



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA
BOLA VOLI ATLET PUSAT PENDIDIKAN
DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP)
JAWA TENGAH TAHUN 2011**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

**NINDYA VERAWATI
6101407152**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMUKEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

ABSTRAK

Nindya Verawati. 2011. Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah Tahun 2011. Skripsi. PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana pelaksanaan pola pembinaan prestasi olahraga bola voli atlet PPLP Jawa Tengah tahun 2011. Tujuan penelitian ini adalah : Mengetahui pelaksanaan pola pembinaan prestasi bola voli atlet PPLP Jawa Tengah tahun 2011. Manfaat hasil penelitian ini untuk memberi informasi kepada pembina, pelatih, atlet, masyarakat, serta instansi terkait khususnya penggemar permainan olahraga bola voli bahwa pola pembinaan prestasi bola voli atlet PPLP Jawa Tengah tahun 2011 dapat melaksanakan program pembinaan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Penelitian menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Lokasi pengambilan data di kantor Dinpora Provinsi Jawa Tengah dan di GOR Satria Semarang. Metode pengumpulan data menggunakan metode kuesioner, observasi, dokumentasi, dan wawancara. Sumber data penelitian adalah 12 atlet bola voli PPLP, 3 orang sebagai pelatih PPLP, dan 2 orang sebagai pengurus PPLP.

Hasil penelitian tentang pola pembinaan prestasi bola voli atlet PPLP Jawa Tengah adalah : Pelaksanaan pola pembinaan diarahkan pada proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet. Hal ini dibuktikan dengan adanya program latihan yang dibuat pelatih bervariasi agar atlet tidak merasa jenuh, susunan organisasi telah terstruktur dibawah naungan Dinpora Jawa Tengah, sarana dan prasarana dapat membantu atlet meraih prestasi maksimal walaupun masih perlu pembenahan, pendanaan dibebankan pada APBD Provinsi Jawa Tengah tanpa bantuan dari pihak lain, dan prestasi yang terus meningkat.

Simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan adalah : Pola pembinaan prestasi di PPLP bola voli Jawa Tengah berjalan dengan baik, telah terprogram, berjenjang, dan berkesinambungan. Hal ini terbukti dengan adanya program latihan atlet yang baik dan tepat sesuai kebutuhan peningkatan prestasi atlet, susunan organisasi yang tertib dan telah terstruktur, kualitas dan kuantitas sarana prasarana yang digunakan sudah tercukupi namun masih perlu pembenahan, pendanaan yang memadai berasal dari APBD Provinsi, dan prestasi yang telah dicapai sampai saat ini sangat baik dan mengalami peningkatan. Saran yang dapat diberikan adalah : 1) Kepada Dinpora Provinsi Jawa Tengah selaku pengelola dan pengurus PPLP bola voli untuk lebih memperhatikan eksistensi PPLP secara menyeluruh sebagai salah satu tempat pembinaan prestasi atlet bola voli nasional. 2) Kepada penanggung jawab PPLP seluruh cabang olahraga di Jawa Tengah untuk memberikan jembatan informasi kepada Dinpora kabupaten/ kota terkait pembinaan prestasi PPLP semua cabang olahraga pada umumnya dan olahraga bola voli pada khususnya. 3) Kepada pengurus/ koordinator PPLP untuk lebih peka dan terbuka dalam memonitor berlangsungnya pola pembinaan prestasi PPLP bola voli Jawa Tengah. 4) Kepada pelatih PPLP untuk senantiasa memberikan motivasi, dorongan, dan bekerjasama dengan pengurus dan atlet PPLP dalam peningkatan pembinaan prestasi bola voli. 5) Kepada atlet untuk

senantiasa belajar dan berlatih semaksimal mungkin demi mencapai prestasi setinggi-tingginya. 6) Kepada kepala sekolah di seluruh Provinsi Jawa Tengah untuk selalu memonitor perkembangan bakat anak didik dan selanjutnya melakukan pembinaan prestasi di sekolah. 7) Kepada orang tua dan masyarakat untuk senantiasa memberikan motivasi dan respon yang baik terhadap program pembinaan prestasi olahraga khususnya olahraga bola voli.



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2011

Nindya Verawati
NIM. 6101407152



HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Hari :

Tanggal :

Ketua Panitia

Mengetahui,
Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 19690715 199403 1 001

Dra. Heny Setyawati, M.Si
NIP. 19670610 199203 2 001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd (Ketua) _____
NIP. 19651020 199103 1 002

2. Drs. Endang Sri H, M.Kes (Anggota) _____
NIP. 19590603 198403 2 001

3. Supriyono, S.Pd., M.Or (Anggota) _____
NIP. 19720127 199802 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ❖ Belajar dan berbuat baiklah disaat ada kesempatan dan kemampuan, karena tidak selamanya manusia mempunyai kemampuan.
- ❖ Jangan pernah puas menjadi orang yang baik sebelum menjadi orang yang hebat.
- ❖ “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain dan hanya kepada TuhanMu hendaknya kamu berharap” (QS-Al Insyrah 6-8).

Persembahan :

1. Sembah sujudku kepada Allah SWT, yang telah senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan inayah.
2. Yang tercinta orang tua saya : Bapak Heriyanto dan Ibu Aprilia Nikendari, terima kasih atas segala dukungan, doa, cinta dan kasih sayang, serta nasihat yang telah diberikan.
3. Yang tercinta keluarga besar saya, yang telah memberikan dukungan dan doa.
4. Teman dan saudara saya “Trouble Maker”.
5. Sahabat-sahabat PJKR angkatan '07.
6. Almamaterku FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Maha suci Allah SWT, Tuhan yang menciptakan manusia dan melengkapinya dengan qalb (kalbu) dan Aql (akal). Akal yang berfungsi mengenal dan memberi hujjah-hujjah tentang adanya Allah serta kalbu sebagai instrument untuk “menemukan” dan “mencapai”-Nya, yang memberikan petunjuk dalam sepersedikit ilmu untuk penulis hinggapkan dalam lembaran-lembaran skripsi ini. Meskipun dengan segenap keterbatasan pengetahuan, akan tetapi atas izin-Nya, skripsi ini menjadi bukti betapa besar semangat penulis untuk mempertahankan percikan pengetahuan yang penulis peroleh dari almamater kebanggaan UNNES.

Sehubungan dengan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Supriyono, S.Pd., M.Or selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Drs. Budi Santoso, M.Si selaku Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Segenap pengurus, pelatih, dan atlet bola voli PPLP Jawa Tengah yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

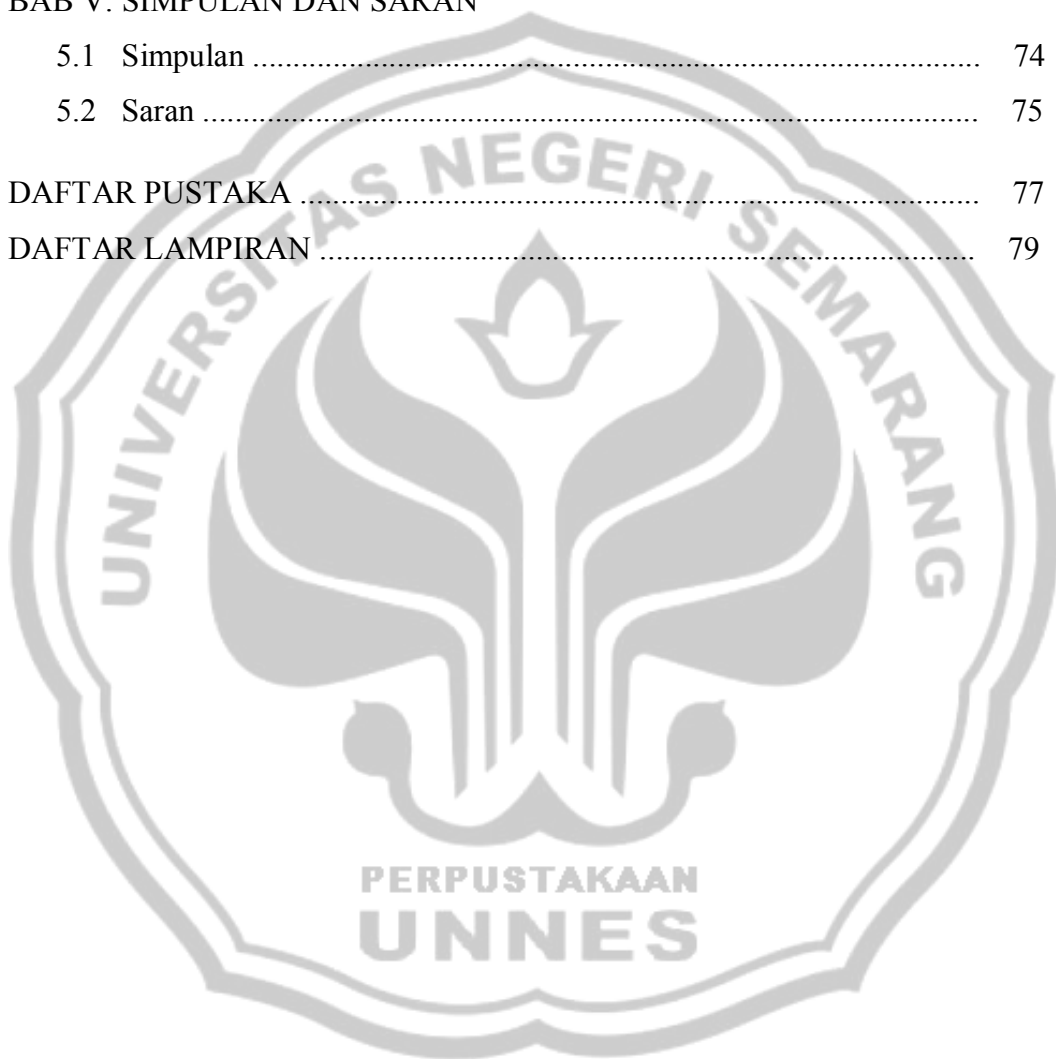
Semoga Allah SWT memberikan balasan atas bantuan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini. Kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Hasil Penelitian	6
1.5 Pemecahan Masalah	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pembinaan Prestasi	8
2.2 Tahapan Pembinaan Prestasi	18
2.3 Pengertian Permainan Bola Voli	20
2.4 Program Latihan	5
2.5 Organisasi	30
2.6 Sarana dan Prasarana Olahraga	38
2.7 Pendanaan	40
2.8 Prestasi	42
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	45
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	45
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	45

3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data	48
3.5	Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
6.1	Hasil Penelitian	54
6.2	Pembahasan	67
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	74
5.2	Saran	75
DAFTAR PUSTAKA		77
DAFTAR LAMPIRAN		79



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Daftar Prestasi PPLP Bola Voli Jawa Tengah	5
2 Jadwal Latihan PPLP Dalam 1 Minggu	57
3 Daftar Sarana dan Prasarana PPLP	63
4 Daftar Prestasi PPLP	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Sistem Piramida Pembinaan Olahraga Prestasi	10
2 Tahapan Pembinaan Usia Dini Sampai Mencapai Prestasi Puncak	20
3 Gerakan <i>Passing</i> Bawah.....	24
4 Gerakan <i>Set-Up</i>	24
5 Bagan Struktur Organisasi Linier.....	37
6 Bentuk dan Ukuran lapangan Bola Voli.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Tema dan Judul Skripsi	79
2. Surat Keputusan Pembimbing	80
3. Surat Permohonan Ijin Observasi	81
4. Surat Permohonan Ijin Penelitian	82
5. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	83
6. Surat Keputusan Kepala Dinpora Jawa Tengah	84
7. Tabel Hasil Observasi	87
8. Tabel Pedoman Instrumen Penelitian	89
9. Kuesioner Untuk Atlet PPLP	98
10. Kuesioner Untuk Pelatih PPLP	102
11. Kuesioner Untuk Pengurus PPLP	106
12. Tabel Data Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	109
13. Tabel Hasil Kuesioner Untuk Atlet PPLP.....	112
14. Tabel Hasil Kuesioner Untuk Pelatih PPLP	113
15. Tabel Hasil Kuesioner Untuk Pengurus PPLP	114
16. Pedoman Wawancara Untuk Atlet PPLP	115
17. Pedoman Wawancara Untuk Pelatih PPLP	117
18. Pedoman Wawancara Untuk Pengurus PPLP	119
19. Hasil Wawancara Untuk Atlet PPLP	120
20. Hasil Wawancara Untuk Pelatih PPLP	126
21. Hasil Wawancara Untuk Pengurus PPLP.....	136
22. Program Latihan Harian PPLP	139
23. Tabel Daftar NamaAtlet PPLP	141
24. Tabel Daftar Nama Pengurus dan Pelatih PPLP	142
25. Tabel Daftar Petugas Pembantu Penelitian	143
26. Piagam Atlet	144
27. Piagam Pelatih	147
28. Dokumentasi Penelitian.....	148

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini mengalami peningkatan pesat, terutama dalam bidang pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan serta meningkatkan prestasi olahraga, karena berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Peran pembinaan prestasi harus diprogramkan secara optimal, untuk mengorganisasi jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun dalam sistem pembinaan prestasi atlet.

Olahraga dilakukan tidak semata-mata mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, melainkan menuntut kualitas yang setinggi-tingginya. Pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi. Prestasi yang tinggi hanya dapat diraih atlet yang mempunyai bakat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan. Pembinaan prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program pelatihan dan prestasi yang dicapai.

Pelaksanaan pembinaan olahraga diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu. Hal penting lainnya adalah sumber dana atau modal merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Usaha pembinaan prestasi ini tidak terlepas dari campur tangan pelatih, yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihnya.

Permainan bola voli adalah salah satu olahraga permainan yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Permainan bola voli ini sangat digemari karena manfaatnya sangat baik untuk membentuk suatu sikap sportivitas serta kerjasama dengan teman atau orang lain. Semakin bertambahnya waktu, peminat dan penggemar olahraga permainan bola voli semakin meningkat, ini dibuktikan dari seringnya diselenggarakan turnamen atau kejuaraan bola voli baik di desa, kota, sekolah maupun instansi pemerintah di tingkat daerah maupun nasional.

Peningkatan kualitas dan prestasi permainan olahraga bola voli, perlu dilakukan pencarian bibit pemain bola voli harus baik, untuk mencari bibit yang baik diperlukan suatu penanganan sejak dini. Dikatakan M. Yunus (1992: 11) bahwa untuk prestasi dalam cabang olahraga bola voli mutlak harus dimulai sejak muda. Bibit yang dimaksud adalah anak yang masih berumur sekitar 9-13 tahun dan mempunyai potensi yang tinggi, untuk menjadi seorang pemain yang baik.

Terciptanya prestasi yang optimal dalam setiap cabang olahraga, diperlukan penguasaan teknik dasar dari cabang yang akan dimainkan. Dalam cabang olahraga bola voli, teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain servis, *passing*, *set-up* atau umpan, *spike* atau smes, dan *block* atau membendung. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli tersebut merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bola voli di Indonesia dalam rangka memajukan prestasi selalu memajukan bola voli dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan di tingkat junior atau senior dan diadakan pemilihan bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau lembaga pendidikan bola voli di daerah-daerah. Lembaga pendidikan yang menjangring dan membina pelajar berbakat olahraga inilah yang disebut pusat pendidikan dan latihan pelajar. Keberadaan pusat pendidikan dan latihan pelajar didasarkan pada landasan upaya pemerintah lewat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI melalui program pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP/ Diklat) yang dilandaskan pada ketentuan-ketentuan yang berlaku. Dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi, termasuk pada PPLP bola voli putra di Semarang diperlukan adanya persiapan agar dapat dihasilkan atlet yang berprestasi dengan memperhatikan aspek penunjangnya.

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) bola voli putra Jawa Tengah merupakan salah satu program PPLP Daerah di Jawa Tengah yang dikelola oleh Dinas Pemuda dan Olahraga (Dinpora) Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan hasil

observasi yang dilakukan, peneliti melihat adanya kelebihan PPLP daripada tim bola voli lain. Seperti segi teknik permainan, postur tubuh yang ideal dan merata, serta kedisiplinan atlet yang baik. Setelah dilakukan observasi lebih jauh, ternyata PPLP melakukan pembinaan prestasi bagi atlet bola voli usia SMA. Selain itu, prestasi yang diraih dari berbagai kejuaraan yang diikuti menjadi faktor yang mendukung pembinaan prestasi di PPLP bola voli Jawa Tengah berjalan dengan baik.

Pada dasarnya pola pembinaan prestasi PPLP berasal dari jalur sekolah, walaupun belum ada pembinaan yang nyata. Dalam pelaksanaannya, atlet yang tergabung dalam PPLP telah lulus seleksi dengan segala macam parameter tes dan kriteria yang telah ditetapkan. Selaku pelatih dan pengelola PPLP harus giat mencari bibit pemain berpotensi ke daerah-daerah di sekitar Jawa Tengah, misalnya melakukan pemantauan dari berbagai even olahraga seperti Popda SD, SMP, SMA, serta even O2SN dan even olahraga lainnya. Ada pula atlet yang sengaja didaftarkan dinas ataupun sekolah terkait untuk mengikuti seleksi daerah yang dilaksanakan Dinpora Provinsi. Namun, yang harus diperhatikan dalam pembinaan prestasi PPLP bola voli ini adalah faktor usia atlet yang tiap tahun ada batasannya. Program pembinaan prestasi PPLP hanya menggunakan dana dari APBD Provinsi Jawa Tengah tanpa ada bantuan dari pihak manapun.

Prestasi yang telah diraih selama ini sangat baik, terbukti dalam kurun waktu 2 tahun PPLP sudah menunjukkan peningkatan prestasi yaitu sebagai peraih medali perak dan medali emas dalam kejuaraan yang diikuti seperti Popwil, Popnas, Kejurda, dan Kejurnas bola voli yang berlangsung disetiap tahunnya.

Padahal dalam suatu kegiatan pembinaan membutuhkan waktu yang lama untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Tabel 1
Daftar Prestasi PPLP Bola Voli Jawa Tengah

No	Nama Kejuaraan	Tempat kejuaraan	Tahun	Prestasi
1	Popnas Pelajar Bola Voli	Jogjakarta	2009	Medali emas
2	Kejurnas Junior Bola Voli	Bali	2009	Medali perak
3	Kejurda Bola Voli	Semarang	2010	Medali emas
4	Popwil Pelajar Bola Voli	Semarang	2010	Medali emas
5	Kejurnas Junior Bola Voli	Bogor	2010	Medali perak

Dengan adanya prestasi yang telah diraih tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Bola Voli Jawa Tengah dengan judul “SURVEI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA VOLI ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) JAWA TENGAH TAHUN 2011”.

1.2 Fokus Masalah

Sesuai dengan latar belakang yang ada, fokus masalah yang akan diungkap dalam penelitian ini : Bagaimana pelaksanaan pola pembinaan prestasi olahraga bola voli atlet PPLP Jawa Tengah tahun 2011?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pelaksanaan pola pembinaan prestasi olahraga bola voli atlet PPLP Jawa Tengah tahun 2011.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini untuk memberi informasi kepada pembina, pelatih, atlet, masyarakat, serta instansi terkait khususnya penggemar permainan olahraga bola voli bahwa pola pembinaan prestasi bola voli atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah tahun 2011 dapat melaksanakan program pembinaan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

1.5 Pemecahan Masalah

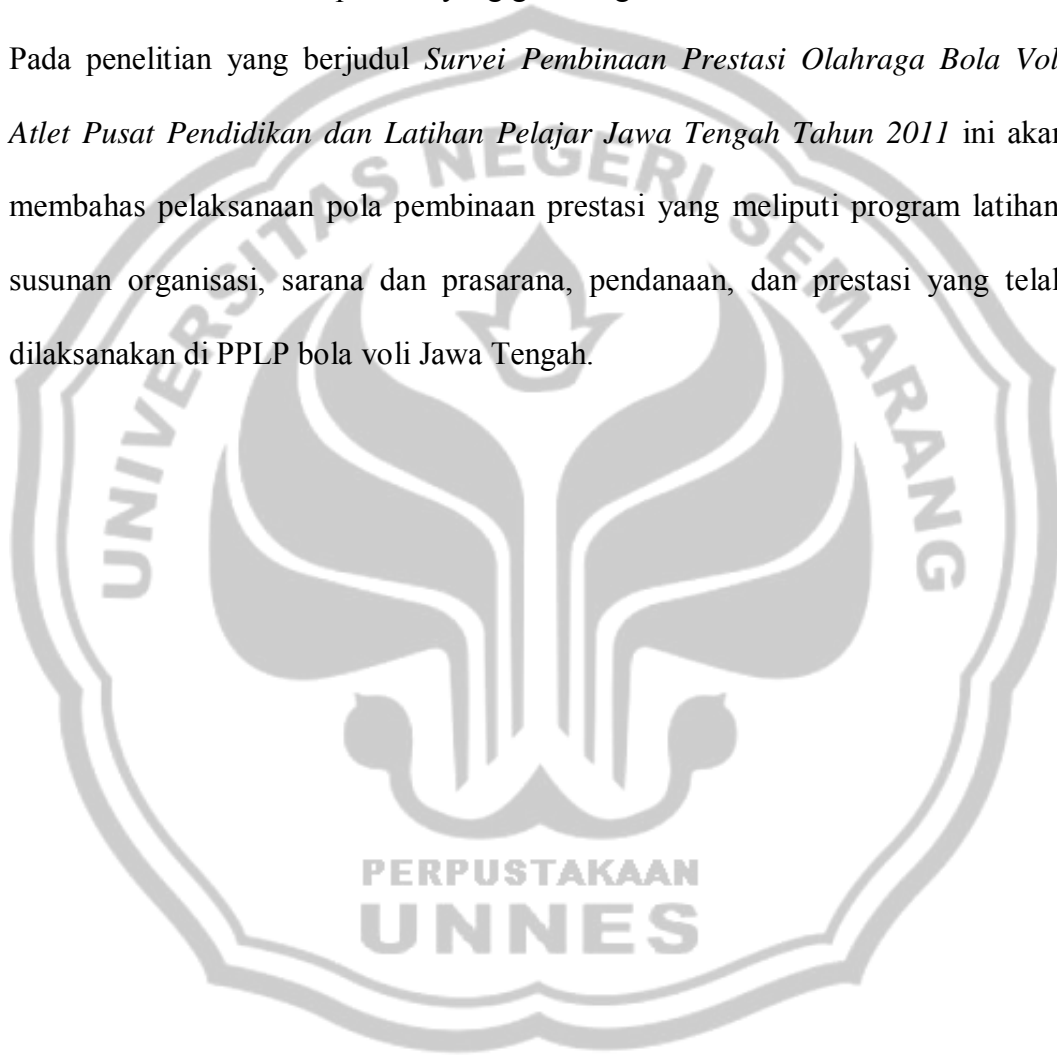
Di bidang keolahragaan, Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi di Indonesia yang cukup diperhitungkan eksistensinya. Banyak cabang olahraga yang dibina khusus untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Salah satu strategi yang cocok untuk pembinaan olahraga adalah pemusatan latihan usia dini/ pelajar (PPLP). Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar di Jawa Tengah terbagi menjadi 2 yaitu Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Pusat (PPLPP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD).

