

PROFIL AKTIVITAS LATIHAN DAN POLA HIDUP ATLIT ANGKAT BESI PPLP PUTRA PROPINSI JAWA TENGAH TAHUN 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana Sains

oleh

M. Rizky Chalalan NIM. 6250406006

UNNES

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVRSITAS NEGERI SEMARANG 2010

SARI

M. Rizky Chalalan. 2010. **Profil Aktifitas Latihan dan Pola Hidup Atlit Angkat Besi PPLP Putra Propinsi Jawa Tengah Tahun 2010**. *Skripsi*. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing utama: Drs. Sutardji, M.S. Pembimbing pendamping: Drs. Musyawari Waluyo, M.Kes.

Latar belakang penelitian adalah saat ini KONI Jawa Tengah sedang mempersiapkan para atlitnya untuk berkancah pada PON XVIII tahun 2012, sehingga perlu ada latihan yang terkoordinasi melalui Program Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan belum pernah ada penelitian tentang profil atlet PPLP putra cabang olahraga angkat besi pada aktifitas latihan dan pola hidup. Permasalahan yang dikaji adalah "Bagaimanakah profil aktivitas latihan dan pola hidup atlit angkat besi PPLP putra Prop. Jawa Tengah?" Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui profil aktivitas latihan dan pola hidup atlet angkat besi PPLP putra Prop. Jawa Tengah tahun 2010.

Metode penelitian menggunakan metode kualitatif. Lokasi yang dipilih untuk penelitian adalah asrama (mess) dan GOR Jatidiri Semarang karena lokasi tersebut merupakan tempat tinggal dan tempat aktivitas latihan atlet PPLP putra cabang olahraga angkat besi Propinsi Jawa Tengah 2010. Fokus penelitian adalah profil aktivitas latihan dan pola hidup atlit pada cabang olahraga Angkat Besi PPLP putra Propinsi Jawa Tengah tahun 2010 selama di asrama dan tempat latihan PPLP propinsi Jawa Tengah. Sumber data dalam penelitian ini dibagi dua yaitu sumber data primer yang diperoleh dari wawancara dengan informan baik informan kunci maupun informan pendukung. Sedangkan data sekunder diperoleh dari data pendukung seperti dokumen dan lain-lain. Untuk teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, kepustakaan dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata pelaksanaan Program Pembinaan dan Latihan (PPLP) belum sepenuhnya sesuai dengan teori yang ada. Hal ini terlihat pada pola latihan mingguan yang dilaksanakan. Secara teori jumlah ulangan untuk setiap latihan adalah 15-20 ulangan per set atau 25. Sedangkan pada pelaksanaan di PPLP, dilaksanakan rata-rata 15 ulangan setiap item. Faktor yang mendukung ketekunan aktivitas latihan diantaranya adalah, motivasi diri sendiri, keberadaan pelatih, serta lingkungan. Pola hidup atlet angkat besi PPLP Putra Propinsi Jawa Tengah Tahun 2010 di dalam mess adalah sama karena ada pengawasan dari pelatih namun ketika diluar mess pola hidup mereka berbeda karena latar belakang sosial ekonomi, pendidikan, lingkungan, maupun motivasi mereka.

Simpulan penelitian aadalah profil aktifitas latihan dan pola hidup atlet angkat besi PPLP Putra Propinsi Jawa Tengah Tahun 2010 secara umum telah sesuai dengan teori yang ada. Saran yang diberikan adalah program latihan yang dilakukan sebaiknya secara bertahap dan bervariasi untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental atlet sesuai dengan usia dan perkembangan psikologis atlet, sehingga atlet tidak merasa jenuh. Disarankan agar pelatih atau pembina memperhatikan aspek lain seperti sosial ekonomi keluarga, lingkungan, dan kegiatan sehari-hari agar atlet merasa benar-benar diperhatikan sehingga siap bertanding dan bermental juara.