E-ISSN 2985-8194

Jurnal Ilmiah Mahasiswa
Volume 4, Nomor 1, Maret 2023

ANALISIS EFEKTIVITAS LATIHAN ATLET ANGKAT BESI BINAAN PPLP ACEH SELAMA ERA NEW NORMAL

Hardira Mairanda*[1], Munzir[2], dan Zulheri Is[3]
[1,2,3] *Universitas Bina Bangsa Getsempena*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan atlet angkat besi binaan PPLP Aceh selama era New Normal. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini Atlet Binaan PPLP Aceh berjumlah 6 atlet 1 pelatih. hasil penelitian tentang efektifitas latihan atlet angkat besi binaan PPLP Aceh selama Era New Normal berdasarkan hasil jawaban dari responden yang menyatakan Ya sebanyak 58 dengan persentase 83%, dan tidak 12 dengan persentase 17%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa selama selama Era New Normal tidak ada hambatan Latihan dan kendala yang dirasakan atlet malah Latihan disaat selama Era New Normal meningkatkan performen Latihan disebabkan pelatih lebih detil memantau atlet Latihan.

Kata Kunci: Efektivitas Latihan, Angkat Besi, Era New Normal

Abstract

This research aims toanalyzing the effectiveness of the training of PPLP Aceh weightlifters during the New Normal era. This study uses a type of qualitative research. The subjects in this study were 6 athletes 1 coach coached by PPLP Aceh. the results of research on the effectiveness of the training of weightlifters assisted by PPLP Aceh during the New Normal Era were based on the results of answers from respondents who stated Yes as many as 58 with a percentage of 83%, and no 12 with a percentage of 17%. From the results of the study, it can be concluded that during the New Normal Era there were no training obstacles and obstacles felt by athletes, instead training during the New Normal Era increased training performance because the coaches monitored the athletes in more detail.

Keywords:Exercise Effectiveness, Weightlifting, New Normal Era

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga memiliki peran yang penting dalam menunjang kesehatan tubuh. Dengan berolahraga, tubuh akan tetap sehat serta bugar. Tak sekadar

* Hardira Mairanda
hardiramairanda3005@gmail.com

memberikan manfaat secara fisik, melakukan aktivitas olahraga dapat memberikan manfaat lain, baik secara mental maupun sosial.(Tuti Sarwita & Zulheri Is, 2021)

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama. Kamus Besar Bahasa Indonesia Tanggung Jawab dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga. Olahraga juga merupakan proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. (Bing & Kim, 2021)

Pencapaian prestasi olahraga di Provinsi dimulai dari pembinaan prestasi Kabupaten. Oleh karena itu potensi bibit-bibit unggul yang ada di daerah harus terus dikembangkan untuk meningkatkan prestasi olahraga di level Provinsi dan Nasional. Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005, pasal 33 menyebutkan: "Pemerintah Provinsi melaksanakan kebijakan keolahragaan, perencanaan, koordinasi, pembinaan, pengembangan, penerapan standarisasi, penggalangan sumber daya dan pengawasan.". Hal ini mengandung makna bahwa Pemerintah Provinsi mempunyai tanggung jawab dalam meningkatkan prestasi olahraga secara Nasional melalui pengembangan dan pembinaan olahraga di provinsi, termasuk di Proponsi Aceh. di provinsi aceh sendiri sudah lama melakukan pembinaan terhadap cabang-cabang olahraga prestasi, salah satunya adalah cabang olahraga angkat besi. Cabang olahraga angkat besi sendiri mulai dilakukan pembinaan pada tahun 2009 hingga saat ini. Yang bemula hanya ada pembinaan PPLPD dan sekarang telah ada pembinaan PPLP dan usia dini.(Tuti Sarwita & Zulheri Is, 2021)

Pembinaan adalah suatu proses dimana orang-orang mencapai kemampuan tertentu untuk membantu mencapai tujuan organisasi(Saraswara et al., 2020). Oleh karena itu, proses ini terkait dengan berbagai tujuan organisasi, pembinaan dapat dipandang secara sempit maupun luas. Sedangkan (Beraan et al., 2019)mendefinisikan pembinaan sebagai usaha untuk meningkatkan kinerja pegawai dalam pekerjaannya sekarang atau dalam pekerjaan lain yang akan dijabatnya segera.

