



## Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Angkat Berat Kota Kediri 2023

Bayu Aji Cakra Buana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [Byacb11111998@gmail.com](mailto:Byacb11111998@gmail.com)

Diterima:  
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:  
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manajemen pembinaan dan prestasi yang dilakukan Persatuan Angkat Berat Indonesia (PABERSI) Kota Kediri. Olahraga adalah kegiatan yang membuat badan bergerak dan sehat. Pembinaan merupakan tindakan yang dibutuhkan dengan terstruktur guna hasil semaksimal mungkin dan prestasi yang paling baik. Dalam dunia olahraga, pembinaan merupakan tindakan yang dibutuhkan dengan terstruktur guna hasil semaksimal mungkin dan prestasi yang paling baik. Dalam dunia olahraga, pembinaan adalah faktor yang sangat penting guna mencapai prestasi tertinggi. 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*. Olahraga Angkat Berat hampir sama dengan olahraga angkat besi yaitu olahraga yang menandalkan kekuatan pada lombanya untuk bersaing mengangkat beban seberat beratnya. Angkat berat sebelumnya menjadi 1 pengurus dengan angkat besi dan binaraga disebut dengan (PABBSI) Persatuan Angkat Besi, Berat Dan Binaraga. Pada tahun 2020 PABBSI memecah cabang olahraganya sehingga Angkat Besi (PABSI), Angkat Berat (PABERSI) dan Binaraga (PBF) dan diresmikan pada rakernas KONI. Teknik yang dilombakan angkat berat berbeda dengan angkat besi. Yang dilombakan yaitu teknik *Squat*, *Bench press* dan *deadlift*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode wawancara dan observasi yang dilakukan di tempat latihan dan mewawancarai pelatih dan pengurus serta 3 atlet. Berdasarkan data yang sudah didapatkan dan disimpulkan bahwa manajemen PABERSI Kota Kediri sudah bagus dari manajemen penyeleksian, manajemen pembinaan dan juga manajemen sarana dan prasarana.

**Kata Kunci :** Manajemen , Pembinaan ,Atlet, Angkat Berat, Kota Kediri

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang membuat badan bergerak serta bermanfaat dan menyehatkan tubuh dan ada beberapa pengertian dari olahraga. 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 – berat nya untuk menjadi juara angkat berat hampir sama dengan angkat besi yang jadi pembeda adalah jenis angkatanya 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*. 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 (Sugito et al., 2020). 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.

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.

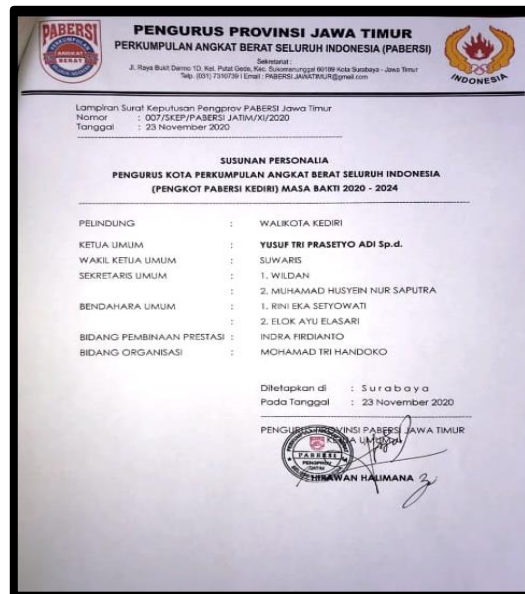
#### **METODE**

Metode Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Dimana penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif dimana hasil dari pendekatan ini menghasilkan data deskriptif. Data yang diambil dengan cara wawancara dengan narasumber dan atau menyebarkan beberapa pertanyaan yang menunjang penelitian ini.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti tempat Latihan PABERSI Kota Kediri berada di kios lapangan Brawijaya Jl. Ahmad Yani, Banjaran Kec. Kota Kota Kediri .Latihan nya dimulai dari jam 15:30 sampai 18:00. Dan tempat fitness KONI kota kediri yang terletak bersebelahan dengan tempat latihan PABERSI Kota Kediri.

Terdapat susunan organisasi personalia PABERSI Kota Kediri



Gambar 1. Gambar susunan personalia PABERSI Kota Kediri

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti yang dilakukan di PABERSI Kota Kediri telah memperoleh data secara langsung serta menghasilkan kesimpulan bahwa PABERSI Kota Kediri ditemukan bahwa: (1) Calon atlet yang akan bergabung akan di sambut dengan baik dan dibina lalu di lakukan evaluasi setelah atlet dirasa sudah pantas selanjutnya atlet akan dilatih dan akan dimasukan ke tim PUSLATKOT Kota Kediri untuk berlomba di PORPROV JATIM. Selanjutnya atlet akan melakukan tes angkatan pada tiap 3 bulan sekali. (2) Pengarahan pada PABERSI Kota Kediri dilakukan setiap 3 kali sampai 5 kali dalam satu bulan karena PABERSI Kota Kediri merasa atlet masih harus di arahkan untuk menambah semangat dan meraih prestasi yang diinginkan serta untuk menjaga kondisi fisik ketika diluar tempat latihan. (3) Diketahui bahwa hubungan antara atlet,wali atlet dan pelatih harus terjalin dengan baik karena atlet tidak selalu dalam pengawasan pelatih sehingga perlunya hubungan yang baik antara wali atlet dan pelatih harus dijaga. Dan hubungan atlet dan pelatih yang baik akan memudahkan peningkatan prestasi personal atlet.

## DAFTAR RUJUKAN

- 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, Ontario* 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 Kepeleatihan*. 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.
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14021](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021)
- T hani handoko. 1998. *Manajemen*. Yogyakarta : BPFE