

ABSTRACT

Background: Weightlifting is a competitive sport that involves various factors, such as strength and fitness. The role of fat in this sport is to provide athletes with energy reserves. However, excessive fat can affect physical fitness, particularly related to VO_{2max} .

Objective: This study aims to determine the fat mass and the categories of visceral, subcutaneous, and total fat, as well as the snatch lifting weight in weightlifting athletes in Yogyakarta.

Methods: This study used a descriptive research approach with a Cross-Sectional research design. The sample consisted of 9 athletes using the total sampling technique.

Results: Visceral fat in 5 athletes (55.56%) was in the normal category, and 4 athletes (44.44%) were in the high category. Subcutaneous fat in 6 athletes (66.67%) was in the optimal category, and 3 athletes (33.33%) were in the slightly overweight category. A total of 7 athletes (77.78%) had fat mass in the healthy category, while 2 athletes (22.22%) were in the overfat category. The snatch lifting weight of 5 athletes (55.56%) was in the elite category, 3 athletes (33.33%) were in the advanced category, and 2 athletes (22.22%) were in the intermediate category.

Conclusion: To maximize snatch lifting weight, visceral fat should be in the normal category, subcutaneous fat should be in the optimal category, and total fat mass should be in the healthy category.

Keywords: Fat Mass, Snatch Lifting Weight, Weightlifting Athletes

ABSTRAK

Latar Belakang : Olahraga angkat besi merupakan olahraga prestasi yang melibatkan berbagai faktor, seperti kekuatan dan kebugatan. Peran lemak dalam olahraga ini adalah sebagai cadangan energi bagi atlet. Namun, lemak yang terlalu banyak dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, terutama berkaitan dengan *VO₂max*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui massa lemak dan kategori lemak visceral, subkutan, dan total serta berat angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian deskriptif dengan desain penelitian *Cross-Sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 9 atlet dengan menggunakan teknik total sampling.

Hasil Penelitian : Lemak visceral pada 5 atlet (55,56%) berada pada kategori normal dan 4 atlet (44,44%) berada pada kategori tinggi. Lemak subkutan pada 6 atlet (66,67%) berada pada kategori optimal dan 3 atlet lainnya (33,33%) berada pada kategori sedikit gemuk. Sebanyak 7 atlet (77,78%) memiliki massa lemak kategori *healthy* dan 2 atlet (22,22%) berada pada kategori *overfat*. Berat angkatan *snatch* atlet angkat besi sebanyak 5 atlet (55,56%) berada pada kategori *elite*, 3 atlet (33,33%) berada pada kategori *advanced* dan 2 atlet (22,22%) lainnya berada pada kategori *intermediate*.

Kesimpulan : Untuk dapat memaksimalkan berat angkatan *snatch*, lemak visceral sebaiknya berada pada kategori normal, lemak subkutan berada pada kategori optimal, dan massa lemak total berada pada kategori *healthy*.

Kata Kunci : Massa Lemak, Berat Angkatan *Snatch*, Atlet Angkat Besi