Olahraga Angkat Besi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang terstruktur dengan baik, dengan didukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam (Is & Sarwita, 2022) Olahraga angkat besi adalah merupakan

olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbell, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibelitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik dalam(Sarwita et al., 2021) Banda Aceh merupakan salah satu kota yang mengembangkan cabang olahraga angkat besi yang merupakan salah satu cabang olahraga yang atletnya sudah memperoleh berbagai prestasi seperti tahun 2016 telah menyumbang berbagai prestasi di tingkat nasional.

Tanggung jawab Pemerintah Provinsi Aceh yang diberikan oleh Pemerintah untuk pembinaan prestasi atlet/pelajar adalah melalui pembentukan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). PPLP adalah wadah berhimpunnya atlet/ pelajar potensial, mempunnyai bakat, skill, potensi dan kemauan untuk mengasah dan meningkatkan prestasi olahraga. PPLP merupakan salah satu bentuk pembinaan yang dilakukan oleh pemerintah pusat yang diperbantu dan dikelola pembinaannya oleh Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Aceh. Keberadaan PPLP tersebut sebagai sentra olahraga pendidikan di daerah mempunyai posisi yang stretegis dalam upaya mencetak bibit- bibit unggul olahragawan pelajar di daerah. Oleh karena PPLP merupakan lembaga yang bertanggung jawab dalam pembinaan prestasi atlet/pelajar maka sejatinya harus melakukan inovasi kebijakan untuk keberhasilan pembinaan atlet di daerah.

Pandemi adalah suatu wabah penyakit global yang telah menyebar ke berbagai benua dan Negara umumnya menyerang banyak banyak orang. Menurut World

Health Organization (WHO), pandemic dinyatakan ketika penyakit baru menyebar di seluruh dunia melampaui batas. Pendemi berarti terjadinya wabah suatu penyakit yang menyerang banyak korban, serentak di berbagai daerah. Selain itu, selama pendemi juga telah ditetapkannya suatu metode baru yakni masa New Normal.

New normal adalah istilah yang digunakan di masa pandemi Covid 19, yang artinya kehidupan/ aktifitas masyarakat di mulai kembali secara normal setelah dibukanya kembali himbauan Social distancing (membatasi hubungan sosial secara langsung di masyarakat). Aktivitas pada new normal harus dilaksanakan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan, menjaga pola hidup sehat dengan selalu menggunakan masker saat bepergian, mencuci tangan dan menggunakan handsanitizer setelah melakukan aktifitas. Semenjak di tetapkan New Normal keadaan di tempat latihan atlit Angkat Besi PPLP Aceh yang semasa pandemi program latihan atlit angkat besi dan jam latihan atlit terbagi menjadi 2 jam dalam sekali pertemuan dan di jadwalkan seminggu

menjadi 3 kali telah normal kembali, pelatih mengatur ulang jadwal latihan menjadi setiap hari dalam seminggu full kecuali kamis dan minggu.

Analisa secara umum berasal dari kata yunani kuno analusis yang artinya melepaskan. Analisis terbentuk dari dua suku kata, yaitu ana yang berarti kembali, dan luein yang berarti melepas sehingga jika di gabungkan maka artinya melepas kembali atau menguraikan. Kata analisis ini di serap kedalam bahasa inggris menjadi analysis yang kemudian di serap juga kedalam Bahasa Indonesia menjadi analisis. (Bungin, Burhan. 2008:14).

Menurut Ardianto (2018: 8) analisis adalah kajian yang dilaksanakan terhadap sebuah bahasa guna meneliti struktur bahasa tersebut secara mendalam. Jadi analisis disini adalah sebuah kajian yang di teliti guna mendapatkan hasil yang mendalam. Menurut (Sukadi, 2015: 1) Analisis dapat didefinisikan sebagai penguraian dari suatu sistem informasi yang utuh ke dalam bagian-bagian komponennya dengan maksud untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi permasalahan, kesempatan, hambatan yang terjadi dan kebutuhan yang diharapkan sehingga dapat diusulkan perbaikannya. Sedangkan (Komarudin, 2017:10) mengemukakan bahwa analisis adalah kegiatan berpikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat mengenal tanda-tanda komponen, hubungannya satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam satu keseluruhan yang padu. Selain itu, Sugiono (2015: 335), mengatakan bahwa analisis adalah kegiatan untuk mencari pola, atau cara berpikir yang berkaitan dengan pengujian secara sistematis terhadap sesuatu untuk menentukan bagian, hubungan antar bagian, serta hubungannya dengan keseluruhan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa analisis adalah suatu kegiatan berpikir untuk memecahkan atau menguraikan satu pokok menjadi bagian-bagian atau komponen-komponen yang lebih rinci sehingga dapat diketahui penjelasan, karakteristik dari setiap bagian, dan keterkaitan antara satu sama lain secara keseluruhan.

Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar persentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya. Efektivitas secara umum adalah menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu ditentukan. Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu effective yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Kamus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan.

Indikator efektivitas menggambarkan jangkauan akibat dan dampak (outcome) dari keluaran (Output) program dalam mencapai tujuan program. Semakin besar kontribusi output yang dihasilkan terhadap pencapaian tujuan atau sasaran yang ditentukan, maka semakin efektif proses kerja suatu unit organisasi.

Olahraga berasal dari dua kata yaitu olah dan raga. Olah berarti mengolah, mengerjakan, mengusahakan sesuatu supaya menjadi lain atau lebih sempurna,dan raga yang berarti badan atau tubuh. Beberapa pengertian olahraga menurut (Rusli, 2015: 92) antara lain : Olahraga, berasal dari bahasa Inggris yaitu sport yang berarti memerlukan kemampuan fisik seperti kecepatan, kekuatan, ketangkasan yang dilakukan dalam perlombaan. Olahraga rekreasi lebih bersifat kesenangan dalam mengisi waktu luang. Olahraga merupakan bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi yang tinggi. Olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat mengalahkan diri sendiri atau orang lain. Olahraga adalah melakukan kegiatan/aktivitas bersenang-senang dengan usaha yang memperhatikan suhu tubuh serta ketahanan tubuh dalam melakukan permainan dengan menggunakan suatu alat. Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Sebagai olah raga kuno yang setua sejarah manusia, yang mempertunjukkan manifestasi kekuatan manusia secara langsung, angkat berat tidak hanya menjadi popular, tapi juga berkembang menjadi cabang olah raga modern pada abad 21.

Olahraga angkat beban ini berasal dari Mesir kuno danYunani sebagai cara adu kekuatan dan kekuasaan.Kejuaraan Dunia pertama digelar di London pada tahun 1891di mana tujuh atlet yang mewakili dari enam negara disertakan.Angkat Berat telah tampil dalam setiap Olimpiade sejak tahun 1920. Debut awal di tahun 1896 dan muncul kembali pada tahun 1904. Angkat besi secara umum adalah suatu cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat bahan dari besi. Di inggris, olahraga ini disebut dengan weightlifting dan atletnya disebut lifter. Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitnes, teknik, mental dan kekuatan fisik (Mario, 2016:20).

Dalam cabang angkat besi dikenal dengan dua jenis teknik/angkatan yaitu snatch dan clean and jerk. Setiap jenis teknik/angkatan lifter diberikan kesempatan untuk melakukan sebanyak tiga kali mengangkat sebagai berikut:

- Jenis Angkatan Snatch

Jenis angkatan snatch jenis angkatan langsung tanpa jeda, dua tangan memegang stick selebar 80-100 cm, kemudian ditarik keatas kepala dalam satu gerakan langsung, lifter harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutut sampai kedua tangan menyangga beban lurus diatas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik sampai wasit membunyikan bel yang berupa lampu berwarna putih tanda angkatan sah dan lampu berwarna merah apa bila angkatan tidak sah atau gagal.

- Jenis Angkatan Clean and Jerk

Dua gerakan yang berurutan dikerjakan secara langsung. Angkatan celan adalah mengangkat beban ke atas pundak dalam posisi jongkok, lalu secara perlahan merubah posisi menjadi berdiri, dilanjutkan dengan angkatan jerk yaitu menekuk sedikit sambil mengangkat beban keatas, bersamaan dengan itu, salah satu kaki berada di depan dan salah satu kaki berada lurus dibelakang seperti posisi kuda-kuda dengan tangan lurus menyangga beban diatas kepala. Setelah wasit memberikan aba-aba barulah lifter menurunkan beban kembali.