Bola voli putra merupakan salah satu program PPLPD Provinsi Jawa Tengah yang difokuskan di Kota Semarang. Dimana semua pengelolaannya menjadi tanggung jawab Dinas Pemuda dan Olahraga Jawa Tengah. Disinilah atlet-atlet

seusia pelajar Sekolah Menengah Atas dilatih dan dibina supaya menjadi atlet berprestasi dengan memperhatikan aspek-aspek yang menunjangnya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diketahui bahwa di PPLP bola voli Jawa Tengah memiliki potensi besar untuk diunggulkan dan bisa bersaing dengan daerah lain untuk meraih prestasi yang gemilang.

Pada penelitian yang berjudul *Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah Tahun 2011* ini akan membahas pelaksanaan pola pembinaan prestasi yang meliputi program latihan, susunan organisasi, sarana dan prasarana, pendanaan, dan prestasi yang telah dilaksanakan di PPLP bola voli Jawa Tengah.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembinaan Prestasi

Pembinaan sebagai salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Dalam mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan sistem *talent scouting* maksudnya proses pemanduan bakat atlet dari mulai tahap perekrutan sampai tahap akhir pelaksanaan pembinaan, telah terprogram dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Diharapkan terdapat uraian bentuk kegiatan dan pelaksanaan, dukungan program latihan, susunan organisasi, sarana dan prasarana, pendanaan serta pihak yang terkait.

Dukungan dari berbagai aspek tersebut, diharapkan atlet sebagai sasaran pembinaan akan termotivasi aktif dalam mengikuti segala proses pembinaan. Dalam pembinaan prestasi, upaya meraih prestasi perlu perencanaan terarah, menggunakan sistem piramida yang komponennya dari pemassalan, pembibitan, pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27).

2.1.1 Pemassalan

Pemassalan yaitu mempolakan ketrampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilateral dan spesialisasi. Tujuan dari pemassalan adalah agar diperoleh bibit olahragawan yang baik, disiapkan sejak awal yakni dengan program pemassalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini

untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun. Selain itu, pemassalan harus melibatkan banyak atlet, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara nasional.

2.1.2 Pembibitan

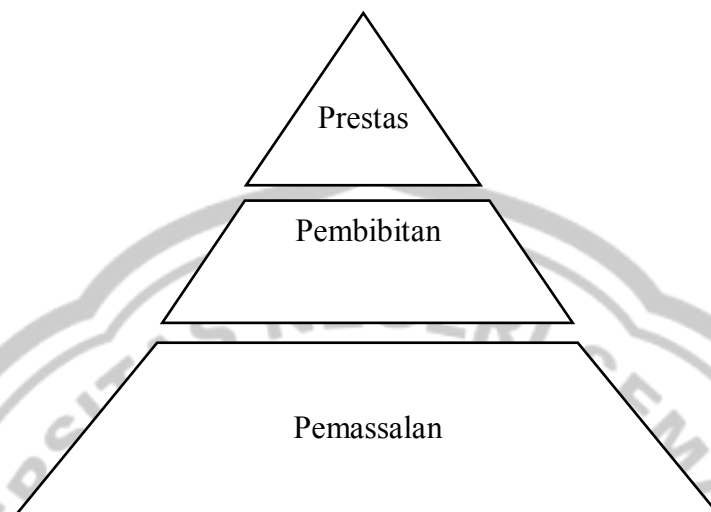
Pembibitan yaitu upaya yang diterapkan untuk menjangkir atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset serta perangkat teknologi modern.

Menurut Cholik (1994:29) yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002:29) ada beberapa indikator penting yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain :

- 1) Kesehatan (pemeriksaan medik, khususnya sistem *cardiorespirasi* dan sistem otot syaraf).
- 2) *Antropometri* (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh).
- 3) Kemampuan fisik (*Speed power*, koordinasi, *Vo₂ max*).
- 4) Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi).
- 5) Keturunan.
- 6) Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk dapat dikembangkan.

7) Maturasi

Di bawah ini adalah gambar piramida olahraga prestasi:



Gambar 1. Sistem Piramida Pembinaan Olahraga Prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27)

Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat dan ditingkatkan prestasinya, ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen yang lain akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan. Pemassalan tidak ada sehingga bibit atlet bola voli yang didapat dari *comotan* atau tunjukan belum menggambarkan bibit unggul. Tidak adanya pembibitan prestasi yang diharapkan langsung dari pemassalan, prestasi belum maksimal karena proses melatihnya kurang sistematis padahal dalam pembibitan ini harus dilakukan dengan teliti tanpa ada kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan oleh pemain bola voli (atlet).

Memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan lebih sukar dibanding melatih teknik yang belum menjadi kebiasaan. Apalagi dengan melatih teknik beban dan intensitas yang sama terus jelas tidak akan menambah

peningkatan prestasi. Oleh karena itu untuk mendapatkan atlet yang berprestasi ketiga komponen harus dilaksanakan terus-menerus sepanjang masa. Namun, seorang atlet tidak dapat bertahan lama setelah masa puncak prestasinya karena faktor usia. Disini yang terjadi adalah proses regenerasi atlet, yaitu atlet muda berbakat harus menyusul bahkan menggantikan atlet yang sudah pensiun untuk mencapai puncak kejayaan.

Dalam hal ini, akan diperoleh pemain bola voli berprestasi kalau dalam pembibitan didapatkan bibit unggul dan pembibitannya dilaksanakan tanpa ada kesalahan-kesalahan baik teknik maupun nonteknik. Akan didapat bibit unggul yang banyak kalau pemassalannya terhadap populasi artinya seluruh masyarakat melakukan olahraga.

2.1.3 Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat yaitu usaha yang dilakukan untuk memperkirakan latihan sehingga mencapai prestasi puncak. Tujuan dari pemanduan bakat adalah untuk memperkirakan seberapa besar seseorang untuk dapat berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Menurut Bompas (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002), menyatakan ada dua cara mengidentifikasi atlet berbakat, yakni :

(1) Seleksi Alamiah

Yakni seleksi menggunakan pendekatan natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan.

(2) Seleksi Ilmiah

Yakni seleksi menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi, maksudnya mempertimbangkan berbagai indikator yang diperlukan setiap cabang olahraga selanjutnya diukur dengan instrumen yang obyektif. Faktor-faktor yang dipertimbangkan meliputi tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi, dan power.

Identifikasi pemanduan bakat pemain bola voli harusnya dilakukan sedini mungkin yang diharapkan memberi sumbangan berarti bagi perkembangan prestasi bola voli di Indonesia.

2.1.4 Pembinaan

Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam hal ini seorang pelatih sangatlah berperan penting. Tugas utama seorang pelatih adalah membantu atlet meningkatkan prestasinya setinggi-tingginya. Dalam suatu pembinaan, evaluasi merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan secara berkala selama proses pembinaan, dengan begitu maka dapat diketahui peningkatan prestasi yang dicapai secara periodik dan dapat segera dilakukan perbaikan atau penyesuaian apabila diperlukan.

2.1.5 Sistem Pelatihan

Bentuk perkembangan dari sistem latihan harus dapat dibuat model latihan untuk jangka panjang yang diterapkan semua pelatih.

Sistem latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan/ pekerjaannya (Harsono, 1988:101).

Sistem pelatihan ada 2 aspek yang harus diperhatikan, yaitu tujuan latihan dan tenaga pelatih.

2.1.5.1 Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan atau training dalam olahraga adalah meningkatkan keterampilan prestasi para atlet semaksimal mungkin.

2.5.1.2 Tenaga Pelatih

Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni membantu atlet untuk mencapai kesempurnaannya. Maksudnya menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Sehingga jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakatnya, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan seorang *coach* dalam bertugas. Peran yang harus diemban oleh pelatih cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakannya dengan baik (Djoko Pekik Irianto, 2002:16).

Falsafah seorang pelatih harus tercermin didalam pendapatnya dan tingkah lakunya dalam melaksanakan tugasnya sebagai *coach* dan dalam membina atlet - atletnya untuk memperkembangkan secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Disamping itu tugasnya adalah juga untuk memperkembangkan keterampilan motorik dan prestasi atlet, perilaku etis, moral yang baik dan respek terhadap orang lain. Falsafah seorang pelatih harus tercermin didalam watak luhurnya, pertimbangan-pertimbangan intelektualnya, sportivitasnya dan sifat-sifat demokratisnya. Perilaku serta tabiat seorang pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca. Pelatih harus senantiasa hidup dengan falsafah

sebagaimana yang dia minta dari atlet, dia harus demonstrasikan nilai yang diajarkan (Harsono, 1988:3).

2.1.6 Peningkatan Prestasi Atlet

Atlet menjadi juara adalah hasil konvergensi antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%. Menurut M. Yunus (1992:61), menyatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya pemain bola voli, meliputi beberapa unsur-unsur yaitu :

2.1.6.1 Aspek Fisik

Suharno (1982:21) yang dikutip oleh M. Yunus (1992:63), kondisi fisik umum terdiri dari 5 macam yaitu 1) Kekuatan (*Strength*), 2) Daya tahan (*Endurance*), 3) Kecepatan (*Speed*), 4) Kelincahan (*Agility*) dan 5) Kelentukan (*Flexibility*). Sedangkan menurut Teknik Jossef Nossek (1982:15) yang dikutip oleh M. Yunus (1992:63) ada 3 macam yaitu: 1) Kecepatan (*Speed*), 2) Kekuatan (*Strength*), dan 3) Daya Tahan (*Endurance*).

Untuk memelihara dan menjaga kondisi fisik, selain latihan yang teratur, maju, dan berkelanjutan maka perlu diperhatikan faktor-faktor sebagai berikut : 1) Pengatur istirahat yang sebaik-baiknya diantara sesi latihan dan pengaturan tidur yang cukup. 2) Menu makanan yang mempengaruhi syarat gizi, yang dapat mengimbangi energi yang dikeluarkan. 3) Menjaga kesehatan agar jauh dari serangan penyakit. 4) Menjaga lingkungan hidup agar tetap bersihsegaran menyenangkan. 5) Menjaga keseimbangan mental agar terhindar dari stress yang dapat merusak dan mengganggu konsentrasi dalam latihan.

Dalam program latihan yang teratur, persiapan fisik dikembangkan dalam suatu urutan sebagaimana yang dikatakan oleh Bempa (1983:35) yang dikutip oleh M. Yunus (1992:64) sebagai berikut: 1) Pada tahap pertama seorang atlet harus mencapai persiapan fisik umum. 2) Tahap persiapan fisik khusus. 3) Tingkat perkembangan *biomotor* yang tinggi.

Dua tahap pertama dikembangkan selama tahap persiapan, untuk membangun dasar yang kokoh. Tahap yang ketiga khusus untuk periode kompetisi, yang sarannya adalah memelihara apa yang diperoleh sebelumnya dan menyempurnakan kemampuan-kemampuan khusus yang diperlukan oleh suatu cabang-cabang tertentu dalam hal ini adalah permainan bola voli.

2.1.6.2 Aspek Teknik

Teknik cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil optimal (M. Yunus, 1992:68). Macam-macam teknik dalam permainan bola voli : 1) *Servis*, 2) *Passing*, 3) *Umpan* atau *Set-Up*, 4) *Bendungan* atau *Block*, dan 5) *Smash*.

2.1.6.3 Aspek Taktik

Taktik adalah siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok, ataupun tim. Hakikat taktik adalah menyusun siasat dan melakukan suatu usaha dengan menggunakan akal pikiran yang berdasarkan pada kondisi fisik dan

kemampuan teknik yang sudah dimiliki, serta mempertimbangkan kemampuan dan kelemahan-kelemahan lawan untuk melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dengan peraturan yang berlaku agar dapat mencapai kemenangan dalam bertanding.

Hakikat bertaktik ialah mempergunakan daya pikir dan bersikap kreatif serta improvisasi untuk menentukan alternatif pemecahan masalah yang efektif, efisien, dan produktif dalam rangka mencari kemenangan dalam bertanding (M. Yunus, 1992:136). Faktor penentu baik tidaknya taktik : 1) Strategi yang direncanakan sebelum pertandingan. 2) Kemampuan akal, daya pikir dan kreatifitas atlet. 3) Kemampuan fisik, teknik dan sikap mental atlet. 4) Kemampuan mengatasi segala sesuatu yang dihadapi atau kemampuan daya adaptasi terhadap lingkungan. 5) Kemampuan penguasaan sistem-sistem, pola-pola dan tipe-tipe pertandingan olahraga.

2.1.6.4 Kematangan Mental

Menurut M. Yunus (1992:168), mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik didasari maupun tidak didasari. Kematangan mental harus dimiliki seorang pemain, hal itu sangatlah penting karena tanpa kematangan mental yang ada pada pemain maka proses ketrampilan maupun pencapaian tingkat prestasi tidak akan berjalan dengan baik.

Menurut M. Yunus (1992:170) kematangan mental dapat terbentuk dengan 7 sasaran program latihan : 1) Mengontrol perhatian : hal ini perlu untuk dapat mengkonsentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu atau menurut sesuatu yang harus dikerjakan. 2) Mengontrol emosi : menguasai perasaan marah,

benci, kegembiraan, *nervous* dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketenangan dan bermain dengan tenang. 3) “*Energization*” dimaksudkan untuk dapat mengembalikan kekuatan sesudah bermain “*all out*” sehingga pemain dapat mengerahkan kekuatannya seperti biasa. 4) “*Body Awareness*” dengan perasaan *body awareness*, atlet akan lebih memahami dan menyadari keadaan tubuhnya, dapat melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya. 5) Mengembangkan percaya diri: faktor yang sangat menentukan dalam penampilan puncak atlet adalah kepercayaan dari dirinya sendiri. Dengan percaya diri, atlet akan bermain dengan baik dan mencapai hasil yang lebih baik. 6) Membuat faktor perencanaan di bawah sadar : badan adalah seluruh dari apa yang kita inginkan dengan menggunakan “*mental imagery*” sebagai salah satu cara latihan mental, maka apa yang dipikirkan atau dibayangkan akan dapat dilakukan. 7) Restrukturisasi pemikiran : apa yang dipikirkan akan berpengaruh dalam penampilan. Dengan mengubah pemikiran juga akan mengubah perasaan, misalnya “perasaan pasti kalah”, karena itu dengan mengubah pemikiran juga dapat menghasilkan tingkah laku dan penampilan yang berbeda.

Adapun pembinaan mental itu ada 3 tahapan, yaitu : 1) Tahap sasaran, pada tahap ini latihan mental diarahkan pada pra kondisi persiapan mental menghadapi beban latihan pada *stress* fisik yang berat. 2) Tahap kompetisi, pada tahap ini sasaran utama pembinaan mental terarah pada kesiapan menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam situasi kompetisi, ketegangan dalam menghadapi lawan saat pertandingan. 3) Tahap transisi, pada tahap ini adalah masa istirahat aktif dimana beban latihan diturunkan sampai pada *level* yang lebih rendah untuk

memulihkan kesegaran fisik maupun mental setelah mendapatkan stress berat selama kompetisi.

2.1.6.5 Kerjasama dan Kekompakan

Dalam suatu proses pembinaan prestasi olahraga, kerjasama antara pengurus, pelatih, atlet maupun masyarakat yang harus terjalin dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kekompakan antar personil menjadikan proses pembinaan berhasil pada tujuan yang akan dicapai.

2.1.6.6 Pengalaman dalam Bertanding

Seseorang atlet yang sudah memiliki jam terbang yang tinggi dalam bertanding akan banyak sekali pengalaman, dimana pengalaman itu akan membuat percaya diri bagi si atlet dalam pertandingan-pertandingan berikutnya, sehingga hal itu akan mendukung dari perkembangan keterampilan dan mental bertandingnya pada masa yang akan datang.

2.2 Tahapan Pembinaan Prestasi

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat, pembinaan, sistem pelatihan dan pencapaian prestasi. Sehingga lahirlah teori piramida dalam pembinaan olahraga.

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat, dan berkesinambungan. Rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya,

adalah sebagai berikut : 1) tahap latihan persiapan, 2) tahap latihan pembentukan, 3) tahap latihan pematapan.

2.2.1 Tahap Latihan Persiapan

Tahap latihan persiapan merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (*multilateral*) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Tahap ini difokuskan pada usia 10 sampai 12 tahun, dan lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun. Pada tahap dasar ini anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/ dijuruskan ketahap spesialisasi, akan tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar. Khususnya dalam perkembangan *biomotorik*, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2.2.2 Tahap Latihan Pembentukan (Spesialisasi)

Tahap pembentukan dimaksudkan untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Pada tahap ini difokuskan usia 15 sampai 16 tahun dan lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik. Sehingga dapat digunakan sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai baginya.

2.2.3 Tahap Latihan Pematapan

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan lebih ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai kebatas optimal/ maksimal. Batas usia

yang dimaksud 18 sampai 24 tahun dan lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin. Sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak dimana pada umumnya disebut *GOLDEN AGE* (Usia Emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet dimana pada umumnya berkisar sekitar umur 18 s.d 24 tahun dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun. Maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun yang dapat dinamakan usia dini (Said Junaidi, 2003:10).

Tahapan pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*Golden Age*), adalah sebagai berikut :

Pembinaan lanjut untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak	<i>Golden Age</i>
Tahap latihan pemantapan	Lama latihan Kurang lebih 3 tahun
Tahap latihan Pembentukan (spesialisasi)	Lama latihan Kurang lebih 3 tahun
Tahap latihan persiapan	Lama latihan Kurang lebih 4 tahun

Gambar 2. Tahapan Pembinaan Usia Dini sampai Mencapai Prestasi Puncak (*Golden Age*). (Said Junaidi, 2003:55)

2.3 Pengertian Permainan Bola Voli

Pada tahun 1895, seorang pendidik jasmani pada *Young Men Christian Association* (Y.M.C.A) di Kota Holyoke, Massachusetts yang bernama William G. Morgan, mencobakan permainan sejenis *faust ball*, yang mula-mula olahraga

rekreasi dalam lapangan tertutup (indoor). Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan sama luasnya, setinggi 2,16 M. Bola yang pertama kali digunakan adalah bola basket, sedangkan net yang digunakan adalah net olahraga tenis. Permainan ini kemudian diberi nama "*minonett*". (Munasifah, 2005:4)

Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh serdadu-serdadu Belanda dan guru pendidikan yang didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Setelah Indonesia merdeka, bekas Angkatan Perang Belanda yang bergabung dengan TNI, ikut mempopulerkan bola voli. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), dengan menunjuk W.Y Latumenten sebagai formatur untuk menyusun pengurus. Prestasi yang pernah diraih Indonesia adalah juara Asia dalam Asian Games IV tahun 1962 dan Ganefo (Games of The New Emerging Forces) I di Jakarta. Putra juara Sea Games XI di Manila, dan putri berjaya di Sea Games XII di Singapura.

Permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan disetiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Permainan bola voli ini dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Maksud dan tujuan dari permainan bola voli adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat

pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola *servis*. Bola harus dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net, masing-masing regu berhak memainkan bola sampai tiga kali sentuhan (kecuali perkenaan bola pada saat membendung) untuk mengembalikannya ke daerah lawan. Seorang pemain (kecuali saat membendung) tidak diperkenankan memainkan bola dua kali berturut-turut. Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam (PP PBVSI, 2005:1).

Permainan bola voli sekarang sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari dan menjadi salah satu olahraga permainan yang dilombakan oleh semua lapisan masyarakat tanpa kecuali. Ditingkat pendidikan dasar pun, permainan bola voli sudah masuk dalam kurikulum mata pelajaran penjasorkes. Jadi, pembina bola voli berpendapat bahwa sumber pemain kebanyakan berasal dari sekolah. Permainan bola voli adalah permainan beregu, yang terdiri dari 6 orang setiap regunya, dalam satu regu pemain satu dengan yang lain harus saling bekerjasama dan bahu-membahu membentuk tim yang kompak, dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual mutlak diperlukan.

Oleh karena itu, peran seorang pelatih sangat menentukan keberhasilan atlet dalam penguasaan teknik dasar bola voli. Apabila pelatih mengajarkan teknik

dasar bola voli dengan baik dan benar serta dilaksanakan latihan yang dapat mempercepat penguasaan teknik dasar sendirinya akan bermunculan pemain-pemain berbakat. Hal ini berarti dalam pembinaan tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola voli, mengingat teknik-teknik dasar yang dikuasai secara sempurna sangat dibutuhkan untuk dapat memenangkan suatu pertandingan.

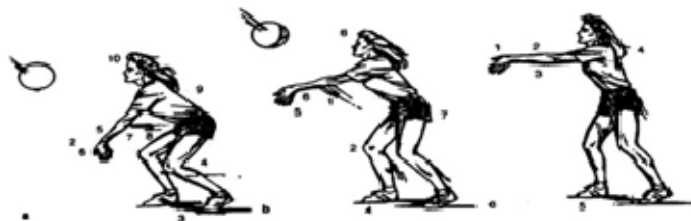
Adapun teknik dasar permainan bola voli terdiri dari *service* (servis), *passing* (*passing*), *set-up* (umpan), *smash* (smes) dan *block* (bendungan) (M. Yunus, 1992:68).

2.3.1 *Service* (Servis)

Dalam permainan bola voli unsur utama yang paling penting adalah *service*, karena *service* merupakan pembuka permainan. Hal ini sesuai dengan pendapat M. Yunus (1992:137) bahwa “*service* merupakan pukulan permulaan untuk memulai pertandingan”. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan, dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong kepada pemain di garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat. Servis ada 2 yaitu servis atas dan servis atas.

2.3.2 *Passing*

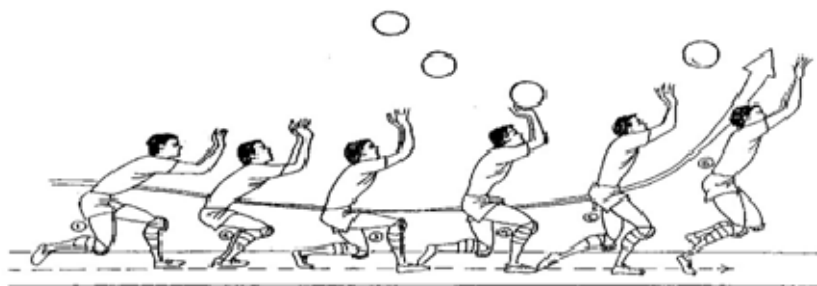
Menurut Herry Koesyanto (2003), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (M. Yunus 1992:79). Macam-macam *passing* antara lain : *passing* bawah dan *passing* atas.



Gambar 3. Gerakan *passing* bawah (Viera, Barbara L., 2004:20)

2.3.3 *Set – up* (Umpan)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserangkan ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan yakni : 1) Bola harus melambung diatas jaring dengan tenang didaerah serang lapangan sendiri. 2) Bola harus berada diatas jaring-jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat di *smash* oleh *smasher*. 3) Jarak umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan. Pada umpan normal jarak bola dengan net berkisar 20–50 cm.



Gambar 4. Gerakan *set-up* (M. Yunus, 1992:9)

2.3.4 *Smash* (Smes)

Smash adalah tindakan memukul bola yang lurus kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menikik melewati atas jaring menuju lapangan lawan dan lawan akan sulit menerimanya. Dalam permainan bola voli *smash* berguna sebagai alat penyerangan yang paling mematikan. Dikatakan oleh M.

Yunus (1992:108), *smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan.

2.3.5 Block (Bendungan)

Bendungan adalah tindakan membentuk benteng pertahanan untuk menangkis serangan lawan dan dapat dikatakan bahwa *block* merupakan pertahanan yang pertama bagi serangan dengan cara membendung *smash* tersebut di depan jaring (M. Yunus 1992:119). Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua atau bahkan tiga pemain sekaligus tergantung dari kualitas *smash* pemain lawan.

Penguasaan teknik dasar dapat dicapai dengan menerapkan jenis latihan yang baik dan menguntungkan, serta dilakukan dengan tetap, berjenjang, dan berkesinambungan sehingga dalam melakukan teknik dasar tidak terjadi kesalahan yang berulang-ulang. Bagi atlet pemula perlu belajar dan berlatih teknik dasar permainan bola voli. Sedangkan untuk pemain tingkat lanjut, harus tetap meningkatkan kemampuan bermainnya, tanpa merasa puas dalam berlatih. Disamping itu latihan teknik dan latihan fisik juga dapat diperlukan dikarenakan fisik merupakan penunjang dari teknik tersebut.

2.4 Program Latihan

Proses pencapaian prestasi optimal yang perlu dibahas terlebih dahulu tentang latihan dan tujuan latihan. Salah satu bahasan yang sederhana yang mungkin dapat diberikan untuk *training* atau latihan. "Latihan adalah proses yang sistematis dari pelatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya" (Harsono, 1988:101).

Latihan yang sistematis melalui pengembangan pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme gerak menjadi baik. Sistematis maksudnya adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah ke yang sulit, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya, ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi, kian hari maksudnya adalah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah beban, jadi bukan setiap hari.

Latihan harus mempunyai tujuan yang pasti serta berpengaruh terhadap tubuh bahwa ada pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Jadi tujuan pokok dari latihan adalah untuk mencapai prestasi maksimal disamping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi pelakunya.

Pencapaian potensi yang tinggi harus selalu memperhatikan batas kemampuan masing-masing atlet. Dengan mengetahui batas kemampuan seseorang akan dapat menentukan dengan tepat dan baik dengan beban kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Program latihan merupakan suatu petunjuk yang mengikuti untuk perkembangan latihan, dimana semua itu menghendaki aturan-aturan secara tertulis untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu seorang pelatih harus membuat program latihan. Dalam setiap program latihan ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan dan latihan secara sistematis yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan psikis.

2.4.1 Latihan Fisik (*Physical Training*)

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah *strength* (kekuatan otot), *endurance* (daya tahan), *power* (daya ledak), *speed* (kecepatan), *flexibility* (kelenturan), *agility* (kelincahan), *coordination* (koordinasi), *balance* (keseimbangan), *accuracy* (akurasi), *reaction* (reaksi). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

Hal-hal pokok yang harus perlu dipertimbangkan dalam penyusunan program latihan fisik, menurut Hadi (2008:42) adalah :

- 1) Kondisi fisik tiap pemain yang akan dilatih.
- 2) Identifikasi komponen kemampuan fisik yang akan ditingkatkan.
- 3) Pemilihan metode latihan fisik yang sesuai untuk meningkatkan setiap komponen kemampuan fisik.
- 4) Menentukan intensitas beban latihan untuk setiap kemampuan fisik.
- 5) Menentukan urutan komponen kemampuan fisik yang akan dilatih.
- 6) Menentukan bentuk gerakan tubuh yang digunakan untuk sarana pemberian rangsangan fisik.

Kualitas kemampuan fisik yang baik digunakan untuk mendukung gerakan dalam bermain. Latihan fisik yang intensif seharusnya dilakukan secara bertahap dan dilakukan sesudah pola-pola gerakan dasar memainkan bola mulai terbentuk.

Latihan fisik yang diberikan meliputi :

- (1) Latihan fisik umum adalah latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemampuan fisik secara keseluruhan, meliputi : 1) Kekuatan dan

kecepatan gerak. 2) Kelincahan. 3) Fleksibilitas persendian. 4) Elastisitas otot. 5) Ketahanan otot-otot tubuh. 6) Ketahanan kardiovaskuler.

(2) Latihan fisik khusus adalah latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik untuk melakukan pola gerakan tertentu yang diperlukan dalam permainan, misalnya mempertinggi loncatan untuk *smash* dan *block*, serta memperkuat pukulan untuk *smash*.

Melalui latihan fisik, bisa ditingkatkan energi potensial dan kemampuan gerak. Energi potensial dari setiap energi bisa ditingkatkan melalui latihan dengan metode yang bisa merangsang berfungsinya sistem energi yang bersangkutan.

Secara umum, ada beberapa macam metode latihan fisik yang dikembangkan untuk meningkatkan energi potensial dan kemampuan gerak, antara lain 1) *weight training*, 2) *isometric training*, 3) *circuit training*, 4) *interval training*, 5) *repetition training*. Metode latihan fisik lain yang bertujuan untuk meningkatkan keluasaan gerak persendian yaitu *flexibility training*.

Setiap metode latihan mempunyai prinsip yang berbeda-beda, yaitu :

(1) *Weight Training* (Latihan beban)

Bertujuan untuk meningkatkan *power* otot dan meningkatkan otot lokal.

(2) *Isometric Training*

Bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot statik dengan cara menahan beban. Kontraksi otot dipertahankan dalam beberapa detik sesuai dengan berat beban yang ditahan.

(3) *Circuit Training*

Bertujuan untuk meningkatkan ketahanan otot lokal dan ketahanan otot tubuh keseluruhan. Latihan dalam bentuk 6-15 macam gerakan secara terus menerus tanpa istirahat. Setiap gerakan diulangi dengan ketentuan jumlah ulangan tertentu. Latihan dilakukan dalam 3 set berturut-turut, dengan waktu harus lebih dari 6 menit dan frekuensi jantung mencapai 180 kali per menit. Latihan dilakukan 2 atau 3 hari sekali.

(4) *Interval Training*

Bertujuan untuk meningkatkan ketahanan tubuh total terutama ketahanan *cardiovascular*. Latihan dilakukan secara selang-seling antara aktivitas dan istirahat. Periode aktivitas kira-kira 1 menit atau sampai denyut nadi mencapai 180 kali per menit. Periode istirahat selama 45-90 detik, atau sampai denyut nadi (DN) turun menjadi 120 kali per menit. Istirahat tidak total, tetapi tetap melakukan aktivitas ringan. Bila setelah waktu istirahat denyut nadi masih diatas 140 kali per menit, maka latihan harus dihentikan.

(5) *Repetition Training*

Bertujuan untuk meningkatkan kecepatan gerak. Latihan dilakukan secara selang-seling antara aktivitas dan istirahat. Periode aktifitas kira-kira 10-20 detik, dalam gerakan yang cepat dengan usaha maksimal. Periode istirahat selama 2 menit atau kelelahan telah hilang. Latihan secepatnya dihentikan bila otot-otot sudah lelah atau kecepatannya telah menurun. Latihan ini dapat digunakan sebagai latihan kelincahan jika yang dilakukan berupa gerakan berubah-ubah arah.

(6) *Flexibility Training*

Bertujuan untuk meingkatkan keeluasaan gerak sendi. Latihan ini dilakukan dengan cara penguluran otot atau tendon serta menggerakkan persendian dengan bantuan orang lain atau alat. Latihan ini sebaiknya dilakukan setiap hari.

Prinsip-prinsip latihan fisik secara umum, harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan fisik setiap cabang olahraga tentu berbeda-beda. Bila dibandingkan dengan latihan fisik untuk pemain olahraga yang lain, latihan fisik yang akan digunakan sebagai media rangsang fungsi-fungsi fisik yang akan ditingkatkan kualitasnya. Bentuk-bentuk gerakan bola voli berbeda dibanding cabang olahraga yang lain, disamping juga ada persamaan-persamaannya. Banyak bentuk dan macam latihan fisik untuk atlet bola voli. Latihan fisik harusnya diawali dengan latihan persiapan untuk pemanasan, setelah cukup baru dilanjutkan dengan latihan fisik yang sesungguhnya. Pada akhir latihan perlu dilakukan latihan penenangan.

Setiap latihan harus jelas tujuan yang ingin dicapai, yaitu kemampuan fisik apa yang akan ditingkatkan. Dengan ditetapkannya kemampuan yang akan ditingkatkan, maka pemilihan macam dan intensitas beban latihan bisa diatur dan disesuaikan dengan tujuannya. Untuk mencapai peningkatan yang optimal, setiap macam kemampuan perlu dilatih sendiri-sendiri dengan intensitas yang memadai. Berikut macam-macam bentuk latihan untuk meningkatkan berbagai kemampuan fisik, antara lain : 1) Latihan persiapan untuk pemanasan. 2) Latihan fleksibilitas. 3) Latihan kecepatan/ kelincahan, dan kekuatan. 4) Latihan meloncat/ penguasaan

otot-otot kaki. 5) Latihan mengontrol tubuh. 6) Latihan ketahanan. 7) Latihan penenangan (Hadi, 2008: 43).

2.4.2 Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, karena akan menentukan gerak secara keseluruhan.

2.4.3 Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan ini adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik penyerangan dan pertahanan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

2.4.4 Latihan Mental (*Psychological Training*)

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan *impulsif*. Misalnya : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada pdalam situasi stress, *sportifitas*, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Sehingga *Psychological Training* merupakan training yang berguna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada pada dalam situasi stress yang kompleks.

Mental merupakan aspek kejiwaan atau kepribadian yang dimiliki oleh atlet. Untuk meningkatkan prestasi atlet, disamping unsur fisik dan teknik, unsur mental tidak boleh diabaikan. Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk membudidayakan kemampuan fisik, teknik, taktik si atlet dalam meningkatkan latihan. Adapun aspek mental yang perlu dibina sejak atlet mulai latihan adalah :

(1) Watak atau temperamen si atlet yang biasa dibawa sejak lahir dan banyak diwarnai oleh keturunan orang tua biasanya sulit dirubah. Namun demikian masih dapat dibina diarahkan ke hal-hal yang positif, misalnya pemberani, periang, pemaarah dan lainnya.

(2) Aspek kepribadian

Sikap merupakan unsur kepribadian yang mengacu kepada respon suka atau tidak suka, senang atau tidak senang, setuju atau tidak setuju terhadap rangsangan yang datang dari luar. Selain sikap sebagai salah satu aspek kepribadian yang lain diantaranya : tanggungjawab, jujur, disiplin, pantang menyerah, ulet, tabah, tekun, gotong royong, kritis, kontrol diri dan lain-lain.

(3) Aspek Kejiwaan

Unsur cipta merupakan kejiwaan yang mengacu pada budi daya pikir, akal, nalar, kreatif, ingatan dan inisiatif.

Unsur rasa meliputi perasaan sosial, optimis, pesimis, unsur rasa ini merupakan pengendali terhadap tindakan-tindakan kasar atau tidak sportif.

Unsur karsa atau kehendak dan keinginan juga termasuk unsur semangat, dorongan dan minat serta konsentrasi terhadap latihan atau pertandingan.

Dengan terbinanya ketiga unsur diatas tentu akan lebih mematangkan status juaranya, setidaknya membuat mantap si atlet menghadapi lawan dalam pertandingan. Oleh karena itu, setelah atlet ditingkatkan kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi dalam kondisi puncak, maka perlu ditingkatkan kemampuan mental dan kematangan juaranya.

Perkembangan fisik dan mental bagi seorang atlet bola voli yang masih bertaraf junior, hanyalah mungkin melalui program jangka panjang. Program latihan tersebut harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai prinsip-prinsip latihan. Program yang demikian, memungkinkan seorang pelatih memberikan sebanyak mungkin pada atlet guna menambah pengetahuan dan keterampilan. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi membutuhkan waktu yang lama, pelatih perlu menyusun program latihan tahunan dengan mendasarkan pada klimaks pertandingan. Kemudian dari program satu tahun itu dijabarkan lagi dalam program bulanan, mingguan, dan program harian.

Keempat aspek tersebut diatas haruslah sering dilatih dan dilakukan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih adalah bahwa aspek psikologis yang sangat penting artinya itu sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu melatih, oleh karena itu mereka selalu hanya menekankan pada latihan guna penguasaan teknik, taktik, serta pembentukan ketrampilan yang sempurna.

Menurut Tohar (2002:42) program latihan yang lazim pada umumnya dibagi menjadi 3 bagian, yaitu:

- 1) Program latihan jangka panjang antara 5 – 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir dari cita-cita puncak prestasi. Rencana jangka

panjang sebenarnya merupakan pedoman intruksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Secara umum rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi di negara maju mengambil waktu 6, 8, 10, 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana jangka menengah, selanjutnya dirinci menjadi rencana jangka pendek. Jadi rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan jangka panjang.

- 2) Program jangka menengah antara 2 – 4 tahun. Telah diuraikan di atas bahwa rencana jangka menengah adalah pelaksana rencana jangka panjang sehingga prosedur yang benar dapat dilihat dalam contoh seperti Sea Games yang diadakan setiap 2 tahun sekali merupakan pelaksanaan langsung menuju Asian Games yang diadakan setiap 4 tahun. Sedangkan Asian Games secara logika sebagai pelaksana menuju Olympiade Games yang diadakan setiap 4 tahun.
- 3) Program jangka pendek antara 1 tahun ke bawah. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran-sasaran latihanpun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Rencana jangka pendek terdiri dari : 1) Program jangka tahunan (*macro cycle*). Program latihan bulanan dijabarkan menjadi periodisasi program latihan satu tahun dengan pembagian waktu : a) Persiapan 4 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 1 bulan. b) Persiapan 3 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 2 bulan. c) Persiapan 4 bulan, pertandingan 6 bulan dan peralihan 2 bulan. 2) Program latihan bulanan

(*massa cycle*). Program latihan bulanan merupakan penjabaran atau rincian dari periode persiapan, pertandingan, dan peralihan. Sasaran latihan bulanan harus terkait sebagai sasaran dari setiap periode latihan dalam waktu satu tahun. 3) Program latihan mingguan (*micro cycle*). Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung periode bulanan (1 bulan terdiri dari 4 minggu) sasaran latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada sasaran target satu bulan. 4) Program latihan harian (*myo cycle*) merupakan pelaksanaan langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian atau acara kegiatan latihan harian. Masing-masing sasaran latihan harian kemudian di jadikan pedoman kegiatan latihan dengan waktu pilihan 60, 120 atau 180 menit dan seterusnya. Dasar pemikiran tersebut berarti kegiatan latihan untuk mencapai sasaran harian pelaksanaan langsung untuk pencapaian mingguan.

2.5 Organisasi

2.5.1 Pengertian Organisasi

Sebagai makhluk hidup telah ditakdirkan oleh Tuhan Yang Maha Esa bahwa manusia hidup bersama antara sesama teman. Pada dasarnya orang tidak dapat hidup sendiri, hampir sebagian besar tujuannya hanya dapat terpenuhi apabila yang bersangkutan berhubungan dengan orang lain oleh karena itu lazim disebut berorganisasi.

Keberadaan organisasi (*Organization*) sebenarnya setua sejarah peradaban manusia di muka bumi. Sepanjang hidupnya manusia telah menggabungkan diri dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Organisasi adalah sekelompok

orang yang saling berinteraksi dan bekerja sama untuk merealisasikan tujuan bersama.

Berdasarkan definisi tadi jelaslah bahwa suatu organisasi minimum mengandung tiga elemen yang saling berhubungan, yaitu : 1) Sekelompok orang. 2) Interaksi dan kerjasama. 3) Tujuan bersama.

Organisasi yang terbentuk di bidang keolahragaan berkaitan dengan kegiatan-kegiatan yang bergerak dalam bidang organisasi tersebut. Organisasi olahraga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan olahraga. Organisasi sebagai wadah kegiatan olahraga diadakan untuk mencapai tujuan olahraga dan menagani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal.

2.5.2 Struktur Organisasi

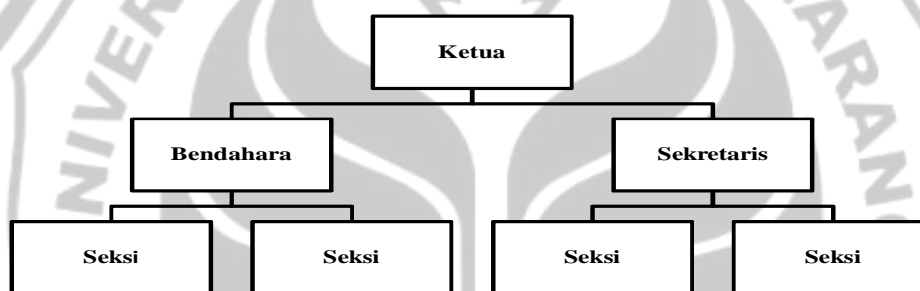
Struktur organisasi (desain organisasi) dapat didefinisikan sebagai mekanisme formal bagaimana organisasi dikelola. Struktur organisasi menunjukkan kerangka dan susunan perwujudan pola tetap hubungan-hubungan diantara fungsi-fungsi, bagian-bagian atau posisi maupun orang-orang yang menunjukkan kedudukan, tugas wewenang dan tanggung jawab yang berbeda-beda dalam organisasi. Struktur organisasi bertalian diantara pekerjaan dalam hubungan yang relatif dan terdapat diantara pekerjaan dalam organisasi.

