,43. Hasil *Pre-test* dan *posttest* $t_{hitung} > t_{tabel}$ adalah $t_{hitung} = 8,57$ dan $t_{tabel} = 1,78$. Maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan Demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kekuatan otot lengan terhadap angkatan *Snacth* atlet Angkat Besi Kota Jambi.