2.4 Profil PPLP Aceh

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan di Aceh bertujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran dan prestasi yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan global. Pembinaan keolahragaan ini harus dilakukan secara sistematis, terencana, terpadu, dan berkelanjutan sebagai statu kesatuan yang meliputi, pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan.

Kegiatan olahraga bertujuan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial untuk membentuk masyarakat Aceh yang cerdas, bugar, berprestasi dan bermartabat.

Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan dan diarahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan dan hubungan sosial. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan oleh pemerintah Aceh, Pemerintah Kabupaten/Kota, dan atau masyarakat dengan membangun dan memanfaatkan potensi sumber daya alam, sarana dan prasarana olahraga Pembinaan dan pengembangan

olahraga yang bersifat tradisional dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga tradisional yang ada dalam masyarakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan berbasis masyarakat dengan memperhatikan prinsip mudah, murah, menarik, manfaat dan massal. Pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan sebagai upaya menumbuh kembangkan sanggar-sanggar, dan mengaktifkan perkumpulan olahraga masyarakat, serta menyelenggarakan festival olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

Strategi Pengembangan Keolahragaan Aceh di bidang Olahraga adalah dokumen perencanaan pembangunan keolahragaan Aceh bidang olahraga ditetapkan dengan maksud memberikan arah sekaligus menjadi acuan bagi seluruh komponen pemerintah Aceh, Kabupaten/Kota serta masyarakat, antara lain bertujuan mengembangkan kebiasaan hidup aktif dan sehat, memassalkan olahraga dan membudayakan olahraga dimana secara sistematik pengembanganya dilakukan sebagai upaya :

1. Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga
2. Meningkatkan pemassalan olahraga atau membudayakan olahraga dalam masyarakat Aceh
3. Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Banda Aceh merupakan salah satu kota yang mengembangkan cabang olahraga angkat besi yang merupakan salah satu cabang olahraga yang atletnya sudah memperoleh berbagai prestasi seperti tahun 2016 telah menyumbang berbagai prestasi di tingkat nasional.

Tanggung jawab Pemerintah Provinsi Aceh yang diberikan oleh Pemerintah untuk pembinaan prestasi atlet/pelajar adalah melalui pembentukan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). PPLP adalah wadah berhimpunnya atlet/pelajar potensial, mempunnyai bakat, skill, potensi dan kemauan untuk mengasah dan meningkatkan prestasi olahraga. PPLP merupakan salah satu bentuk pembinaan yang dilakukan oleh pemerintah pusat yang diperbantu dan dikelola pembinaannya oleh Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Aceh. Keberadaan PPLP tersebut sebagai sentra olahraga pendidikan di daerah mempunyai posisi yang stretegis dalam upaya mencetak bibit- bibit unggul olahragawan pelajar di daerah. Oleh karena PPLP merupakan lembaga yang bertanggung jawab dalam pembinaan prestasi atlet/pelajar maka sejatinya harus melakukan inovasi kebijakan untuk keberhasilan pembinaan atlet di daerah.

Era New Normal

Definisi new normal adalah skenario untuk mempercepat penanganan covid-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. Pemerintah Indonesia telah mengumumkan rencana untuk mengimplementasikan skenario new normal dengan mempertimbangkan studi epidemiologis dan kesiapan regional.

kebijakan PSBB di beberapa wilayah di Indonesia, Pemerintah mulai melakukan kebijakan new normal. Menurut Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Wiku Adisasmita, new normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Segala aktivitas baik ekonomi, ibadah, maupun sosial mulai mempersiapkan menuju keadaan new normal agar tetap produktif. Presiden Jokowi pada saat berkunjung ke Kantor Gugus Tugas Penanganan Covid-19 di Graha Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), menyampaikan lima arahan terkait adapatasi kebiasaan baru agar masyarakat tetap produktif dan aman dari penularan Covid-19, yaitu :

(1) melakukan sosialisasi yang massif terkait protokol kesehatan yang harus diikuti.
(2) melakukan perhitungan yang cermat dalam mengambil kebijakan yang harus didasarkan pada data dan fakta di lapangan.
(3) menentukan prioritas yang disiapkan secara matang mengenai sektor dan aktivitas yang bisa dimulai dan dibuka secara bertahap.
(4) memperkuat konsolidasi.
(5) koordinasi Pemerintah Pusat dengan Pemerintah Daerah serta melakukan evaluasi secara rutin.

Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang besar pada aspek sosial, ekonomi, dan keuangan. Pandemi ini juga memaksa kita untuk melakukan perubahan dalam berinteraksi antar sesama. Dalam menjalani kehidupan tentunya perubahan adalah hal yang mutlak terjadi dan hendaknya selalu berfikir positif bahwa perubahan yang terjadi akan menghasilkan sesuatu yang baik. Dengan konsisten menerapkan perilaku hidup yang bersih dan menerapkan protokol kesehatan yang benar di kehidupan sehari-hari, semoga keadaan akan pulih seperti semula.

Definisi new normal adalah skenario untuk mempercepat penanganan covid-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. Pemerintah Indonesia telah mengumumkan rencana untuk mengimplementasikan skenario new normal dengan mempertimbangkan

studi epidemiologis dan kesiapan regional. Kebijakan PSBB di beberapa wilayah di Indonesia, Pemerintah mulai melakukan kebijakan new normal. Menurut Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Wiku Adisasmita, new normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19.

New Normal adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. New normal adalah langkah percepatan penanganan Covid-19 dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Skenario new normal dijalankan dengan mempertimbangkan kesiapan daerah dan hasil riset epidemiologis di wilayah terkait. Prinsip utama dari new normal itu sendiri adalah dapat menyesuaikan dengan pola hidup. Secara sosial, adalah sesuatu bentuk new normal atau adaptasi dengan beraktivitas, dan bekerja, dan tentunya harus mengurangi kontak fisik dengan orang lain, dan menghindari kerumunan, serta bekerja, bersekolah dari rumah (Wijoyo, 2021:42).

Segala aktivitas baik ekonomi, ibadah, maupun sosial mulai mempersiapkan menuju keadaan new normal agar tetap produktif. Presiden Jokowi pada saat berkunjung ke Kantor Gugus Tugas Penanganan Covid-19 di Graha Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), menyampaikan lima arahan terkait adapatasi kebiasaan baru agar masyarakat tetap produktif dan aman dari penularan Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Bogdan dan Tylor mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati (Moleong. 2016:4). Metode kualitatif penilaian pendapat antara peneliti dengan informan. Pemilihan metode ini dilakukan karena analisisnya tidak bisa dalam bentuk angka dan peneliti lebih mendeskripsikan segala fenomena yang ada dimasyarakat secara jelas.

Penelitian ini menggambarkan atau menguraikan permasalahan yang berhubungan dengan keadaan atau fenomena status tertentu dalam bentuk kalimat, bukan dengan angka-angka. Data yang diperlukan penelitian kualitatif diperoleh dari berbagai narasumber yang memberikan informasi tentang data. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha mencari data kualitatif mengenai Analisis Efektivitas Latihan Atlet Angkat Besi Binaan PPLP Aceh Selama Era New Normal. Penelitian ini dilakukan secara

bertahap sesuai dengan jadwal yang ditentukan, yaitu untuk memperoleh data secara fengkap. Data yang telah didapat dari proses wawancara dan observasi akan disajikan dengan bentuk deskripsi dengan menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti. Sedangkan jenis penelitian dalam kegiatan ini adalah penelitian kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner, dan dokumentasi. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, yaitu kuesioner yang telah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sudah disediakan (Suharsimi 2010:129). Skala pengukuran yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan skor jawaban dari responden adalah menggunakan Skala Guttman. Menurut Sugiyono (2014:139) "Skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden, yaitu hanya terdapat dua interval seperti "setuju-tidak setuju"; "ya-tidak"; "benar-salah"; "positif-negatif"; "pernah-tidak pernah" dan lain-lain". Skala pengukuran ini dapat menghasilkan pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda meupun check list, dengan jawaban yang dibuat skor tertinggi (setuju) satu dan terendah (tidak setuju) nol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memaparkan atau mendeskripsikan sebuah hasil penelitian harus didasarkan pada semua data yang di peroleh dalam kegiatan penelitian. Salah besar apabila mendeskripsikan hasil penelitian tidak bersumber dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan. Penelitian adalah kunci dari sebuah hasil untuk mendapatkan data yang akurat yang dapat di uji kebenarannya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas latihan atlet angkat besi binaan PPLP Aceh selama Era New Normal yang telah di teliti menggunakan angket sebanyak 10 soal dan diperoleh jawaban dari sampel yaitu 7 orang terdiri dari atlet serta pelatih dapat di uraikan kedalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian

No	Nama	Reaksi			Proses Latihan			Perubahan			Hasil		
		Ya	Tidak	Lainnya	Ya	Tidak	Lainnya	Ya	Tidak	Lainnya	Ya	Tidak	Lainnya
1	SDS	**2**			**1**	**2**		**3**			**2**		
2	AS	2			2	1		3			2		
3	Hz	2			3			3			1	1	
4	QH	2			1	2		1	2		2		
5	Ni	2			3			1	2		2		
6	MF	2			**3**			**3**			**2**		
7	RZ	2			**3**			**3**			**2**		
Jumlah		**14**			**16**	**5**		**17**	**4**		**13**	**1**	
Persen (%)		**100**			**71**	**29**		**76**	**24**		**93**	**7**	

1. Indikator Reaksi

Tabel 2. Hasil penelitian pada indikator Reaksi

No	Nama	Reaksi		
		Ya	Tidak	Lainnya
1	SDS	**2**		
2	AS	**2**		
3	Hz	**2**		
4	QH	**2**		
5	Ni	**2**		
6	MF	**2**		
7	RZ	**2**		
Jumlah		**14**		
Persen (%)		**100 %**		

Sumber: Data Penelitian 2022

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jawaban responden pada indicator reaksi berdasarkan hasil penelitian yang menjawab Ya 14 dengan persentase (100%) atlet latihan tepat waktu walaupun ada pembagian jadwal latihan. dan pada saat Latihan semuat atlet ataupun tidak mengeluh saat latihan, yang artinya pada indicator ini semua atlet mendukung kegiatan Latihan sesuai dengan jadwal yang diberikan pelatih tanpa ada protes atau ngeluh saat Latihan.

2. Indikator Proses Latihan

Tabel 3. Hasil penelitian indikator Proses Latihan

No	Nama	Proses Latihan		
		Ya	Tidak	Lainnya
1	SDS	**1**	**2**	
2	AS	2	1	
3	Hz	3		
4	QH	1	2	
5	Ni	3		
6	MF	**3**		
7	RZ	**3**		
Jumlah		**16**	**5**	
Person (%)		**71**	**29**	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jawaban responden yang menjawab Ya 15 dengan persentase (71%), dan Tidak 6 dengan persentase (29%). Dapat penulis simpulakan selama selama Era New Normal covid -19 proses latihat dijalankan dengan disiplin tanpa ada kendala saat Latihan.

3. Perubahan

Tabel 4. Hasil Penelitian Perubahan

No	Nama	Perubahan		
		Ya	Tidak	Lainnya
1	SDS	**3**		
2	AS	3		
3	Hz	3		
4	QH	1	2	
5	Ni	1	2	
6	MF	**3**		
7	RZ	**3**		
Jumlah		**17**	**4**	
Persen (%)		**76**	**24**	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jawaban responden yang menjawab Ya 16 dengan persentase (76%), Tidak, jawaban 5 dengan persentase (24%). Dapat disimpulkan bahwa ada perbahan jadwal Latihan serta program Latihan selama Era New Normal perubahan yang dilakukan untuk menikatkan proses Latihan.

4. Indikator Hasil

Tabel 5. Indikator Hasil

No	Nama	Hasil		
		Ya	Tidak	Lainnya
1	SDS	**2**		
2	AS	2		
3	Hz	1	1	
4	QH	2		
5	Ni	2		
6	MF	**2**		
7	RZ	**2**		
Jumlah		**13**	**1**	
Persen (%)		**93**	**7**	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa jawaban responden yang menjawab Ya 13 dengan persentase (93%), Tidak 1 dengan persentase (7%). Dari hasil penelitian menujukan bahwa selama Era New Normal pelatih lebih efektif mengawasi Latihan atlet dikarenakan pembagian jadwal Latihan serta peningkatan Latihan.