2.5.3 Bagan organisasi

Meskipun struktur organisasi telah disusun dengan lengkap, namun struktur organisasi tersebut belum dapat dibaca secara jelas mengenai besar kecilnya organisasi, wewenang tiap pejabat/ petugas, macam jenis satuan organisasi dan sebagainya. Untuk memperjelas struktur organisasi diperlukan bagan organisasi.

Bagan organisasi adalah gambar struktur organisasi yang ditunjukkan dengan kotak-kotak atau garis yang disusun menurut kedudukan yang masing-masing memuat fungsi tertentu yang satu sama lainnya dihubungkan dengan garis-garis saluran wewenang dan tanggung jawab (Dirham 1986:17).

Satuan-satuan organisasi yang terpisah biasanya digambarkan dalam bentuk kotak-kotak, dimana dihubungkan satu dengan yang lain dengan garis yang menunjukkan rantai perintah dan jalur komunikasi formal. Salah satu bentuk bagan organisasi adalah :



Gambar 5. Bagan Struktur Organisasi Linier (Dirham, 1986:17)

Bidang olahraga mempunyai bentuk yang berlainan satu dengan lainnya karena ciri tiap cabang olahraga yang berbeda. Organisasi olahraga berkembang sesuai dengan kebutuhan yang makin lama makin luas tujuannya. Menurut Dirham (1986:29) dalam suatu organisasi olahraga diperlukan aturan-aturan yang harus ditaati oleh semua anggota agar tujuan organisasi tersebut tercapai, maka timbul Anggaran Dasar (AD) dan Anggaran Rumah Tangga (ART) agar tidak terjadi penyelewangan-penyelewangan. Organisasi itu sendiri mempunyai unsur-unsur yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Unsur-unsur yang terdapat

dalam organisasi yaitu : 1) pengurus, 2) anggota, 3) anggaran dasar dan anggaran rumah tangga, 4) rencana kerja, 5) anggaran belanja.

2.6 Sarana dan Prasarana Olahraga

Pencapaian prestasi maksimal harus didukung dengan sarana prasarana berkuantitas dan berkualitas guna untuk menampung kegiatan olahraga prestasi. Peralatan yang digunakan sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan, dapat digunakan secara optimal dengan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai.

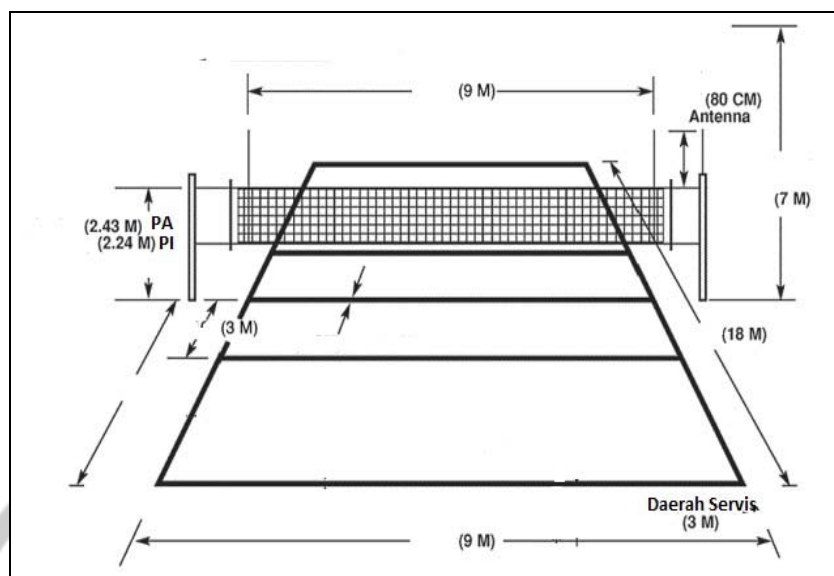
2.6.1 Sarana Olahraga

Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu : 1) Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh : peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, kuda-kuda dan lain-lain, dan 2) Perlengkapan (*device*), yaitu : sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya : net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain dan sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya : bola, raket, pemukul.

2.6.2 Prasarana Olahraga

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindah. Misalnya lapangan permainan bola voli yang berstandar internasional.

Adapun bentuk dan ukuran lapangan permainan bola voli sebagai berikut :



Gambar 6. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli.
(<http://revasportcommunity.blogspot.com>)

Dalam pembinaan prestasi atlet bola, penggunaan sarana dan prasarana harus efektif dan efisien, disesuaikan dengan program latihan yang diterapkan. Penggunaan bola voli tergantung jenis program latihan yang diterapkan, seperti 1) melatih kemampuan teknik dasar individu atlet dengan penguasaan satu bola voli, 2) meningkatkan kemampuan teknik dasar dan kerjasama atlet dilakukan dengan pembagian satu bola voli untuk dua atlet, 3) meningkatkan kemampuan bermain dilakukan dengan *drill* oleh pelatih.

Setiap pelatih mempunyai tugas dan peran masing-masing, pembagian tugas sebagai pelatih fisik, pelatih teknik, dan pelatih mental disinkronkan dengan kemampuan pelatih.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah

fasilitas yang ada akan menunjang prestasi, atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi (Soepartono, 2000).

Sarana dan prasarana adalah faktor yang sangat mendukung keberhasilan pembinaan olahraga, yang harus tersedia bagi setiap upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga. Oleh sebab itu pengelolaannya diupayakan sebagai berikut :

- (1) Kemudahan untuk menggunakan prasarana latihan yang ada.
- (2) Pengadaan prasarana dan perlengkapan berlatih dan bertanding secara merata.
- (3) Penambahan dan/atau mempertahankan prasarana yang ada agar tidak beralih tangan.
- (4) Perawatan sarana dan prasarana didukung dana yang cukup sehingga upaya pembinaan tidak terhambat.

2.7 Pendanaan

Kegiatan pembinaan prestasi harus ditunjang adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan.

Sesuai dengan sistem pengorganisasian seperti tercantum diatas maka pendanaan dapat diharapkan akan bersumber dari lembaga pemerintah (yaitu melalui jalur pendidikan formal) dan masyarakat (melalui jalur klub/ perkumpulan/ top organisasi), disamping pengembangan potensi yang berasal dari sumber swasta yang sangat berperan dalam upaya pengembangannya di masa yang akan datang.

Selain itu, dimana termuat dalam Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 tentang sistem keolahragaan Nasional Bab V tentang sumber dan alokasi pendanaan pasal 33 (UU RI dan PP RI, 2007:185), tentang sumber pendanaan keolahragaan berasal dari :

- 1) Sumber pendanaan keolahragaan dari pemerintah berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara.
- 2) Sumber pendanaan keolahragaan dari pemerintah daerah berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah.
- 3) Sumber pendanaan keolahragaan lain dapat diperoleh dari masyarakat melalui berbagai kegiatan berdasarkan ketentuan yang berlaku, kerjasama yang saling menguntungkan, bantuan luar negeri yang tidak mengikat, hasil usaha industri olahraga, hibah yang berasal dari Pemerintah atau pemerintah daerah sesuai dengan Peraturan Perundang-undangan, dan sumber lainnya yang sah berdasarkan Peraturan Perundang-undangan.

Alokasi pendanaan untuk keseluruhan program dan proyek pembinaan olahraga antara lain dibutuhkan untuk :

- (1) Penataan sistem dan pola pemanduan bakat yang terpadu, berjenjang dan berkesinambungan, melalui peningkatan kemampuan dan keterampilan para pelatih dan pelaksana program ini, termasuk penataran pelatih dan guru olahraga.
- (2) Penyelenggaraan even/pertandingan yang berjenjang dan berkesinambungan dengan sistem piramida, pembibitan dan pemanduan bakat yang efektif dan

efesien dari mulai tingkat yang umum sampai tingkat yang khusus, dengan keteraturan dan keterpaduan sistem penyelenggaraan.

- (3) Penyediaan sarana dan prasarana pendukung untuk olahraga yang didistribusikan secara merata dan mendasar mulai dari tingkat kecamatan sampai Provinsi, dengan prioritas pengadaan yang disusun sesuai dengan tahap penyelenggaraan program berdasarkan tahun anggaran.
- (4) Peningkatan aspek pendidikan dan penyuluhan kepada masyarakat tentang manfaat penyelenggaraan program pembinaan dan pengembangan olahraga dan untuk pembangunan serta peningkatan prestasi olahraga Indonesia pada era kebangkitan nasional.

Tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Sumber dan alokasi pendanaan harus disesuaikan dengan sistem yang berlaku saat ini. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

2.8 Prestasi

Sasaran akhir kegiatan suatu organisasi adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk mencapai tujuan ini perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi maksimal. Dengan mengetahui faktor-faktor ini akan sangat menunjang dalam proses persiapan atlet berprestasi selama proses

pembinaan berlangsung. Faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor *indogen* dan faktor *eksogen*.

2.8.1 Faktor *Indogen* (Atlet)

Pencapaian prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga, diperlukan atlet yang sesuai dalam pemilihannya. Atlet adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi maksimal, ia merupakan subyek sekaligus obyek suatu kegiatan pembinaan prestasi. Sebagai subyek karena atlet merupakan pelaku utama dalam proses pencapaian prestasi dalam olahraga, dan sebagai obyek karena atlet adalah manusia yang akan diolah kemampuannya agar mencapai prestasi maksimal. Atlet harus memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik, bentuk proporsi tubuh yang selaras dengan macam olahraga yang diikutinya, penguasaan teknik yang sempurna, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian baik serta memiliki kematangan jiwa yang mantap.

2.8.2 Faktor *Eksogen*

Seorang atlet yang ideal belum tentu mampu mencapai prestasi yang maksimal tanpa adanya dukungan dari hal-hal berikut, antara lain :

- 1) Kerjasama antara *coach*, asisten pelatih dan semua orang yang mengurus latihan dan sampai bertanding.
- 2) Kualitas dan kuantitas sarana olahraga yang memadai sesuai dengan cabang olahraga pilihannya, termasuk diantaranya tempat atlet, perlengkapan dan keuangan.
- 3) Organisasi olahraga yang baik, teratur dan bertanggung jawab.

- 4) Lingkungan hidup sekitarnya: penghidupan atlet sehari-hari, alam sekitarnya, keadaan penghidupan (pekerjaan dan masa depan).
- 5) Adanya dukungan yang nyata dari pemerintah setempat, baik kerjasama dengan organisasi olahraga maupun hubungan langsung dengan atletnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas dan kuantitas pembinaan prestasi bola voli atlet PPLP Jawa Tengah telah memenuhi persyaratan atau memadai dari berbagai aspek pembinaan olahraga.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, maksudnya prosedur atau cara memecahkan masalah dengan memaparkan obyek yang diteliti (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) berdasarkan fakta-fakta aktual pada saat sekarang. Dimana peneliti ingin mengetahui pelaksanaan pola pembinaan prestasi bola voli PPLP Jawa Tengah tahun 2011 secara menyeluruh.

3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi penelitian pembinaan prestasi bola voli yaitu PPLP bola voli Jawa Tengah, yang berpusat di kantor Dinpora Provinsi Jawa Tengah dan di GOR Satria Jl. Satria Raya No. 25 Semarang

Sasaran penelitian ini meliputi pelaksanaan pola pembinaan prestasi, program latihan, susunan organisasi, sarana dan prasarana, pendanaan yang dijalankan serta prestasi yang telah dicapai oleh Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar bola voli Jawa Tengah.

3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

3.3.1 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:149), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti ini lebih mudah diolah.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : *check-list* (metode observasi), pedoman wawancara (metode wawancara/ *interview*), kuesioner/ angket (metode kuesioner/ angket), dan pedoman dokumentasi (metode dokumentasi).

3.3.2 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dimana peneliti ingin mengetahui pelaksanaan pola pembinaan prestasi bola voli PPLP Jawa Tengah tahun 2011. Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : 1) observasi, 2) kuesioner, 3) dokumentasi, dan 4) wawancara.

3.3.2.1 Observasi

Observasi disebut pula dengan pengamatan, yang meliputi kegiatan pemuatan terhadap sesuatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra (Suharsimi Arikunto, 2006:156). Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format dan blangko pengamatan sebagai instrumen (Suharsimi Arikunto, 2006:228). Tujuan dari dilaksanakannya observasi adalah untuk menelaah sebanyak mungkin proses sosial dan perilaku maupun kegiatan organisasi tersebut. Dengan pengamatan seperti itu di harapkan peneliti akan mendapatkan data atau informasi yang lebih lengkap dan terpercaya.

Dalam hal ini adalah berkaitan dengan pelaksanaan pembinaan prestasi bola voli di PPLP Jawa Tengah.

3.3.2.2 Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal lain yang diketahuinya (Suharsimi Arikunto, 2006:151).

Kuesioner dipandang dari cara menjawab dibedakan menjadi 2 :

- (1) Kuesioner terbuka, yang memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri.
- (2) Kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

Kuesioner ini diberikan kepada atlet, pelatih, dan pengurus PPLP dengan menggunakan kuesioner tertutup yaitu pertama penulis membuat pertanyaan atau soal yang sudah ada jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Metode ini penulis pergunakan sebagai data primer atau data utama untuk mencari informasi mengenai jalannya program pembinaan prestasi di PPLP. Adapun alat yang dipakai untuk metode ini, penulis menyiapkan kertas yang didalamnya sudah ada jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang tersedia.

3.3.2.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data atau mengenai variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 2006:231).

Adapun dokumen yang berkaitan dengan kegiatan di PPLP bola voli ini diperoleh melalui arsip-arsip, program latihan, hasil prestasi yang telah diraih berupa piagam penghargaan maupun foto kegiatan bola voli yang sedang berlangsung.

3.3.2.4 Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh kedua belah pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai yang memberikan jawaban itu. Maksud mengadakan wawancara antara lain : mengkonstruksi mengenai orang, kejadian kegiatan, organisasi, perasaan motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain kebulatan (Lexy J Moleong, 2007:186). Dalam pelaksanaannya saat melakukan wawancara berkisar pada masalah pelaksanaan program pembinaan, pelatih, atlet, sarana dan prasarana, pendanaan, serta prestasi yang pernah dicapai.

3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan hal yang penting dalam penelitian kualitatif, karena merupakan jaminan kepercayaan dalam pemecahan permasalahan yang diteliti.

Agar data yang diperoleh terjamin kepercayaannya, maka peneliti menggunakan empat kriteria terkait dengan keabsahan data yaitu : 1) *credibility*, 2) *transferability*, 3) *dependability*, dan 4) *confirmability*.

3.4.1 Kredibilitas/ Derajat Kepercayaan (*Credibility*)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga teknik pengecekan kredibilitas data, yaitu 1) *triangulasi*, 2) pengecekan anggota, dan 3) diskusi teman sejawat.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut. *Triangulasi* dalam sumber data adalah membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda. Dengan demikian *triangulasi* sumber data dilakukan dengan menanyakan kebenaran data atau informasi tertentu yang diperoleh dari informan lainnya.

Pengecekan anggota dilakukan dengan cara menunjukkan data atau informasi termasuk hasil *interpretasi* peneliti yang telah ditulis dalam format catatan lapangan, kuesioner, atau transkrip wawancara kepada informasi lainnya yang dianggap perlu. Komentar, reaksi, dan tambahan data digunakan untuk merevisi catatan lapangan, kuesioner, atau transkrip wawancara.

Diskusi teman sejawat ditempuh peneliti sebagai salah satu cara untuk memeriksa keabsahan data. diskusi sejawat ini perlu dilakukan peneliti dengan cara membicarakan data atau informasi dan temuan-temuan dalam penelitian kepada teman-teman sejawat. Maksud diadakannya diskusi teman sejawat ini adalah membicarakan keabsahan data, temuan dan masalah-masalah yang berkaitan dengan fokus penelitian.

3.4.2 Transferabilitas/ Keteralihan (*Transferability*)

Untuk membangun keteralihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara “uraian rinci”. Dengan teknik ini peneliti melaporkan hasil penelitian secermat mungkin yang menggambarkan konteks tempat penelitian diselenggarakan dengan mengacu pada fokus penelitian.

3.4.3 Dependabilitas/ Kebergantungan (*Dependability*)

Dependabilitas adalah kriteria untuk menilai apakah proses penelitian bermutu atau tidak. Cara untuk menetapkan bahwa proses penelitian dapat dilakukan peneliti adalah menyatukan dependabilitas dengan konfirmabilitas.

3.4.4 Konfirmabilitas (*Confirmability*)

Lincoln dan Guba (Lexy J Moleong, 2007:173) menjelaskan bahwa konfirmabilitas berkaitan dengan masalah kebenaran naturalistik yang ditunjukkan dengan dilaksanakannya proses alur pemeriksaan *audit trail*. *Trail* artinya jejak yang dapat dilacak atau ditelusuri, sedangkan *audit* artinya pemeriksaan terhadap ketelitian yang dihasilkan sehingga timbul keyakinan bahwa apa yang dilakukan itu benar-benar apa adanya.

3.5 Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Lexy J Moleong (2002:190), dikemukakan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses yang dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari kuesioner/ angket, wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto, dan sebagainya.

Data tersebut setelah dibaca, dipelajari, ditelaah, maka langkah selanjutnya mengadakan reduksi data, yang dilakukan dengan jalan membuat abstrak. *Abstraksi* merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pertanyaan-pertanyaan yang perlu dijaga sehingga tetap berada didalamnya.

Langkah selanjutnya adalah menyusun dalam satuan-satuan kategori. Tahap akhir dari analisis data ini ialah mengadakan keabsahan pemeriksaan data, setelah selesai tahap ini, mulailah kini tahap penafsiran data dalam mengolah hasil sementara menjadi teori substansitif.

Analisis data merupakan suatu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian, terutama bila menginginkan kesimpulan tentang masalah yang diteliti. Dalam proses analisis data ini ada empat unsur yang harus dipertimbangkan oleh penganalisis yaitu : 1) pengumpulan data, 2) reduksi data, 3) penyajian data, dan 4) penarikan simpulan/ *verifikasi*.

3.5.1 Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan jalan observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Data-data yang diperoleh dari lapangan dicatat ke dalam bentuk deskriptif tentang apa yang dilihat, didengar dan dialami peneliti di lapangan. Catatan deskriptif adalah catatan data alami apa adanya dari lapangan tanpa adanya komentar atau tafsiran dari penelitian tentang fenomena yang dijumpai. Dari catatan lapangan penelitian perlu membuat catatan refleksi yang merupakan catatan dari penelitian sendiri yang berisi komentar, kesan, pendapat dan penafsiran terhadap fenomena yang ditentukan berdasarkan fokus penelitian tentang pola pembinaan prestasi bola voli atlet PPLP Jawa Tengah.

3.5.2 Reduksi data

Selama proses pengumpulan data, reduksi data dilakukan melalui pemilihan, pemusatan, penyederhanaan, *abstraksi* dan transparansi data kasar yang diperoleh dengan menggunakan catatan tertulis di lapangan selanjutnya membuat ringkasan,

mengkode, penelusuran tema-tema membuat gugus-gugus, membuat partisi dan menulis catatan kecil (memo) pada kejadian seketika yang dirasa penting.

3.5.3 Penyajian data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah berbentuk teks naratif dari catatan lapangan. Penyajian data merupakan tahapan untuk memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan selanjutnya, untuk dianalisis dan diambil tindakan yang sekiranya perlu.

3.5.4 Penarikan simpulan dan *Verifikasi*

Menarik kesimpulan merupakan sebagian dari suatu kegiatan konfigurasi utuh, karena penarikan kesimpulan juga diverifikasi sejak awal berlangsungnya penelitian hingga akhir penelitian yang merupakan suatu proses yang berkesinambungan dan berkelanjutan. *Verifikasi* dan penarikan kesimpulan berusaha mencari makna dari komponen-komponen yang disajikan dengan mencatat pola-pola, keteraturan, penjelasan, konfigurasi, hubungan sebab akibat dan proposisi dalam penelitian. Dalam melakukan *verifikasi* dan penarikan kesimpulan, kegiatan peninjauan kembali terhadap penyajian data dan catatan lapangan melalui diskusi dengan teman sejawat adalah penting.

