

Peningkatan kompetensi pelatihan teknik olahraga angkat besi melalui implementasi biomekanika olahraga

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20409365&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini terfokus pada peningkatan kompetensi pelatihan teknik yang dimiliki pelatih angkat besi padepokan Gajah Lampung. Penelitian menggunakan kaji tindak. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, angket, dan wawancara. Subjek penelitian diantaranya para pelatih angkat besi di Padepokan Gajah Lampung yang diambil secara purposive sampling. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 1) Aplikasi teknologi video camera telah memberikan perubahan kemampuan pelatih angkat besi, khususnya teknik angkat besi; 2) Pemahaman konsep mekanika gerak telah memberikan perubahan kemampuan pelatih angkat besi; 3) Pemahaman teknik analisis teknik cabang olahraga telah memberikan perubahan kemampuan pelatih dalam meningkatkan efisiensi analisis teknik angkat besi; 4) Pemahaman video camera, konsep mekanika gerak angkat besi, model analisis teknik telah memberikan perubahan kemampuan pelatih dalam pelatihan teknik cabang olahraga angkat besi.