

ABSTRAK

MANAJEMEN PEMBINAAN BIOMOTOR FISIK DAN MENTAL OLAHRAGA KURASH LAMPUNG MENUJU PON XXI-2024 ACEH - SUMATERA UTARA

Oleh

JULIAN DAVID

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pembinaan latihan biomotor fisik dan psikologi dalam meningkatkan prestasi atlet kurash Lampung pada PON XXI Aceh – Sumut 2024 Metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan sampel yang merupakan atlet kurash Lampung berjumlah 10 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan 1) observasi, 2) wawancara, 3) dokumentasi, dan 4) diskusi Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pembinaan biomotor fisik dan mental yang diterapkan pada atlet kurash Lampung telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas atlet. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, yaitu program mental yang belum terintegrasi secara optimal dengan latihan fisik. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program pembinaan atlet kurash di Lampung. pentingnya mengintegrasikan program mental dengan latihan fisik untuk meningkatkan performa atlet secara menyeluruh. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap program pembinaan untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya.

Kata kunci: biomotor, psikologi, kurash

ABSTRACT

MANAGEMENT OF PHYSICAL AND MENTAL BIOMOTOR DEVELOPMENT KURASH LAMPUNG SPORTS TOWARDS PON XXI-2024 ACEH – SUMATERA UTARA

By

JULIAN DAVID

This research aims to determine the management of physical and psychological biomotor training in improving the performance of Lampung kurash athletes at PON XXI Aceh – North Sumatra 2024. The research method used was qualitative research with a sample of 10 Lampung kurash athletes. Data collection techniques used were 1) observation, 2) interviews, 3) documentation, and 4) discussion. The research results show that the physical and mental biomotor development program applied to Lampung kurash athletes has made a positive contribution in increasing the athlete's strength, speed, endurance, agility and flexibility. However, there are still several aspects that need to be improved, namely mental programs that are not yet optimally integrated with physical training. This research provides practical implications for the development of a kurash athlete development program in Lampung. the importance of integrating mental programs with physical training to improve an athlete's overall performance. In addition, it is necessary to carry out regular evaluations of the coaching program to ensure its sustainability and effectiveness.

Keywords: biomotor, psychology, kurash