Berdasarkan uraian di atas, secara umum analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui pentahapan sebagai berikut : 1) Mencatat semua temuan fenomena di lapangan baik melalui pengamatan, wawancara dan dokumentasi dalam bentuk catatan lapangan. 2) Menelaah kembali catatan lapangan hasil pengamatan, wawancara serta memisahkan data yang dianggap penting dan tidak penting, pekerjaan ini diulang kembali untuk memeriksa kemungkinan kekeliruan

klasifikasi. 3) Mendeskripsikan data yang telah diklasifikasikan untuk kepentingan penelaahan lebih lanjut dengan memperhatikan fokus dan tujuan penelitian. 4) Membuat analisis akhir yang memungkinkan dituangkan dalam laporan untuk kepentingan penulisan skripsi ini.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan melalui metode observasi, angket/ kuesioner, dokumentasi, dan wawancara. Untuk metode angket/ kuesioner, telah diadakan penyebaran angket dengan banyaknya butir angket adalah 37 item pertanyaan untuk atlet, 32 item pertanyaan untuk pelatih, dan 26 pertanyaan untuk pengurus PPLP bola voli Jawa Tengah. Jumlah responden yaitu 12 orang atlet, 3 orang pelatih, dan 2 orang pengurus PPLP bola voli Jawa Tengah. Kepala Dinpora Provinsi Jawa Tengah sebagai pelindung PPLP bola voli ini.

4.1.1 Pola Pembinaan Prestasi Bola Voli PPLP Jawa Tengah

(1) Pemanduan Bakat

Pelaksanaan pembinaan PPLP bola voli menggunakan sistem *talent scouting*/ pemanduan bakat atlet dari mulai tahap perekrutan sampai tahap akhir pelaksanaan pembinaan. PPLP sebagai tempat untuk membina atlet usia dini secara berkesinambungan untuk meraih prestasi maksimal dalam cabang olahraga bola voli. Melalui tim *talent scouting*/ tim pemandu bakat PPLP menyebarkan informasi ke setiap daerah. Perekrutan atlet PPLP dilakukan ketika berlangsung even Popda SD, SMP, dan SMA, even O2SN maupun even olahraga lain. Atlet yang masuk PPLP benar-benar mengikuti seleksi yang diselenggarakan, tidak ada

kecurangan dalam bentuk apapun, karena yang dinilai adalah faktor *internal* atlet seperti kemampuan bermain, postur tubuh, dan kepribadian atlet itu sendiri.

(2) Pembinaan

Pembinaan PPLP bola voli Jawa Tengah sudah baik, pembinaan diarahkan pada proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet. Dalam hal ini, peran pelatih sangat penting dalam menentukan keberhasilan atlet. Sebagai pelatih PPLP, beliau berusaha semaksimal mungkin dalam membina atlet. Dalam proses pembinaan, beliau mengevaluasi secara berkala yang ditujukan pada peningkatan prestasi atlet secara periodik dan segera melakukan perbaikan apabila dibutuhkan.

(3) Sistem Pelatihan

Sistem pelatihan pada pola pembinaan prestasi atlet bola voli PPLP mempunyai tujuan meningkatkan keterampilan prestasi semaksimal mungkin. Tugas utama pelatih PPLP adalah membina dan membimbing atlet. Pelatih juga berperan sebagai polisi, teman, bapak, orang tua, konsultan, motivator yang dapat membantu atlet mencapai prestasi dalam kejuaraan.

4.1.2 Program Latihan

(1) Pengurus (Koordinator)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan prestasi di PPLP bola voli Jawa Tengah memiliki program latihan yang sudah baik dan tepat. Dari pihak pengurus (koordinator) memberikan kebebasan seluas-luasnya terhadap pelatih yang lebih berwenang dalam membuat program latihan. Namun,

pengurus senantiasa mengawasi dan mengelola proses latihan PPLP untuk kemudian melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinpora Jawa Tengah.

(2) Pelatih

Pelatih membuat program tahunan yang didalamnya terdapat program latihan bulanan, mingguan, dan harian. Selain itu, ada persiapan umum dan persiapan khusus. Program yang sudah disusun, wajib dijalankan dengan waktu 10x dalam seminggu, pagi untuk kondisioning, dan sore untuk peningkatan individu dan tim. Program latihannya meliputi fundamental bermain bola voli, teknik, taktik, fisik, dan mental. Juga ada evaluasi setelah kompetisi berakhir. Aspek-aspek dalam latihan bola voli terdiri dari aspek fisik, taktik, teknik, dan mental. Program latihan fisik yang diterapkan pelatih adalah pembentukan *endurance* (daya tahan). Sebagai atlet bola voli, lebih mengedepankan lompatan, kekuatan kaki. Kemudian otot perut dan lengan sebagai pendukung. Pembentukan otot atlet dengan latihan fitness, kemudian aspek yang lainnya. Untuk program latihan mental yang diterapkan lebih pada drilling yang ditekankan, sampai atlet benar-benar merasa (tertekan) sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapi saat berlatih. Selain itu, untuk meningkatkan mental bertanding atlet, juga disiapkan instruktur tersendiri (psikolog) menjelang pertandingan. Program latihan keterampilan teknik yang diterapkan adalah pelatihan dasar bola voli, yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga otomatisasi atlet lebih terbentuk. Dilakukan juga latihan ketrampilan menggunakan permainan bayangan (*shadow game*).

(3) Atlet

Program latihan seperti fisik, mental, teknik, dan taktik dilakukan setiap hari sesuai dengan porsi dan kemampuan tiap anak. Program latihan yang diterapkan pelatih sudah baik, beliau menerapkan sistem pelatihan yang berbeda dan bervariasi. Sehingga atlet tidak merasa bosan dengan jadwal latihan yang sangat padat yaitu 10 kali dalam seminggu, waktu pagi dan sore. Program latihan seperti fisik, mental, teknik, dan taktik dilakukan setiap hari sesuai dengan porsi dan kemampuan tiap anak.

Tabel 2
Jadwal Latihan PPLP dalam 1 Minggu

No	Hari Latihan	Waktu Latihan		
		Pagi	Fitness	Sore
1	Senin	05.00-06.00	-	14.00-16.00
2	Selasa	05.00-06.00	15.00-17.00	18.00-20.00
3	Rabu	05.00-06.00	-	14.00-16.00
4	Kamis	05.00-06.00	15.00-17.00	18.00-20.00
5	Jumat	05.00-06.00	-	14.00-16.00
6	Sabtu	Istirahat		
7	Minggu	Istirahat		

4.1.3 Organisasi

(1) Pengurus

Terkait dengan kepengurusan PPLP dalam Dinpora sudah berjalan dengan baik. Namun, kinerja pengurus masih perlu ditingkatkan, karena masih terdapat kelemahan dalam hal monitoring pelaksanaan latihan pembinaan prestasi PPLP ini.

(2) Pelatih

Kondisi kepengurusan organisasi PPLP berpengaruh terhadap proses pembinaan prestasi. Selama ini kondisi kepengurusan berjalan baik sehingga tidak mengganggu proses pencapaian prestasi atlet. Pengurus (koordinator) dalam PPLP sudah baik, namun perlu pembenahan dalam hal monitoring pelaksanaan latihan. Setidaknya, intensitas monitoring ditambah agar semua hal bisa terkoordinasi dengan baik.

(3) Atlet

Pengurus dalam organisasi PPLP sudah menjalankan tugasnya dengan baik, dan sering berinteraksi dengan atlet baik di luar maupun dalam lapangan.

(4) Susunan Organisasi PPLP bola voli Jawa Tengah

Melalui Keputusan Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Jawa Tengah yang terbaru Nomor 821/001.16 tahun anggaran 2011, menyebutkan pengangkatan dan pembagian tugas untuk masing-masing pengurus di dalam PPLP Provinsi Jawa Tengah. Program pembinaan prestasi PPLP bola voli sebenarnya tidak memiliki organisasi yang mumpuni. PPLP memiliki seorang penanggung jawab, seorang koordinator, seorang pelatih kepala, dan 2 orang asisten pelatih. Berikut penjabaran tugas yang harus dilakukan oleh pengurus PPLP bola voli Jawa Tengah selama masa aktif jabatannya.

(a) Penanggung Jawab PPLP

Seorang penanggung jawab PPLP mempunyai tugas yang lebih berat, karena bertanggung jawab terhadap seluruh cabang olahraga yang termasuk dalam program PPLP di Jawa Tengah termasuk cabang olahraga bola voli.

Berdasarkan data yang diperoleh, tugas seorang penanggung jawab PPLP Provinsi Jawa Tengah adalah :

- 1) Membantu Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah untuk mengurus dan mengelola PPLP penuh tanggung jawab.
 - 2) Bertanggung jawab dalam pelaksanaan jalannya program dan kegiatan PPLP di Jawa Tengah.
 - 3) Membuat laporan pelaksanaan program dan kegiatan setiap 6 bulan sekali kepada Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah.
- (b) Pengurus (Koordinator) PPLP Cabang Olahraga Bola Voli
- Seorang koordinator diberikan kewenangan untuk mengurus PPLP dengan melakukan monitoring terhadap jalannya proses pembinaan prestasi. Berdasarkan data yang diperoleh, tugas seorang pengurus (koordinator) PPLP bola voli Jawa Tengah adalah :
- 1) Membantu Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah dan penanggung jawab PPLP untuk mengurus dan mengelola PPLP penuh tanggung jawab.
 - 2) Mengerjakan tugas-tugas harian yang bersifat administratif berkenaan dengan pelaksanaan PPLP Jawa Tengah.
 - 3) Melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah.
- (c) Pelatih Bola Voli PPLP
- PPLP bola voli mempunyai seorang pelatih kepala yang dalam pelaksanaan tugasnya dibantu oleh 2 orang asisten pelatih.

Berdasarkan data yang diperoleh, tugas seorang pelatih PPLP bola voli Jawa Tengah adalah :

- 1) Merencanakan program latihan bulanan untuk atlet PPLP selama 1 tahun disesuaikan dengan kalender pendidikan dan program keolahragaan.
- 2) Membina, melatih, dan meningkatkan kemampuan akademik atlet PPLP dengan penuh tanggung jawab sesuai dengan cabang olahraga bola voli.
- 3) Mengadakan evaluasi terhadap peningkatan prestasi atlet PPLP baik di bidang akademik maupun prestasi olahraga secara periodik.

(d) Asisten Pelatih Bola Voli PPLP

Berdasarkan data yang diperoleh, tugas seorang pelatih PPLP bola voli Jawa Tengah adalah :

- 1) Membantu dan mendampingi pelatih mempersiapkan jadwal latihan setiap bulan bagi atlet PPLP sesuai dengan cabang olahraga bola voli.
- 2) Membantu dan mendampingi pelatih dalam proses latihan.
- 3) Membantu pelatih dalam rangka mengevaluasi peningkatan prestasi atlet PPLP.

(e) Atlet Bola Voli PPLP

Atlet sebagai subyek dan obyek pembinaan prestasi dituntut profesional dan melakukan yang terbaik dalam melakukan kegiatan sebagai atlet PPLP.

Atlet selalu dimonitoring pelatih setiap harinya, baik saat melakukan latihan maupun diluar latihan. Tugas seorang atlet PPLP bola voli Jawa Tengah :

- 1) Berlatih, bertanding, dan belajar dengan sungguh-sungguh demi nama baik olahraga pelajar Jawa Tengah.

- 2) Bersedia mentaati peraturan dan tata tertib yang ada di PPLP bola voli ini.
- 3) Bersedia dikembalikan ke daerah apabila hasil evaluasi pelatih tidak ada peningkatan prestasi.

4.1.4 Sarana dan Prasarana

(1) Pengurus

Pengurus senantiasa memberikan sarana dan prasarana yang terbaik untuk mendukung program pembinaan prestasi bola voli. Mulai dari sarana penunjang latihan maupun sarana/ fasilitas lain yang diberikan kepada atlet. Sedangkan untuk prasarana, pengurus menyediakan lapangan di GOR Satria dan tempat fitness di kantor Dinpora. Semoga sarana dan prasarana yang telah disediakan dapat membantu atlet meraih hasil yang maksimal, walaupun masih banyak yang perlu diperbaiki lagi.

(2) Pelatih

Sarana dan prasarana dalam pelaksanaan program pembinaan PPLP sudah tercukupi, namun masih perlu penambahan lainnya, seperti prasarana penunjang latihan yaitu tersedianya alat fitness lengkap di tempat latihan.

(3) Atlet

Sarana dan prasarana sebagai penunjang latihan di PPLP sudah tercukupi, namun masih perlu ditingkatkan dalam hal pemberian fasilitas pribadi atlet.

Prasarana yang digunakan atlet PPLP sebagai penunjang latihan maupun fasilitas pribadi adalah 1) tempat tinggal atlet, 2) tempat latihan, dan 3) tempat fitness.

- 1) Tempat tinggal/ mess atlet yang berada 1 kompleks dengan tempat latihan. Fasilitasnya : 3 kamar, masing-masing kamar untuk 4 orang, *Air Conditioning* tiap kamar, makan 3 kali disediakan jasa *catering*, kamar mandi dalam.
- 2) Latihan dilaksanakan di GOR Satria Semarang yang berada satu kompleks dengan mess atlet. Hal ini memudahkan atlet untuk lebih beradaptasi dengan tempat latihan yang biasa digunakan. Dari segi kualitas, keadaan tempat latihan baik dan layak untuk digunakan, karena tempat ini sering digunakan untuk kejuaraan bola voli tingkat daerah maupun nasional. GOR Satria bukan hak milik PPLP, melainkan hak milik instansi tertentu. Dengan status menyewa, atlet tidak leluasa berlatih karena terbentur waktu yang terbatas.
- 3) Tempat untuk fitness para atlet dilakukan di gedung Dinpora Jawa Tengah yang beralamat di Jalan Kimangunsarkoro 12a (Stadion Diponegoro) Semarang. Atlet berlatih 2 kali dalam seminggu. Menggunakan fasilitas fitness yang ada, seperti alat untuk mengencangkan otot lengan, mengencangkan otot tungkai, melatih kekuatan fisik, dan lain-lain. Namun, hal ini tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan peningkatan prestasi atlet. PPLP membutuhkan alat fitness yang lebih lengkap dan letaknya tidak jauh dari tempat latihan. Agar porsi untuk latihan fitness lebih intensif lagi, dan tidak membutuhkan waktu ketika mau menggunakannya. Harapannya, pihak Dinpora bersedia mewujudkan untuk mengadakan tempat dan alat fitness secepatnya, demi peningkatan prestasi atlet di masa datang. Jadwal latihan dalam seminggu juga disesuaikan dengan jadwal sekolah para atlet agar tidak terjadi benturan dan dapat berjalan seimbang.

Adapun sarana dan Prasarana yang digunakan PPLP bola voli Jawa Tengah :

Tabel 3
Daftar Sarana dan Prasarana

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Satuan	Kondisi
1	Lapangan Bola Voli	1	Buah	Baik
2	Mess Atlet	3	Kamar	Baik
3	Alat Fitness	± 5	Buah	Baik
4	Bola Voli	25	Buah	20 layak pakai 5 kurang layak
5	Net Voli	2	Buah	Baik
6	Karet Elastis	1	Buah	Baik
7	Bola <i>Medicine</i>	5	Buah	Baik
8	Pliometrik	1	Paket	Baik
9	Kunt	1	Paket	Baik
10	Kaos tim	5	Stel	2 stel (latihan) 3 stel (tanding)

4.1.5 Pendanaan

(1) Pengurus

Seluruh biaya/ dana yang digunakan dalam pelaksanaan program pembinaan prestasi PPLP dibebankan pada Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah Jawa Tengah Provinsi Jawa Tengah. PPLP tidak pernah mendapatkan dukungan dari pihak manapun. Semua ditanggung dan dibiayai Dinpora melalui APBD Provinsi Jawa Tengah.

(2) Pelatih

Tidak ada dukungan dari pihak lain dalam proses pembinaan prestasi PPLP ini, kecuali dana APBD Provinsi Jawa Tengah.

(3) Atlet

Sepengetahuan atlet PPLP, dana yang digunakan adalah APBD Provinsi Jawa Tengah tanpa dibantu pihak lain.

4.1.6 Prestasi

PPLP bola voli Jawa Tengah baru dibentuk tahun 2009, sebagai persiapan even Popnas di Jogjakarta. Diikuti oleh atlet voli berbakat yang berasal dari Jawa Tengah, PPLP berhasil melakukan peningkatan yang signifikan setiap waktunya. Tidak mengherankan, hampir semua atlet PPLP mulai berlatih dan bermain bola voli sejak usia dini. Mereka termotivasi belajar permainan bola voli karena hobi maupun motivasi dari orang terdekatnya. Kebutuhan kesehatan juga mereka pikirkan sebagai seorang atlet bola voli PPLP dan bukan hanya prestasi saja yang mereka inginkan saat ini.

Pertandingan yang diikuti PPLP adalah even Kejurda, Kejurnas, Popwil, dan Popnas. Dalam setiap pertandingan yang diikuti, PPLP selalu berhasil juara, paling tidak berhasil merebut medali perak. Target tahun ini lebih berat, mereka harus berusaha mempertahankan gelar sebagai peraih medali emas Popnas di Kepulauan Riau akhir tahun ini. Selama mengikuti pertandingan dan berhasil juara, atlet mendapatkan *reward* berupa uang pembinaan, piagam, maupun fasilitas lain untuk meningkatkan motivasi atlet dalam mencapai hasil maksimal.

Berikut daftar prestasi yang telah diraih PPLP bola voli Jawa Tengah :

Tabel 4
Daftar Prestasi Bola Voli PPLP Jawa Tengah

No	Nama Kejuaraan	Tempat kejuaraan	Tahun	Prestasi
1	Popnas Pelajar Bola Voli	Jogjakarta	2009	Medali emas
2	Kejurnas Junior Bola Voli	Bali	2009	Medali perak
3	Kejurda Bola Voli	Semarang	2010	Medali emas
4	Popwil Pelajar Bola Voli	Semarang	2010	Medali emas
5	Kejurnas Junior Bola Voli	Bogor	2010	Medali perak

4.1.7 Gambaran Umum PPLP bola voli Jawa Tengah

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) bola voli putra Jawa Tengah merupakan salah satu program PPLP Daerah di Jawa Tengah yang dikelola oleh Dinas Pemuda dan Olahraga (Dinpora) Provinsi Jawa Tengah, dimana anggaran untuk menjalankan program didalamnya berasal dari dana APBD Provinsi Jawa Tengah sendiri. Dalam pelaksanaannya, atlet yang tergabung dalam PPLP telah lulus seleksi dengan segala macam parameter tes dan kriteria yang telah ditetapkan.

Didirikan tahun 2009, dalam rangka mempersiapkan diri menghadapi kejuaraan pelajar nasional di Jogjakarta. Untuk menunjang proses pembinaan, Dinpora bekerjasama dengan GOR Satria Semarang untuk menggunakan fasilitas prasarana seperti lapangan dan mess untuk atlet. Sedangkan sarana seperti bola, net, *medicine*, perlengkapan pakaian latihan, sekolah, bahkan uang saku tiap bulan merupakan tanggung jawab Dinpora melalui APBD Provinsi Jawa Tengah.

4.1.7.1 Pelatih

Pelatih PPLP telah bersertifikasi dan memiliki lisensi Nasional C. Beliau bisa dikatakan berhasil dalam melatih dan membina atlet, dilihat dari prestasi yang telah diperoleh PPLP selama ini. Jumlah pelatih PPLP ada 3 orang yaitu Pak Wibowo Winarno sebagai pelatih kepala, Pak Kartono sebagai asisten pelatih I, dan Pak Odik Hermanto sebagai asisten pelatih II (trainer).

Setiap pelatih mempunyai sistem dan program latihan yang berbeda, namun tetap disinkronkan dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet. Seluruh atlet sangat konsisten dan antusias dalam mengikuti latihan, terbukti dalam 10 kali latihan setiap minggunya atlet selalu mengikuti dengan baik. Untuk sanksi yang diberikan kepada atlet karena ketidakdisiplinan bisa sanksi teknis yaitu memberikan latihan tambahan kepada atlet yang bersangkutan, ataupun sanksi administrasi yaitu surat peringatan bahkan bisa dikeluarkan apabila pelanggarannya lebih berat.

Respon atlet terhadap pelatih sangat baik, mereka merasa cocok dan setuju dengan sistem pelatihan beliau. Mereka selalu mengikuti kegiatan dan program pembinaan yang dijadwalkan. Interaksi dan komunikasi dua arah dengan atlet dapat meningkatkan motivasi, untuk tidak melanggar aturan yang ditentukan. Mereka menyadari bahwa peran pelatih sangat besar dalam membantu mencapai prestasi maksimal dalam PPLP.

4.1.7.2 Atlet

Perekrutan atlet PPLP melalui program *talent scouting* oleh pihak Dinpora Provinsi Jawa Tengah melalui even Popda SD, SMP, SMA, even O2SN, maupun

even olahraga lainnya. Tidak hanya itu, perekrutan atlet juga melalui penyebaran informasi ke daerah-daerah di Jawa Tengah, yang nantinya dapat mendaftarkan atletnya ke pihak Dinpora maupun PPLP. Menjadi atlet PPLP, mereka melalui tahapan seleksi ketat, mereka bersaing dengan *skill* yang dimiliki untuk masuk dalam 12 daftar atlet PPLP. Semua fasilitas atlet ditanggung pihak Dinpora melalui APBD Provinsi Jawa Tengah.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa pola pembinaan prestasi bola voli atlet PPLP Jawa Tengah tahun 2011 adalah sebagai berikut :

4.2.1 Pola Pembinaan Prestasi Bola Voli

Pembinaan prestasi dalam cabang olahraga, dapat dikatakan baik apabila komponen-komponen pembinaan prestasi yang terdiri dari pelatih, atlet, program latihan, latihan, lembaga yang bertanggung jawab, sarana dan prasarana, dan pendanaan berada pada kondisi yang ideal untuk mencapai tujuan pembinaan prestasi yang diharapkan. Sedangkan kegiatan pembinaan dikatakan kurang baik apabila komponen-komponen pembinaan berada pada kondisi sangat terbatas atau kurang ideal sehingga pencapaian tujuan pembinaan prestasi tidak dapat tercapai secara maksimal. Pola pembinaan prestasi di PPLP bola voli Jawa Tengah ini telah memenuhi kriteria dan komponen dalam pembinaan prestasi tersebut.

