

**MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI ATLET ANGKAT BERAT  
KOTA KEDIRI 2023**

**PROPOSAL SKRIPSI**

Diajukan untuk penulisan skripsi guna memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd)  
pada prodi penjaskes prodi FIKS UN PGRI Kediri



**BAYU AJI CAKRA BUANA**

NPM: 17.1.01.09.0059

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK  
INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI**

2024

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan yang membuat badan bergerak serta bermanfaat dan menyehatkan tubuh dan ada beberapa pengertian dari olahraga. menurut (Kuntjoro, 2020 : 70) Olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga dibagi menjadi tiga dilihat dari tujuannya yaitu: olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. olahraga memiliki banyak cabang olahraga dari individu sampai beregu contoh dari olahraga individu adalah angkat besi, angkat berat, karate. Pada olahraga beregu seperti cabang olahraga sepak bola, basket dan bola voli. Perkembangan pada dunia olahraga salah satunya adalah dipengaruhi oleh sistem pembinaan apabila sistem pembinaan berjalan dengan pondasi yang kuat dan berkelanjutan.

Angkat berat merupakan salah satu olahraga yang mengutamakan kekuatan untuk mengangkat beban seberat – beratnya untuk menjadi juara angkat berat hampir sama dengan angkat besi yang jadi pembeda adalah jenis angkatannya bila angkat besi yang diperlombakan adalah jenis angkatan *snatch* dan juga *clean and jerk* untuk olahraga angkat berat yang dilombakan adalah *squat*, *bench press* dan *deadlift*. Dalam mencapai prestasi olahraga diperlukan latihan dalam jangka panjang guna mencapai prestasi yang

ingin dicapai karena dalam mencapai prestasi olahraga tidak bisa anak langsung berprestasi bila tidak diimbangi dengan latihan jangka panjang oleh sebab itu program latihan jangka panjang sangat penting dalam pembinaan anak usia dini. Program latihan jangka panjang ditujukan dengan pencapaian prestasi tertinggi pada tujuannya.

Pembinaan prestasi adalah sebagai usaha untuk memberikan pengarahan dan bimbingan untuk mencapai tujuan. Pembinaan adalah proses penggunaan sumber daya yang ada yang sudah didasarkan pada prinsip tertentu untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan. menurut Furrqon (2002: 2) proses pembinaan memerlukan waktu yang relatif panjang yakni mulai dari masa anak – anak sampai dengan usia kompetitif yang tertinggi. Para ahli olahraga sependapat dengan perlunya tahapan pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi yaitu mulai dengan tahap pemasangan dan pembibitan (Irianto, 2002: 27).

Program latihan adalah hal yang penting dalam pembinaan atlet usia dini dalam hal latihan semakin panjang jangka latihan semakin lama atlet latihan semakin cepat dia mencapai prestasi latihan sendiri juga dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak oleh karena itu program latihan juga harus sesuai dengan usia dan fisik anak. Seperti halnya pada cabang olahraga atletik pembinaan dilakukan dengan cara permainan dengan ini anak akan senang dan betah saat melaksanakan program latihan. Dengan ini anak akan menghilangkan masalah-masalah latihan seperti malas, bosan dan kurangnya percaya diri.

Sarana dan prasarana untuk cabang olahraga angkat berat adalah hal yang penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Pada olahraga prasarana adalah sesuatu untuk

mempermudah atau melancarkan tugas - tugas dan memiliki sifat yang permanen (Soepartono 2012 : 5)

Di Kota Kediri ada pembinaan atlet guna di tujukan pada pekan olahraga daerah yang biasa disebut dengan PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi) yang disebut dengan PUSLATAKOT (Pusat Latihan Kota)

Manajemen pembinaan prestasi dalam sebuah *club* maupun pembinaan daerah sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Menurut ( Husaini & Fitria ,2019:44) manajemen adalah ilmu dan seni yang mengatur, mengendalikan, mengkomunikasikan dan memanfaatkan sumber daya yang ada dalam organisasi yang memanfaatkan fungsi – fungsi manajemen (*Planing, Organizing, Actuating , Controlling* ) manajemen olahraga merupakan gabungan antara ilmu olahraga dan manajemen membuat seseorang lulus dari sekolah tinggi administrasi tidak otomatis menguasai manajemen olahraga. Manajemen olahraga juga saling berkaitan dengan tujuan dari olahraga itu sendiri meliputi dari prestasi dan juga pembinaan.