Tabel 4.5 Hasil keseluruhan indikator

Idikator	Jawaban	
	Ya	Tidak
Reaksi	14	
Proses Latihan	16	4
Perubahan	14	2
Hasil	13	1
Total	**58**	**12**
Persentase (%)	**83%**	**17%**

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas latihan atlet angkat besi binaan PPLP Aceh selama Era New Normal berdasarkan hasil jawaban dari responden yang menyatakan Ya sebanyak 58 dengan persentase 83%, dan tidak 12 dengan persentase 17%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa selama selama Era New Normal tidak ada hambatan Latihan dan kendala yang dirasakan atlet malah Latihan disaat selama Era New Normal meningkatkan performen Latihan disebabkan pelatih lebih detil memantau atlet latihan

Pembahasan

Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas latihan atlet angkat besi binaan PPLP Aceh selama Era New Normal berdasarkan hasil jawaban dari responden yang menyatakan Ya sebanyak 58 dengan persentase 83%, dan tidak 12 dengan persentase 17%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa selama selama Era New Normal tidak ada hambatan Latihan dan kendala yang dirasakan atlet malah Latihan disaat selama Era New Normal meningkatkan performen Latihan disebabkan pelatih lebih detil memantau atlet Latihan . dan pada masa New Normal atlet lebih efektif dalam meningkatkan efektif Latihan tidak ada pembatasan Latihan lagi serta program Latihan di berikan lebih efesien.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan tentang efektifitas latihan atlet angkat besi binaan PPLP Aceh selama Era New Normal berdasarkan hasil jawaban dari responden yang menyatakan Ya sebanyak 58 dengan persentase 83%, dan tidak 12 dengan persentase 17%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa selama selama Era New Normal tidak ada hambatan Latihan dan kendala yang dirasakan atlet malah Latihan disaat selama Era New Normal meningkatkan performen Latihan disebabkan pelatih lebih detil memantau atlet latihan, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan pada masa selama Era New Normal sangat efektif dilihat dari pernyataan palatih dan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurahmat. 2003. "*Pengertian Efektivitas*". Jakarta: PT. Rineka Cipta

Amin Widjaja Tunggal, 1993, *Manajemen Suatu Pengantar,* PT Rineka Cipta, Jakarta.

Awan, Hariono, (2006) "*Metode Melatih Fisik Pencak Silat*". Yogyakarta: Fakultas Ilmu

Balai Pustaka. 1995. Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kedua. Jakarta

Beni. 2016. *Konsep dan Analisis Efektivitas Pengelolaan Keuangan Daerah di Era Otonomi*. Buku 1. Jakarta Pusat: Taushia

Beraan, S., Karim, A., & Irawan, B. (2019). Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Kalimantan Timur. *EJournal Administrative Reform*, 7(4).

Bing, W. C., & Kim, S. J. (2021). A phenomenological study of mental health enhancement in taekwondo training: Application of catharsis theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18(8). https://doi.org/10.3390/ijerph18084082

Bompa (2000). Total Training For Young Campion. York University. Canada

Danim, Sudarwan. 2002. Menjadi Peneliti Kualitatif, Bandung. Pustaka Setia.

Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY

Effendy. 2003. Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi, Bandung: PT. Citra Aditya Bakti

Is, Z., & Sarwita, T. (2022). Understanding basic snatch techniques for beginner weightlifters PABSI Aceh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 144. https://doi.org/10.26418/jilo.v5i2.57182

Saraswara, B. S., Ramadi, R., & Vai, A. (2020). Sistem pembinaan prestasi atlet cabang olahraga menembak perbakin di provinsi riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(1). https://doi.org/10.31258/jope.3.1.26-34

Sarwita, T., Is, Z., & Hariansyah, S. (2021). ANALYSIS OF THE PHYSICAL CONDITION OF THE ACEH PON RUGBY ALTET 2021. *Jurnal Ilmiah Teunuleh*, 2(2). https://doi.org/10.51612/teunuleh.v2i2.52

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.

Tuti Sarwita, & Zulheri Is. (2021). Almufi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM) Peran Mental Bertanding untuk Meraih Prestasi pada Atlet Angkat Besi dalam Menghadapi Pra Pora 2021. 1(2). http://almufi.com/index.php/AJPKMhttp://almufi.com/index.php/AJPKM