Pembinaan yang selama ini diterapkan di PPLP bola voli Jawa Tengah adalah sistem *talent scouting*, yang terprogram dan berkesinambungan, didukung faktor penunjang yang memadai. *Talent scouting* maksudnya proses pemanduan

bakat atlet dari mulai tahap perekrutan sampai tahap akhir pelaksanaan pembinaan. Sesuai dengan sistem piramida pembinaan prestasi olahraga yaitu melalui pembibitan, pemanduan bakat, dan pematangan juara.

(1) Pembibitan

Pembibitan maksudnya upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Dalam hal ini pembibitan olahraga bola voli yang harus dilakukan sedini mungkin untuk dilanjutkan dengan pembinaan yang intensif.

(2) Pemanduan bakat

Pemanduan bakat untuk atlet bola voli maksudnya usaha yang dilakukan untuk memperkirakan latihan sehingga mencapai prestasi puncak. Ada 2 cara yang bisa dilakukan dalam mengidentifikasi atlet berbakat yaitu seleksi alamiah dan seleksi ilmiah. Identifikasi pemanduan bakat atlet PPLP bola voli dilakukan oleh tim *talent scouting*, yang difokuskan pada atlet bola voli usia remaja.

(3) Pembinaan

Pola pembinaan PPLP bola voli diarahkan pada proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet, dalam hal ini peran pelatih sangat menentukan keberhasilan atlet. Dalam suatu pembinaan, evaluasi merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan secara berkala selama proses pembinaan.

(4) Sistem Pelatihan

Sistem pelatihan pada pola pembinaan prestasi mempunyai tujuan meningkatkan keterampilan prestasi semaksimal mungkin. Tugas utama pelatih PPLP adalah

membina dan membimbing atlet. Bentuk perkembangan dari sistem latihan harus dapat dibuat model latihan untuk jangka panjang yang diterapkan semua pelatih.

4.2.2 Program Latihan

Untuk mencapai potensi yang tinggi kita harus selalu memperhatikan batas kemampuan masing-masing atlet. Dengan mengetahui batas kemampuan seseorang akan dapat menentukan dengan tepat dan baik dengan beban kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Program latihan merupakan suatu petunjuk yang mengikuti untuk perkembangan latihan, dimana semua itu menghendaki aturan-aturan secara tertulis untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu seorang pelatih harus membuat program latihan. Meskipun setiap pelatih mempunyai program latihan yang berbeda, namun tetap disesuaikan dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet.

Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Pelatih membuat rencana latihan dengan memilih alternatif sebagai tuntutan yang perlu dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi saat sekarang ke prestasi yang akan datang sebagai sasaran yang ingin dicapai oleh atlet. Setelah mendapatkan atlet yang potensial, pelatih harus membuat rencana latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan secara tepat. Tujuan latihan jangka panjang, menengah dan pendek, rencana latihan merupakan mata rantai target atau sasaran akhir yang harus sistematis dan obyektif.

Program latihan dikatakan baik dan tepat apabila rencana tersebut dibuat dengan mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan, faktor-faktor tersebut antara lain : 1) bakat atau materi atlet, 2) kemampuan atlet, 3) umur latihan, 4) sarana dan prasarana, 5) pendanaan, 6) lingkungan, 7) tenaga pelatih, 8) waktu yang tersedia.

4.2.3 Organisasi

Organisasi adalah sekelompok orang yang saling berinteraksi dan bekerja sama untuk merealisasikan tujuan bersama. Organisasi minimum mengandung tiga elemen yang saling berhubungan, yaitu : 1) Sekelompok orang. 2) Interaksi dan kerjasama. 3) Tujuan bersama.

Dalam sebuah tim, organisasi dikatakan baik apabila terdapat kerjasama yang solid dan tertib antara pengurus, pelatih, dan atlet untuk mencapai satu tujuan bersama yaitu prestasi semaksimal mungkin.

4.2.4 Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembinaan prestasi. Kualitas dan kelayakan sarana dan prasarana sudah mengacu pada standar nasional PBVSI. Sarana dan prasarana dalam pembinaan prestasi bola voli PPLP : 1) Pelatih, terdapat 3 pelatih yang menangani PPLP yang mempunyai tugas masing-masing yaitu sebagai pelatih fisik (trainer), pelatih teknik, dan pelatih mental untuk atlet PPLP. 2) Bola voli, dalam berlatih teknik dasar individu seperti *passing*, masing-masing atlet menggunakan 1 buah bola

voli. Untuk peningkatan kemampuan teknik dasar menggunakan 1 bola voli untuk 2 atlet. Sedangkan untuk pengembangan kemampuan atlet seperti *drill* dan model program latihan lainnya menggunakan banyak bola yang pelaksanaannya dipimpin oleh pelatih. 3) Fasilitas penunjang latihan, net yang digunakan dalam pembinaan prestasi PPLP hanya 1 buah, dengan ukuran tinggi 2,43 meter, panjang net 9,5 meter, lebar 1 meter, dan mata jaring 10 cm². Lapangan *indoor* yang digunakan berukuran 9 meter x 18 meter. Fasilitas lain seperti karet elastis, bola *medicine*, pliometrik, kunt, dan lain-lain digunakan sesuai program latihan yang akan dilaksanakan.

Dalam menunjang pembinaan prestasi atlet bola voli PPLP Jawa Tengah, diberikan program penunjang lain seperti :

- (1) Sebagian besar atlet disekolahkan dalam 1 tempat yang sama dan diberikan beasiswa berupa uang tunai untuk meringankan biaya SPP tiap bulan.
- (2) Pemberian perlengkapan atlet berupa seragam tim, seragam untuk berlatih, training pak, tas, dan sepatu.
- (3) Selalu mencanangkan target terhadap proses pembinaan yang berlangsung.
- (4) Adanya evaluasi secara berkala dalam setiap aktivitas yang dilakukan.
- (5) Pemberian *reward* terhadap atlet dan pelatih ketika meraih prestasi dalam kejuaraan yang diikuti.

Pembinaan prestasi bola voli atlet PPLP Jawa Tengah merupakan pembinaan atlet bola voli tahap menengah yaitu atlet yang dikategorikan remaja antara usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Diharapkan, dengan mengikuti aktivitas pembinaan tidak mengganggu proses

belajar mengajar atlet di sekolah. Namun, tidak menutup kemungkinan prestasi mereka di sekolah tidak seimbang dengan prestasi sebagai atlet di lapangan.

4.2.5 Pendanaan

Sumber dana PPLP berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Provinsi Jawa Tengah, tidak ada pihak lain yang ikut membantu. Semua biaya yang timbul sebagai akibat program pembinaan prestasi dibebankan pada APBD. Alokasi dana sebaiknya digunakan untuk sesuatu yang bisa membangun sistem pembinaan prestasi, bukan hanya mengejar prestasi semata. Adapun cara yang sebaiknya dilakukan antara lain :

- (5) Menata sistem dan pola pemanduan bakat yang berjenjang dan berkesinambungan melalui peningkatan kemampuan dan keterampilan pelatih.
- (6) Menyelenggarakan pertandingan yang berkesinambungan dengan mengedepankan kemampuan dan kualitas atlet.
- (7) Menyediakan sarana dan prasarana pendukung lain untuk memenuhi kebutuhan dalam proses pembinaan prestasi, dan menyediakan biaya perawatan sarana dan prasarana secara berkala.
- (8) Tidak segan-segan memberikan *reward* atau *prestise* kepada pelatih dan atlet saat meraih sukses dalam kejuaraan sebagai bukti bahwa mereka layak dihargai.

4.2.6 Prestasi

Prestasi yang telah diperoleh PPLP bola voli Jawa Tengah antara 1 medali emas dalam even Popnas, Kejurda, dan Popwil, dan meraih medali perak dalam even Kejurnas Junior bola voli dua kali berturut-turut.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- (1) Pola pembinaan prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) bola voli Jawa Tengah menggunakan sistem *talent scouting* maksudnya proses pemanduan bakat atlet dari mulai tahap perekrutan sampai tahap akhir pelaksanaan pembinaan. Sistem ini berjalan dengan baik, telah terprogram, berjenjang, dan berkesinambungan. Hal ini dilihat mulai dari proses perekrutan atlet yang ketat, program latihan yang sistematis, organisasi yang tertib, sarana dan prasarana yang tercukupi, serta dana yang memadai.
- (2) Program latihan untuk atlet sudah baik dan tepat, karena rencana tersebut dibuat dengan mempertimbangkan faktor kebutuhan peningkatan prestasi atlet sesuai tujuan yang ditentukan secara tepat.
- (3) Susunan organisasi PPLP dibawah naungan Dinpora Provinsi Jawa Tengah berjalan tertib dan telah terstruktur dalam proses pembinaan prestasi.
- (4) Sarana dan prasarana PPLP bola voli Jawa Tengah secara kualitas sudah tercukupi, namun perlu pembenahan dan peningkatan. Fasilitas yang digunakan PPLP adalah gedung olahraga *indoor* (lapangan voli), tempat tinggal atlet, alat fitness, 20 bola voli, net voli, serta fasilitas penunjang lain.

- (5) Pendanaan yang dimaksud berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Provinsi Jawa Tengah, yang dialokasikan dengan seksama sesuai kebutuhan proses pembinaan prestasi.
- (6) Prestasi yang telah dicapai sampai saat ini sudah baik dan mengalami peningkatan seiring peningkatan kualitas pola pembinaan prestasi PPLP.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan, peneliti menyarankan beberapa hal, antara lain :

- (1) Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Tengah selaku pengelola dan pengurus PPLP bola voli untuk lebih memperhatikan eksistensi PPLP secara menyeluruh sebagai tempat pembinaan prestasi atlet bola voli yang mengedepankan performa terbaik di tingkat nasional.
- (2) Kepada penanggung jawab PPLP seluruh cabang olahraga di Jawa Tengah untuk memberikan jembatan informasi kepada Dinas pemuda dan olahraga kabupaten terkait adanya pembinaan prestasi PPLP semua cabang olahraga pada umumnya dan olahraga bola voli pada khususnya.
- (3) Kepada pengurus/ koordinator PPLP untuk lebih peka dan terbuka dalam memonitor berlangsungnya pola pembinaan prestasi PPLP bola voli Jawa Tengah.
- (4) Kepada pelatih PPLP untuk senantiasa memberikan motivasi, dorongan, dan bekerjasama dengan pengurus dan atlet PPLP dalam peningkatan pembinaan prestasi bola voli.

- (5) Kepada atlet untuk senantiasa belajar dan berlatih semaksimal mungkin demi mencapai prestasi setinggi-tingginya.
- (6) Kepada kepala sekolah di seluruh Provinsi Jawa Tengah untuk selalu memonitor perkembangan bakat anak didik dan selanjutnya melakukan pembinaan prestasi di sekolah.
- (7) Kepada orang tua dan masyarakat untuk senantiasa memberikan motivasi dan respon yang baik terhadap program pembinaan prestasi olahraga khususnya olahraga bola voli.



DAFTAR PUSTAKA

- Dirham, 1986. *Kepemimpinan Organisasi dan Adminitrasi Olahraga*. Semarang IKIP Semarang
- Djoko, Pekik, Irianto. 2002. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta : Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diklat.
- Dwi, Hatmisari, A. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta : Deputi Pengembangan SDM Keolahragaan Kemenegpora RI.
- Hadi. 2008. *Ilmu Kepeleatihan Khusus Bola Voli 1*. Semarang : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Herry Koesyanto. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- <http://revasportcommunity.blogspot.com>
- Keputusan Dekan Nomor 540/FIK/2009 tentang *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata I* Universitas Negeri Semarang
- Lexy J, Meleong. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- . 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang : Aneka Ilmu.
- M, Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Perwasitan PP. PBVSI, Dewan & Bidang. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Said, Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang : Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka cipta.

- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tohar. 2002. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- UU RI dan PP RI. 2008 . *Sistem Keolahragaan Nasional*. Biro Humas dan Hukum Kemenegpora Republik Indonesia.
- Viera, Barbara L. 2004. BOLA VOLI (Tingkat Pemula) diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: Raja Grafindo Persada.



HASIL OBSERVASI

No	Indikator Pengamatan	Kriteria		
		Baik	Sedang	Kurang
1.	Atlet			
	a) Melaksanakan latihan sesuai program dari pelatih.	✓		
	b) Kedisiplinan atlet saat berlatih.	✓		
	c) Interaksi atlet dengan lingkungan.	✓		
	d) Penampilan dan profesionalisme sebagai atlet.	✓		
2.	Pelatih			
	a) Penampilan dan profesionalisme sebagai pelatih.	✓		
	b) Membuat program latihan untuk atlet.	✓		
	c) Interaksi pelatih dengan atlet dan pengurus.	✓		
	d) Memiliki sertifikasi dan berkualifikasi.	✓		
3.	Program Latihan			
	a) Penyesuaian program latihan dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet.	✓		
	b) Terdapat aspek-aspek	✓		

4.	latihan dalam pembinaan. c) Ada beberapa program yang diterapkan pelatih.	✓		
5.	Sarana dan Prasarana a) Kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki. b) Kualitas dan kelayakan sarana dan prasarana. c) Kondisi tempat latihan.	✓	✓	
	Prestasi a) Mengikuti pertandingan di tingkat regional dan nasional. b) Meraih prestasi di tingkat regional dan nasional.	✓	✓	

Pedoman Instrumen Penelitian Pembinaan Prestasi Bola Voli PPLP Jawa Tengah
Tahun 2011

Fokus Penelitian	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Teknik
Pembinaan prestasi olahraga bola voli	1. Pembinaan prestasi bola voli	a. Tahap-tahap pembinaan	a) Proses pembinaan prestasi atlet	Wawancara Kuesioner
		b. Program pembinaan	b) Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi	Wawancara
			c) Aspek-aspek pelatihan dalam pembinaan prestasi	Kuesioner
			d) Strategi pembinaan prestasi bola voli	Wawancara Kuesioner
	2. Program Latihan	a. Program latihan bola voli	1) Program latihan fisik	Wawancara Dokumen
			2) Program latihan mental	Wawancara Dokumen
			3) Program latihan keterampilan	Wawancara Dokumen
			4) Sinkronisasi program latihan dengan kebutuhan	Observasi Kuesioner Wawancara
	3. Organisasi	a. Keadaan dan susunan organisasi	1) Sejarah berdirinya PPLP bola voli	Dokumen Wawancara
2) Struktur dan keadaan organisasi			Dokumen Kuesioner Wawancara	
3) Nama pengurus			Observasi	

			pelatih dan atlet 4) Jumlah pelatih dan atlet	Wawancara Observasi
4. Sarana dan Prasarana	a. Sarana dan prasarana olahraga bola voli	a) Keadaan sarana prasarana dan tempat latihan b) Kelengkapan sarana dan prasarana		Wawancara Dokumen Observasi Wawancara Dokumen Observasi
5. Pendanaan	a. Sumber dana	1) Sumber dana keolahagaaan untuk PPLP 2) Manfaat dana 3) Alokasi dana PPLP		Wawancara Dokumen Kuesioner Wawancara Wawancara Dokumen
6. Prestasi	a. Prestasi bola voli	1) Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet 2) Pertandingan yang pernah diikuti 3) Prestasi yang pernah diraih PPLP bola voli Jawa Tengah		Wawancara Dokumen Wawancara Observasi Dokumentasi Wawancara Observasi Dokumentasi Kuesioner

Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Kuesioner Atlet)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli	1. Program Pembinaan Prestasi	1) Pemanduan bakat atlet	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
		2) Pembinaan	7, 8, 9	3
		3) Sistem pelatihan	10, 11, 12, 13	4
		4) Interaksi sosial atlet	14, 15, 16, 17	4
		5) Asupan gizi atlet	18, 19, 20	3
	2. Program Latihan	1) Program latihan fisik, mental, teknik, dan taktik	21, 22, 23, 24	4
		2) Sinkronisasi program latihan dengan kebutuhan prestasi atlet	25, 26	2
	3. Sarana dan Prasarana	1) Kelengkapan sarana dan	27, 28	2

		prasarana olahraga		
		2) Pemberian fasilitas pribadi atlet	29, 30	2
4.	Prestasi Olahraga Bola Voli	1) Penghargaan kepada atlet	31, 32, 33, 34, 35	5
		2) Kejuaraan yang pernah diraih	36, 37	2
			Total Butir	37

Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Kuesioner Pelatih)

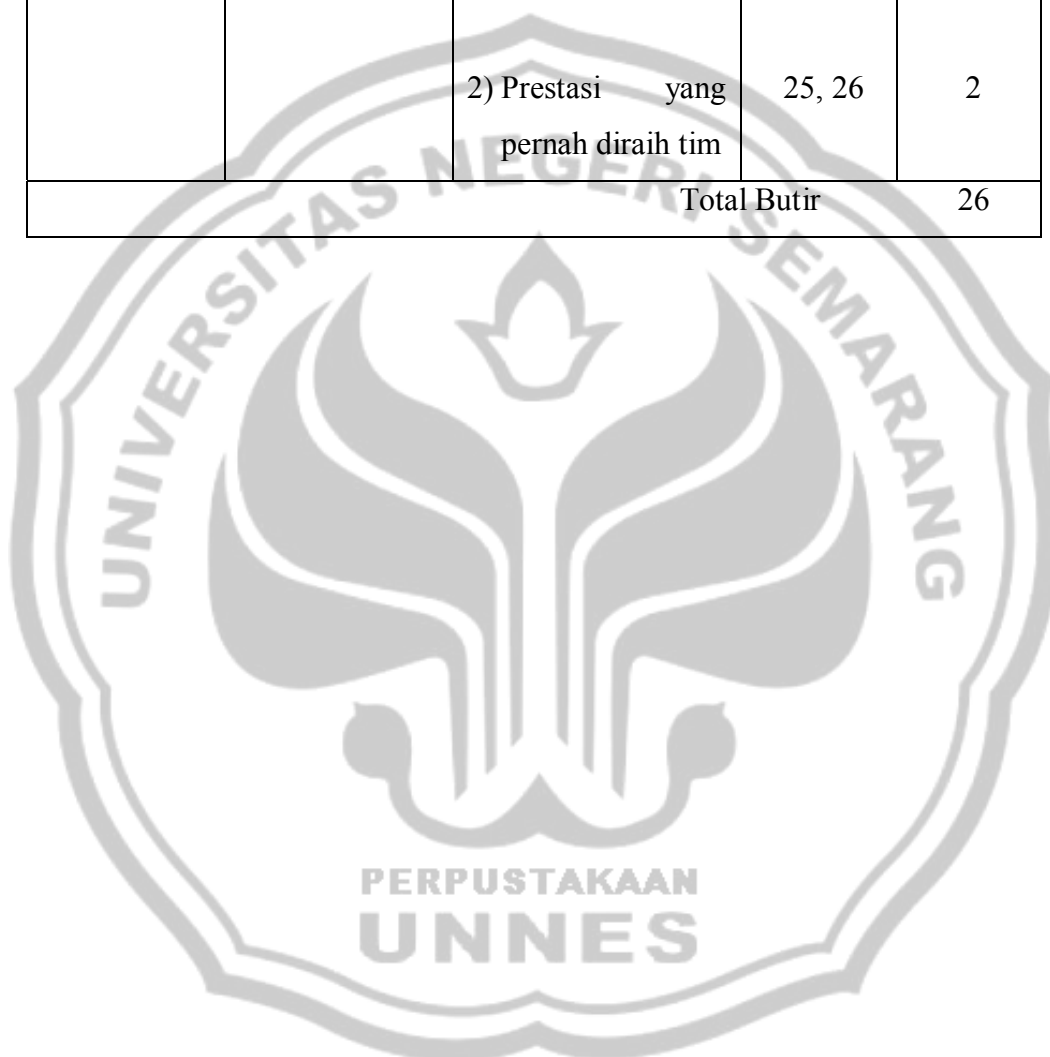
Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli	1. Program Pembinaan Prestasi	1) Pemanduan bakat	1, 2, 3	3
		2) Pembinaan	4, 5	2
		3) Sistem pelatihan	6, 7, 8, 9, 10, 11	6
		4) Asupan gizi bagi atlet	12, 13	2
		5) Sertifikasi pelatih	14, 15, 16	3
	2. Program Latihan	1) Pembuatan program latihan	17, 18	2
		2) Sinkronisasi program latihan dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet	19, 20	2
	3. Keadaan Organisasi	1) Monitoring pengurus dan	21, 22, 23	3

		keadaan organisasi		
	4. Sarana dan Prasarana	1) Kelayakan sarana dan prasarana olahraga	24, 25, 26	3
	5. Pendanaan	1) Sumber dana pembinaan	27, 28	2
	6. Prestasi	1) Penghargaan khusus kepada atlet	29, 30	2
		2) Prestasi yang pernah diraih tim	31, 32	2
Total Butir				32

Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Kuesioner Pengurus)

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Butir	Jumlah Butir
Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli	1. Program Pembinaan Prestasi	1) Pemanduan bakat	1, 2	2
		2) Pembinaan	3, 4, 5, 6	4
		3) Sistem pelatihan dan sertifikasi pelatih	7, 8, 9, 10	4
	2. Keadaan Organisasi	1) Struktur organisasi pengurus	11, 12, 13	3
		2) Keadaan organisasi	14, 15	2
	3. Sarana dan Prasarana	1) Kepemilikan sarana dan prasarana olahraga	16, 17	2
		2) Kelayakan sarana prasarana olahraga	18, 19, 20	3

	4. Pendanaan	1) Sumber dana pembinaan	21, 22	2
	5. Prestasi	1) Penghargaan khusus kepada atlet	23, 24	2
		2) Prestasi yang pernah diraih tim	25, 26	2
Total Butir				26



KUESIONER ATLET BOLA VOLI PPLP

“SURVEI PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH TAHUN 2011”

A. Identitas Responden

- a. Nama Lengkap :
- b. Tempat / Tgl Lahir :
- c. BB (kg) / TB (cm) :

B. Petunjuk Pengisian

- a. Kuesioner ini diadakan dalam rangka pembuatan skripsi.
- b. Jawaban yang Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap penilaian pelatih atau tinjauan prestasi.
- c. Jawaban Anda hanya dijadikan sumber data penelitian dan dijamin kerahasiaannya sehingga orang lain tidak mengetahuinya.
- d. Berilah tanda silang (x) pada soal pilihan ganda, dan jawablah secara singkat pada soal esai.
- e. Tiap jawaban yang Anda kembalikan, merupakan bantuan yang tak ternilai bagi penelitian kami, untuk itu semua kami mengucapkan terima kasih.