## **B. Ruang Lingkup**

Berdasarkan latar belakang dapat disimpulkan bahwa fokus pada penelitian yang dapat diangkat pada penelitian ini adalah.

1. Peran manajemen program pelatih PABERSI kota kediri
2. Mengetahui proses pembinaan atlet di PABERSI Kota Kediri.
3. Mengetahui perkembangan prestasi atlet PABERSI Kota Kediri

### **C. Pertanyaan Peneliti**

1. Bagaimana manajemen program pelatih PABERSI kota kediri?
2. Bagaimana proses pembinaan atlet di PABERSI Kota Kediri ?
3. Bagaimana perkembangan prestasi atlet PABERSI Kota Kediri ?.

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini tujuannya untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana manajemen program dari pelatih angkat berat kota kediri
2. Mengetahui bagaimana proses pembinaan atlet di PABERSI Kota Kediri .
3. Mengetahui perkembangan prestasi atlet PABERSI Kota Kediri.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan pada penelitian yang diteliti adalah.

1. Mengerti manajemen program angkat berat
2. Mengetahui pembinaan di PABERSI Kota Kediri.
3. Mengerti cara melihat perkembangan prestasi atlet.

## Daftar pustaka

- Abduljabar, B. (2008). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Alex gunur. 1979. *Manajemen (kerangka pokok)*. Jakarta: Bharat karya aksara
- Amin widjaya. 1993. *Manajemen Suatu Pengantar*. Jakarta : rineka cipta
- Amirullah, budiyono haris. 2004. *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta: graha ilmu
- Aribinuko Tjiptoadhijojo. 2000. *Pemanduan Dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI
- Bompa T.O. 1994. *Theory And Methodology Of Training, Third Edition, Ontorio* canada: kendall/ hunt publishing company.
- Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II. Depdiknas. 2002. *Seleksi Dan Penelusuran Minat Dan Bakat Olahraga*. Jakarta: depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas
- Gulick, Luther. 2001. *Notes On The Theory Of Organisation Classic Of Organisation Theory*. California : Brooks/cole publishing company.
- Harsono. 1988. *Chiacing Dan Aspek Aspek Psikologis Dalam Choacing*. Jakarta: departemen pendidikan dan kebudayaan dirjendikti
- Harsuki . 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta : raja grafindo persada

Husdarta, J.S. (2004). Manajemen edisi Terjemahan Bahasa Indonesia. Jakarta: PT Prenhallindo.

Husdarta. 2010 *Sejarah Filsafat Olahraga* Bandung : alfabeta

Kuncoro, R.adi C. (2016) *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen*. Journal of chrmical information and modeling

Lexy j moleong. 2006. *Metode Penelitian*. Bandung: PT remaja rosdakarya

M. Furqon. (2002). Teori Umum Latihan (J. Nossek. Terjemahan). Lagos: Pan Afrikan Press LTD. Buku diterbitkan 1982.

Malayu S.P. hasibuan. 1996. *Manajemen Dasar, Pengertian Dan Masalah*. Bandung : haji masagung

Pratama, D. (2019). Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genu Di RSPAD Gatot Soebroto. Jurnal Sosial Humaniora Terapan Volume 1 No.2, Januari-Juni 2019.

Rusli lutan. 2000. *Teaching Phisical Education, Columbus*. Surakarta : charles e and merril publishing company.

Setyo nugroho . 2009. *Ilmu Pendidikan* . yogyakarta simamarta

Soepartono 2000. *Sarana dan prasarana olahraga* depatemen Pendidikan kebudayaan direktorat jenderal Pendidikan dasar dan menengah

Siswanto, H.B. 2005. *Pengantar Manajemen*. Jakarta : PT bumi aksara

Sukinata. 2000. *Administrasi Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: fakultas ilmu keolahragaan UNY

Susilo martoyo. 1988. *Pengetahuan Dasar Manajemen Dan Kepemimpinan*. Yogyakarta :BPFE

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyanto. (1996). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen

Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Dahari Prize.

T hani handoko. 1998. *Manajemen*. Yogyakarta : BPFE