1. Apakah Anda berbakat bermain bola voli?

a. Ya	b. Tidak
-------	----------
2. Apakah permainan bola voli merupakan olahraga yang utama bagi Anda?

a. Ya	b. Tidak
-------	----------
3. Apakah Anda berlatih bola voli sejak usia dini?

a. Ya	b. Tidak
-------	----------
4. Apakah kegiatan latihan bola voli mengganggu prestasi belajar Anda?

a. Ya	b. Tidak
-------	----------
5. Apakah ada motivasi lain untuk bermain bola voli selain orang tua Anda?

a. Ya	b. Tidak
-------	----------
6. Apakah Anda merasa bangga menjadi atlet PPLP?

a. Ya	b. Tidak
-------	----------

7. Apakah pelaksanaan pembinaan PPLP sudah sesuai dengan program pembinaan yang Anda harapkan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah Anda **jarang** mengikuti program pembinaan prestasi di PPLP?
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah dengan Anda menjadi atlet PPLP bermain bola voli adalah suatu kebutuhan kesehatan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah Anda **tidak setuju** dengan sistem latihan yang diterapkan pelatih?
 - a. Ya
 - b. Tidak
11. Apakah Anda selalu mengikuti kegiatan latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?
 - a. Ya
 - b. Tidak
12. Selama menjadi atlet PPLP, pernahkah Anda cedera saat berlatih dan bermain bola voli?
 - a. Ya
 - b. Tidak
13. Apakah peran pelatih sangat kecil dibandingkan usaha Anda sendiri dalam rangka pencapaian prestasi PPLP?
 - a. Ya
 - b. Tidak
14. Apakah Anda berkomunikasi baik dengan pelatih?
 - a. Ya
 - b. Tidak
15. Apakah Anda berkomunikasi baik dengan sesama teman di PPLP?
 - a. Ya
 - b. Tidak
16. Apakah Anda berkomunikasi baik dengan pengurus PPLP?
 - a. Ya
 - b. Tidak
17. Saat mengikuti pertandingan, apakah Anda selalu mendapat kenalan baru?
 - a. Ya
 - b. Tidak
18. Apakah Anda cocok dengan asupan gizi dan makanan yang disediakan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
19. Apakah setiap berlatih Anda menambahkan suplemen?
 - a. Ya
 - b. Tidak

20. Apakah asupan Anda dapat meningkatkan prestasi?
a. Ya b. Tidak
21. Apakah Anda setuju dengan program latihan fisik yang diberikan pelatih?
a. Ya b. Tidak
22. Apakah Anda setuju dengan program latihan mental yang diberikan pelatih?
a. Ya b. Tidak
23. Apakah Anda setuju dengan program latihan teknik yang diberikan pelatih?
a. Ya b. Tidak
24. Apakah Anda setuju dengan program latihan taktik yang diberikan pelatih?
a. Ya b. Tidak
25. Pernahkan Anda sering merasa jenuh dengan program latihannya?
a. Ya b. Tidak
26. Apakah program latihan yang dijalankan dapat meningkatkan prestasi PPLP ini?
a. Ya b. Tidak
27. Apakah sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan PPLP telah tercukupi?
a. Ya b. Tidak
28. Apakah perlu adanya penambahan sarana dan prasarana yang mendukung lainnya?
a. Ya b. Tidak
29. Sebagai atlet, apakah Anda mendapat fasilitas pribadi dari pihak PPLP?
a. Ya b. Tidak
30. Bila Ya, fasilitas apa saja yang sudah diberikan kepada Anda?
.....
.....
31. Apakah hanya prestasi yang Anda inginkan saat ini?
a. Ya b. Tidak
32. Pernahkah Anda mengikuti pertandingan atau turnamen diluar jadwal latihan maupun pertandingan PPLP?
a. Ya b. Tidak

33. Apakah penghargaan yang diberikan selama ini, sudah dapat dikatakan **cukup** setelah membawa harum nama PPLP?

a. Ya

b. Tidak

34. Apakah Anda pernah mendapatkan *reward* dari pihak PPLP ketika menjuarai suatu pertandingan?

a. Ya

b. Tidak

35. Bila Ya, sebutkan reward apa saja yang diberikan kepada Anda?

.....
.....
.....

36. Pernahkah Anda menjuarai pertandingan semenjak terpilih menjadi atlet PPLP?

a. Ya

b. Tidak

37. Bila Ya, kejuaraan apa saja yang sudah Anda peroleh?

.....
.....
.....

TERIMA KASIH

PERPUSTAKAAN
UNNES

KUESIONER UNTUK PELATIH BOLA VOLI PPLP

“SURVEI PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI ATLET PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH TAHUN 2011”

C. Identitas Responden

- d. Nama Lengkap :
- e. Tempat / Tgl Lahir :
- f. Pekerjaan :

D. Petunjuk Pengisian

- f. Kuesioner ini diadakan dalam rangka pembuatan skripsi.
- g. Jawaban yang Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap penilaian monitoring dari pihak manapun.
- h. Jawaban Anda hanya dijadikan sumber data penelitian dan dijamin kerahasiaannya sehingga orang lain tidak mengetahuinya.
- i. Berilah tanda silang (x) pada soal pilihan ganda, dan jawablah secara singkat pada soal esai.
- j. Tiap jawaban yang Anda kembalikan, merupakan bantuan yang tak ternilai bagi penelitian kami, untuk itu semua kami mengucapkan terima kasih.

1. Apakah Bapak menyeleksi atlet sesuai kriteria dan kebutuhan PPLP?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Dalam mencari bakat atlet bola voli, apakah Bapak dibantu tim sebagai “talent scouting”?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah semua atlet PPLP harus memiliki bakat dan keahlian yang sama dalam tim?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Menurut Bapak, apakah pelaksanaan program pembinaan di PPLP sudah sesuai tujuan yang hendak dicapai?
 - a. Ya
 - b. Tidak

5. Bila Ya, bagaimana pola pembinaan PPLP yang diterapkan sekarang?

6. Apakah seluruh atlet konsisten dalam mengikuti latihan?
 a. Ya b. Tidak
7. Apakah seluruh atlet antusias terhadap program latihan yang Bapak terapkan?
 a. Ya b. Tidak
8. Apakah ada sanksi khusus terhadap ketidakdisiplinan atlet ketika berlatih?
 a. Ya b. Tidak
9. Bila Ya, sanksi seperti apa yang diberikan kepada atlet?

10. Apakah Anda berkomunikasi baik dengan seluruh atlet PPLP?
 a. Ya b. Tidak
11. Apakah Anda berkomunikasi baik dengan pengurus PPLP?
 a. Ya b. Tidak
12. Apakah asupan gizi dan makanan untuk atlet disediakan pihak PPLP?
 a. Ya b. Tidak
13. Apakah asupan gizi dan makanan yang diberikan kepada atlet dapat meningkatkan prestasi?
 a. Ya b. Tidak
14. Apakah Bapak sering mengikuti penataran kepelatihan bola voli?
 a. Ya b. Tidak
15. Apakah Bapak memiliki sertifikasi kepelatihan?
 a. Ya b. Tidak
16. Bila Ya, sertifikat apa yang Bapak miliki?

17. Apakah Bapak membuat program latihan untuk atlet PPLP?
 a. Ya b. Tidak

28. Bila Ya, pihak mana saja yang banyak memberikan dukungan tersebut?

.....
.....
.....

29. Apakah dari pihak PPLP memberikan penghargaan khusus kepada atlet yang berprestasi?

- a. Ya
- b. Tidak

30. Bila Ya, bentuk penghargaan seperti apa yang diberikan kepada atlet?

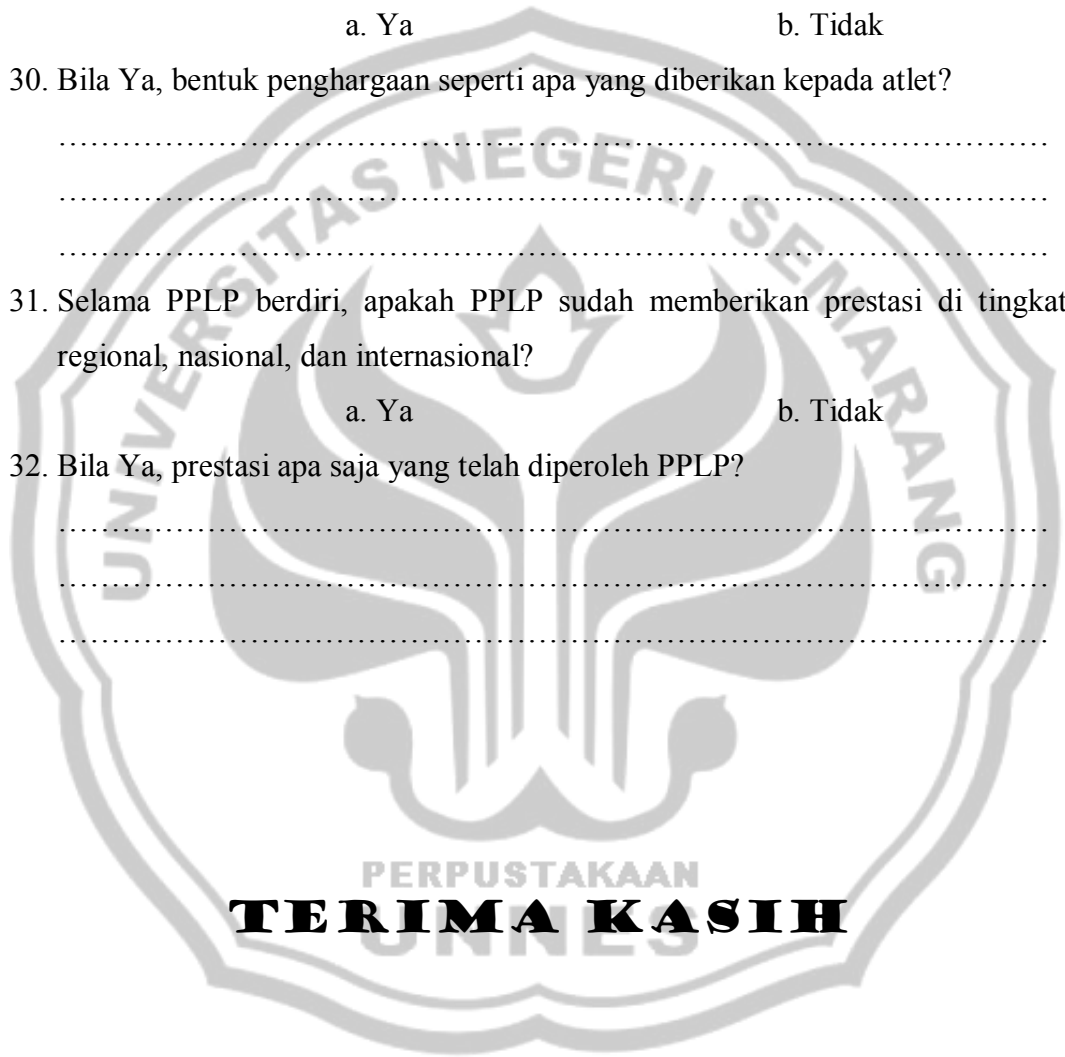
.....
.....
.....

31. Selama PPLP berdiri, apakah PPLP sudah memberikan prestasi di tingkat regional, nasional, dan internasional?

- a. Ya
- b. Tidak

32. Bila Ya, prestasi apa saja yang telah diperoleh PPLP?

.....
.....
.....



TERIMA KASIH

KUESIONER UNTUK PENGURUS BOLA VOLI PPLP**“SURVEI PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI ATLET
PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR JAWA
TENGAH TAHUN 2011”****E. Identitas Responden**

- g. Nama Lengkap :
- h. Usia :
- i. Pekerjaan :

F. Petunjuk Pengisian

- k. Kuesioner ini diadakan dalam rangka pembuatan skripsi.
- l. Jawaban yang Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap penilaian monitoring dari pihak manapun.
- m. Jawaban Anda hanya dijadikan sumber data penelitian dan dijamin kerahasiaannya sehingga orang lain tidak mengetahuinya.
- n. Berilah tanda silang (x) pada soal pilihan ganda, dan jawablah secara singkat pada soal esai.
- o. Tiap jawaban yang Anda kembalikan, merupakan bantuan yang tak ternilai bagi penelitian kami, untuk itu semua kami mengucapkan terima kasih.

1. Apakah Bapak/ Ibu turut serta dalam pencarian bakat atlet bola voli?
- a. Ya b. Tidak
2. Apakah suara Bapak/ Ibu ikut menentukan penyeleksian atlet PPLP?
- a. Ya b. Tidak
3. Apakah menurut Bapak/ Ibu pelaksanaan program pembinaan di PPLP sudah sesuai tujuan yang hendak dicapai?
- a. Ya b. Tidak
4. Bila Ya, bagaimana pola pembinaan PPLP yang diterapkan sekarang?

.....

.....

.....

5. Apakah program pembinaan prestasi PPLP berkesinambungan disetiap tahunnya?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Selain prestasi, apakah ada tujuan lain dari pembinaan PPLP ini?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Apakah semua pelatih PPLP sudah menjalankan tugasnya dengan baik?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah pelatih sering mengikuti penataran kepelatihan bola voli?
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah pelatih memiliki sertifikasi kepelatihan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Bila Ya, sertifikat apa yang dibutuhkan untuk menjadi pelatih PPLP ini?

.....
11. Apakah PPLP mempunyai organisasi secara tertulis dan terstruktur?
 - a. Ya
 - b. Tidak
12. Apakah struktur organisasi PPLP memiliki masa aktif kepengurusan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
13. Jika Ya, berapa lama masa aktif kepengurusan organisasi tersebut?

.....
14. Apakah Bapak/ Ibu sebagai pengurus PPLP mempunyai tugas sesuai bidang masing-masing?
 - a. Ya
 - b. Tidak
15. Apakah Bapak/ Ibu sebagai pengurus PPLP telah melakukan tugas dengan baik?
 - a. Ya
 - b. Tidak
16. Apakah sarana yang digunakan PPLP merupakan hak milik PPLP sendiri?
 - a. Ya
 - b. Tidak
17. Apakah prasarana yang digunakan PPLP merupakan hak milik PPLP sendiri?
 - a. Ya
 - b. Tidak

18. Apakah sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan PPLP telah tercukupi?

a. Ya

b. Tidak

19. Apakah perlu adanya penambahan sarana dan prasarana yang mendukung lainnya?

a. Ya

b. Tidak

20. Bila Ya, fasilitas apa yang dibutuhkan untuk menunjang pelaksanaan pembinaan PPLP?

.....
.....

21. Selain dana APBN dan APBD, apakah PPLP pernah mendapatkan dukungan dari pihak lain?

a. Ya

b. Tidak

22. Bila Ya, pihak mana saja yang banyak memberikan dukungan tersebut?

.....
.....

23. Apakah dari pihak PPLP memberikan penghargaan khusus kepada atlet yang berprestasi?

a. Ya

b. Tidak

24. Bila Ya, bentuk penghargaan seperti apa yang diberikan kepada atlet?

.....
.....

25. Selama PPLP berdiri, apakah PPLP sudah memberikan prestasi di tingkat regional, nasional, dan internasional?

a. Ya

b. Tidak

26. Bila Ya, prestasi apa saja yang telah diperoleh PPLP?

.....
.....

TERIMA KASIH

-Penghitungan Validitas Angket

Untuk menghitung validitas dari angket yang dibuat, maka digunakan rumus korelasi product moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

= koefisien korelasi tiap butir

N = banyaknya subyek uji coba

$\sum X$ = jumlah skor tiap butir

$\sum Y$ = jumlah skor total

$\sum X^2$ = jumlah skor kuadrat skor tiap butir

$\sum XY$ = jumlah perkalian skor tiap butir dengan skor total (Suharsimi Arikunto, 2006:170)

Pada Microsoft Excel, rumus korelasi product moment dapat dihitung menggunakan fungsi "PEARSON":

misal untuk soal nomor 1 kuesioner kepala sekolah = PEARSON((C5:C14,AN5:\$AN\$14))

C5:C16 adalah letak skor soal nomor 1 pada lembar kerja *Microsoft Excel*

Kriteria penentuan validitas dengan angka korelasi product moment (r_i):

- jika r_i lebih dari nilai maka butir soal tersebut dikatakan valid,
- sedangkan jika r_i kurang dari maka butir soal tersebut dikatakan tidak valid dan dikeluarkan dari angket.
- Karena menggunakan jumlah sampel 10 orang, maka = 0,632

Penghitungan Reliabilitas Angket

Dalam penelitian uji realibilitas angket dilakukan menggunakan rumus K- R20 (K - R20). Rumus K-R20 adalah sebagai berikut:

$$= \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[\frac{V_{t-}}{V} \right]$$

Keterangan:

r_1 = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

= jumlah varian butir

p = proporsi subjek yang menjawab betul pada sesuatu butir (proporsi subjek yang mendapat skor 1)

q = proporsi subjek yang menjawab betul pada sesuatu butir (proporsi subjek yang mendapat skor 0)

Kriteria:

- jika r_1 lebih dari nilai maka soal-soal tersebut dikatakan reliabel,
- sedangkan jika r_1 kurang dari maka soal-soal tersebut dikatakan tidak reliabel.
- Karena menggunakan jumlah sampel 10 orang, maka = 0,632

Hasil:

- Soal-soal kuesioner atlet bola voli PPLP Jawa Tengah Tahun 2011 diperoleh r_1 0.977

Kuesioner atlet bola voli PPLP Jawa Tengah Tahun 2011 lebih besar dari artinya soal-soal tersebut reliabel.

Lampiran 13

Tabel Hasil Kuesioner Untuk Atlet

No Soal	Jawaban Responden		Jumlah
	Ya	Tidak	
1	12	0	12
2	12	0	12
3	8	4	12
4	1	11	12
5	9	3	12
6	10	2	12
7	12	0	12
8	1	11	12
9	8	4	12
10	2	10	12
11	12	0	12
12	5	7	12
13	0	12	12
14	11	1	12
15	12	0	12
16	12	0	12
17	12	0	12
18	12	0	12
19	7	5	12
20	11	1	12
21	12	0	12
22	11	1	12
23	12	0	12
24	12	0	12
25	2	10	12
26	12	0	12
27	10	2	12
28	10	2	12
29	12	0	12
30	12	0	12
31	2	10	12
32	12	0	12
33	1	11	12
34	12	0	12
35	12	0	12
36	12	0	12
37	12	0	12
Jumlah	337	107	444

Lampiran 14

Tabel Hasil Kuesioner Untuk Pelatih

No Soal	Jawaban Responden		Jumlah
	Ya	Tidak	
1	3	0	3
2	3	0	3
3	0	3	3
4	3	0	3
5	3	0	3
6	3	0	3
7	3	0	3
8	3	0	3
9	3	0	3
10	3	0	3
11	3	0	3
12	3	0	3
13	3	0	3
14	3	0	3
15	3	0	3
16	3	0	3
17	3	0	3
18	3	0	3
19	3	0	3
20	3	0	3
21	1	2	3
22	1	2	3
23	3	0	3
24	2	1	3
25	3	0	3
26	3	0	3
27	0	3	3
28	0	3	3
29	3	0	3
30	3	0	3
31	3	0	3
32	3	0	3
Jumlah	82	14	96

Lampiran 15

Tabel Hasil Kuesioner Untuk Pengurus

No Soal	Jawaban Responden		Jumlah
	Ya	Tidak	
1	2	0	2
2	2	0	2
3	2	0	2
4	2	0	2
5	2	0	2
6	0	2	2
7	2	0	2
8	2	0	2
9	2	0	2
10	2	0	2
11	0	2	2
12	2	0	2
13	2	0	2
14	2	0	2
15	2	0	2
16	2	0	2
17	0	2	2
18	2	0	2
19	2	0	2
20	2	0	2
21	0	2	2
22	0	2	2
23	2	0	2
24	2	0	2
25	2	0	2
26	2	0	2
Jumlah	42	10	52

PEDOMAN WAWANCARA

Responden : Atlet

1. Sejak kapan Anda menjadi atlet bola voli?
2. Apa motivasi Anda untuk menekuni olahraga bola voli?
3. Bagaimana perasaan Anda ketika terpilih menjadi atlet PPLP ini? Alasannya?
4. Apakah ada peraturan yang membatasi kegiatan Anda selama mengikuti pembinaan di PPLP ini?
5. Program latihan apa saja yang diberikan pada PPLP ini, kapan dan dimana saja?
6. Apakah program latihan, seperti latihan fisik, mental, dan keterampilan yang selama ini dijalankan dapat meningkatkan prestasi PPLP ini?
7. Bagaimana sebenarnya program latihan yang sesuai untuk PPLP?
8. Bagaimana tugas seorang pelatih yang baik menurut Anda?
9. Menurut Anda, apakah pelatih sudah melakukan yang terbaik untuk atlet dan PPLP ini dengan segala kemampuan beliau?
10. Apakah sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan PPLP ini telah tercukupi?
11. Menurut Anda, adakah sarana dan prasarana yang perlu dilengkapi sebagai penunjang latihan?
12. Pernahkah Anda menjuarai turnamen atau kejuaraan bola voli semenjak terpilih menjadi atlet PPLP? Sebutkan!

13. Apakah dengan wujud penghargaan dapat memotivasi Anda untuk lebih berprestasi?
14. Apakah bola voli dapat dijadikan sebagai jaminan masa depan Anda kelak setelah keluar sebagai atlet?
15. Apa harapan Anda untuk PPLP ini di masa mendatang?



Lampiran 17

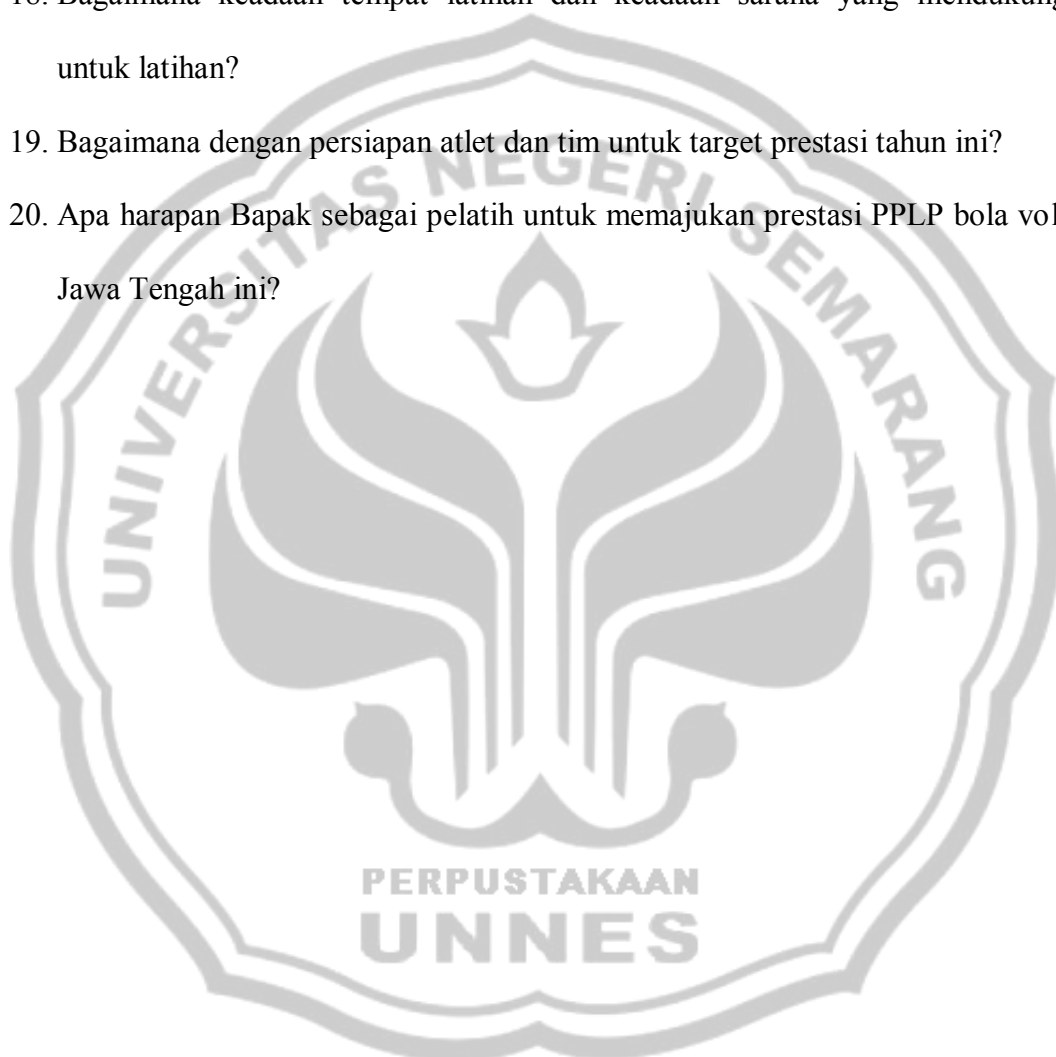
PEDOMAN WAWANCARA

Responden : Pelatih

1. Bagaimana cara pelaksanaan pembinaan dalam PPLP?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi secara umum?
3. Bagaimana cara Bapak memahami karakter setiap atlet PPLP ini?
4. Menurut Bapak apa tugas dan peran menjadi seorang pelatih?
5. Seberapa besar peran pelatih dalam hal peningkatan prestasi bola voli?
6. Bagaimana program latihan yang diterapkan di PPLP ini?
7. Menurut Bapak, aspek-aspek latihan itu seperti apa saja?
8. Program latihan fisik seperti apa yang Bapak terapkan?
9. Program latihan mental seperti apa yang Bapak terapkan?
10. Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan keterampilan teknik bermain bola voli?
11. Apakah asupan gizi yang diberikan kepada atlet disesuaikan dengan kebutuhannya?
12. Bagaimana pemberian asupan gizi atlet setiap harinya?
13. Apa sajakah pertandingan yang pernah diikuti PPLP selama ini?
14. Berapa jumlah pemain dan jumlah pelatih?
15. Bagaimana strategi Bapak untuk mencapai target prestasi yang maksimal?

Lanjutan lampiran

16. Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki PPLP untuk menunjang program latihan?
17. Menurut Bapak, adakah sarana dan prasarana yang perlu dilengkapi sebagai penunjang latihan?
18. Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?
19. Bagaimana dengan persiapan atlet dan tim untuk target prestasi tahun ini?
20. Apa harapan Bapak sebagai pelatih untuk memajukan prestasi PPLP bola voli Jawa Tengah ini?



Lampiran 18

PEDOMAN WAWANCARA

Responden : Pengurus

1. Jelaskan bagaimana dan kapan berdirinya PPLP bola voli Jawa Tengah?
2. Bagaimana rekrutmen pelatih dan atlet dalam pelaksanaan program PPLP?
3. Berapa banyak jumlah pelatih dan pemain di PPLP ini?
4. Siapa sajakah nama pengurus, pelatih, dan atlet dalam PPLP?
5. Bagaimana struktur organisasi kepengurusan PPLP tahun 2011?
6. Bagaimana peran pengurus dalam meningkatkan prestasi pemain?
7. Berasal darimana sumber dana yang digunakan untuk membiayai pengelolaan pembinaan PPLP?
8. Seberapa besar manfaat pendanaan tersebut?
9. Bagaimana alokasi pendanaan tersebut?
10. Apa saja prestasi yang pernah diraih selama PPLP berdiri?
11. Menurut Bapak sebagai pengurus, kunci utama menuju kesuksesan dalam pembinaan prestasi olahraga bola voli itu apa?
12. Apa harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan prestasi PPLP bola voli Jawa Tengah ini?

Lampiran 19

Hasil Wawancara Atlet

Nama : SIGIT ARDIAN

Usia : 18 Tahun

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sejak kapan Anda menjadi atlet bola voli?	Menekuni bola voli sejak kelas 4 SD.
2.	Apa motivasi Anda untuk menekuni olahraga bola voli?	Ingin menjadi atlet nasional dan ingin membanggakan kedua orang tua.
3.	Bagaimana perasaan Anda ketika terpilih menjadi atlet PPLP ini? Alasannya?	Senang dan bangga, karena tidak semua atlet bola voli bisa masuk ke PPLP ini.
4.	Apakah ada peraturan yang membatasi kegiatan Anda selama mengikuti pembinaan di PPLP ini?	Ada, peraturan jam malam pukul 22.00 harus ada di mess, kecuali hari sabtu-minggu.
5.	Program latihan apa saja yang diberikan pada PPLP ini, kapan dan dimana saja?	Program latihan seperti latihan fisik, mental, dan keterampilan yang dilaksanakan di GOR Satria, sedangkan untuk fitness dilaksanakan di gedung DINPORA setiap selasa dan kamis.
6.	Apakah program latihan, seperti latihan fisik, mental, dan keterampilan yang selama ini dijalankan dapat meningkatkan prestasi PPLP ini?	Sudah dapat meningkatkan prestasi, namun hanya sedikit pengaruhnya.
7.	Bagaimana sebenarnya program latihan yang sesuai untuk PPLP?	Program latihan seperti fisik, mental, teknik, dan taktik dilakukan setiap hari sesuai dengan porsi dan kemampuan tiap anak.

8.	Bagaimana tugas seorang pelatih yang baik menurut Anda?	Tugas pelatih harus tegas dan bisa membuat anak didiknya senang supaya atletnya tidak merasa jenuh saat melakukan latihan.
9.	Menurut Anda, apakah pelatih sudah melakukan yang terbaik untuk atlet dan PPLP ini dengan segala kemampuan beliau?	Pelatih pastinya memberikan yang terbaik untuk atletnya, tetapi juga masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki.
10.	Apakah sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan PPLP ini telah tercukupi?	Sudah tercukupi tetapi masih perlu sedikit perbaikan, seperti penambahan barbell.
11.	Menurut Anda, adakah sarana dan prasarana yang perlu dilengkapi sebagai penunjang latihan?	Untuk sarana prasarana penunjang latihan sudah cukup, namun untuk fasilitas pribadi perlu ditambah dan diperbaiki lagi.
12.	Pernahkah Anda menjuarai turnamen atau kejuaraan bola voli semenjak terpilih menjadi atlet PPLP? Sebutkan!	Pernah, seperti juara POPNAS, POPWIL, Kejurda, dan event-event lainnya. Selain itu, juga pernah ikut atlet pelatnas.
13.	Apakah dengan wujud penghargaan dapat memotivasi Anda untuk lebih berprestasi?	Iya, karena ingin memperbanyak penghargaan.
14.	Apakah bola voli dapat dijadikan sebagai jaminan masa depan Anda kelak setelah keluar sebagai atlet?	Tidak, karena bola voli itu hanya sebagai pijakan untuk mencari pekerjaan lain, dan bola voli itu tidak bisa menunjang masa depan.
15	Apa harapan Anda untuk PPLP ini di masa mendatang?	Semoga atlet PPLP ini menjadi lebih baik dari yang sebelumnya.

Hasil Wawancara Atlet

Nama : VALTO SENDY K

Usia : 16 Tahun

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sejak kapan Anda menjadi atlet bola voli?	Menekuni bola voli mulai kelas 1 SMA. Sekitar tahun 2010.
2.	Apa motivasi Anda untuk menekuni olahraga bola voli?	Ingin mengejar prestasi dan membahagiakan kedua orang tua.
3.	Bagaimana perasaan Anda ketika terpilih menjadi atlet PPLP ini? Alasannya?	Senang, karena banyak sekali yang mengikuti seleksi, namun saya yang ikut terpilih.
4.	Apakah ada peraturan yang membatasi kegiatan Anda selama mengikuti pembinaan di PPLP ini?	Ada, waktu bermain dibatasi. Peraturan jam malam pukul 22.00 harus ada di mess, kecuali hari sabtu-minggu.
5.	Program latihan apa saja yang diberikan pada PPLP ini, kapan dan dimana saja?	Program latihan seperti latihan fisik, mental, dan teknik yang dilaksanakan secara bervariasi, latihannya di GOR Satria, sedangkan untuk fitness dilaksanakan di gedung DINPORA setiap selasa dan kamis.
6.	Apakah program latihan, seperti latihan fisik, mental, dan keterampilan yang selama ini dijalankan dapat meningkatkan prestasi PPLP ini?	Sudah dapat meningkatkan prestasi.
7.	Bagaimana sebenarnya program latihan yang sesuai untuk PPLP?	Program latihan seperti fisik, teknik, serta games juga harus diperbanyak.
8.	Bagaimana tugas seorang	Tugas pelatih harus berkomunikasi

	pelatih yang baik menurut Anda?	dengan anak didiknya, serta selalu perhatian. Dan selama ini, pelatih sudah melakukan hal tersebut.
9.	Menurut Anda, apakah pelatih sudah melakukan yang terbaik untuk atlet dan PPLP ini dengan segala kemampuan beliau?	Pelatih sudah memberikan yang terbaik untuk atletnya.
10.	Apakah sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan PPLP ini telah tercukupi?	Sudah tercukupi.
11.	Menurut Anda, adakah sarana dan prasarana yang perlu dilengkapi sebagai penunjang latihan?	Untuk sarana prasarana penunjang latihan yang perlu dilengkapi adalah alat transportasi untuk atlet ketika berlatih diluar mess, serta pemberian asupan gizi juga perlu diperhatikan.
12.	Pernahkah Anda menjuarai turnamen atau kejuaraan bola voli semenjak terpilih menjadi atlet PPLP? Sebutkan!	Pernah, Popwil, dan Kejurda.
13.	Apakah dengan wujud penghargaan dapat memotivasi Anda untuk lebih berprestasi?	Iya, agar bisa termotivasi dan tambah bersemangat latihan.
14.	Apakah bola voli dapat dijadikan sebagai jaminan masa depan Anda kelak setelah keluar sebagai atlet?	Mungkin, karena dengan bola voli dapat meningkatkan prestasi dan bisa dijadikan jaminan masa depan.
15.	Apa harapan Anda untuk PPLP ini di masa mendatang?	Semoga atlet PPLP dapat mencari atlet masa depan yang lebih berbakat.

Hasil Wawancara Pelatih

Nama : ODIK HERMANTO

Jabatan : Trainer Atlet PPLP

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana cara pelaksanaan pembinaan dalam PPLP?	Dimana PPLP merupakan suatu perkumpulan atlet yang berasal dari beberapa daerah di Provinsi Jawa Tengah. Perekrutan atlet PPLP dilakukan ketika ada event POPDA karesidenan maupun provinsi, melalui <i>talent scouting</i> / tim pembinaan dari PPLP yang menyebarkan informasi ke setiap daerah di Jawa Tengah. Selain itu, tidak menutup kemungkinan menerima atlet yang mendaftarkan langsung di sekretariat PPLP, dengan syarat tinggi badan 180 cm. Faktor usia juga sangat menentukan.
2.	Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pencapaian prestasi secara umum?	Faktor-faktor yang mempengaruhi : <ul style="list-style-type: none"> • Teknis : kemampuan teknik dan taktik atlet dalam permainan. • Non teknis : faktor yang mendasar adalah mental bertanding atlet. Saat bertanding, faktor non teknis yang tidak bisa dipegang. Sedangkan untuk faktor teknis, pelatih bisa mengarahkan teknik maupun taktik yang akan dilakukan atlet.
3.	Bagaimana cara Bapak memahami karakter setiap atlet PPLP ini?	<i>Sharing</i> langsung antara atlet yang bermasalah dengan pelatih. Untuk semua atlet dilaksanakan seminggu sekali. Selain itu, kontak langsung di lapangan merupakan cara paling efektif karena karakter atlet akan muncul dengan sendirinya.

<p>4.</p> <p>Menurut Bapak apa tugas dan peran menjadi seorang pelatih?</p> <p>Seberapa besar peran pelatih dalam hal peningkatan prestasi bola voli?</p> <p>Bagaimana program latihan yang diterapkan di PPLP ini?</p> <p>5.</p> <p>Menurut Bapak, aspek-aspek latihan itu seperti apa saja?</p> <p>6.</p> <p>Program latihan fisik seperti apa yang Bapak terapkan?</p> <p>Program latihan mental seperti apa yang Bapak terapkan?</p> <p>7.</p> <p>Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan keterampilan teknik bermain bola voli?</p> <p>8.</p>	<p>Tugas utama pelatih membina dan membimbing atlet. Namun, pelatih juga berperan sebagai pengayom, orang tua, motivator, dan teman.</p> <p>Peran pelatih sekitar 60-70%, dan sisanya dari atlet sendiri.</p> <p>Pelatih membuat program tahunan yang didalamnya terdapat program latihan bulanan, mingguan, dan harian. Selain itu, ada persiapan umum dan persiapan khusus.</p> <p>Program latihannya meliputi fundamental bermain bola voli, teknik, taktik, fisik, dan mental. Juga ada evaluasi setelah kompetisi berakhir.</p> <p>Aspek latihan meliputi peningkatan <i>receive</i>, <i>passing</i>. Namun yang terpenting adalah membenahan <i>receive</i> disetiap latihan.</p> <p>Program latihan fisik yang diterapkan pelatih adalah pembentukan endurance (daya tahan). Pembentukan otot atlet dengan latihan fitness, kemudian aspek-aspek yang lainnya.</p> <p>Untuk latihan mental ada instruktur tersendiri (psikolog) yang disiapkan oleh DINPORA menjelang pertandingan.</p> <p>Program latihan keterampilan menggunakan permainan bayangan (<i>shadow game</i>).</p>	
---	---	--

9.	Apakah asupan gizi yang diberikan kepada disesuaikan dengan kebutuhan?	Untuk asupan gizi sudah diagendakan oleh DINPORA melalui dana APBN/ APBD.
	Bagaimana pemberian asupan gizi atlet setiap harinya?	Pemberian asupan gizi sudah diatur oleh ahlinya. Dengan 3 x sehari dengan menu yang disiapkan oleh jasa catering, melalui persetujuan DINPORA.
10.	Apa sajakah pertandingan yang pernah diikuti PPLP selama ini?	Pertandingan yang pernah diikuti adalah POPWIL tahun 2010 , POPNAS tahun 2009, Kejurda tahun 2010, Kejurnas junior tahun 2009 dan 2010. Ada juga atlet PPLP yang ikut dalam Timnas Indonesia dalam ajang ASEAN Games junior dan ASIA Games junior. Serta ada yang ikut event bola voli professional PROLIGA.
	Berapa jumlah pemain dan jumlah pelatih?	Jumlah pemain : 12 orang. Jumlah pelatih : 3 orang.
11.	Bagaimana strategi Bapak untuk mencapai target prestasi yang maksimal?	Strategi yang diterapkan memaksimalkan waktu yang ada dengan latihan yang optimal.
12.	Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki PPLP untuk menunjang program latihan?	1. Sarana yang dimiliki PPLP adalah <ul style="list-style-type: none"> • 2 buah net layak pakai. • 25 bola voli yang masih bagus. • 1 buah karet elastis. • 5 bola <i>medicine</i> • 1 paket kunt • Pliometrik
13.		2. Prasarana yang dimiliki PPLP adalah <ul style="list-style-type: none"> • Mess atlet yang berada 1 kompleks dengan tempat latihan. Fasilitasnya : 3 kamar, masing-masing kamar untuk 4 orang, <i>Air Conditioning</i> tiap kamar, makan 3 kali

		<p>disediakan jasa <i>catering</i>, kamar mandi dalam.</p>
14.	Menurut Bapak, adakah sarana dan prasarana yang perlu dilengkapi sebagai penunjang latihan?	<p>Ada, tempat dan alat fitness untuk atlet. Masih kurang dalam pengelolaan alat fitness, karena kurang lengkap.</p>
15.	Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?	<p>Keadaan dan tempat latihan dari segi kualitas udah layak pakai, namun hal seperti alat fitness perlu diperhatikan, karena sangat penting dan dibutuhkan oleh atlet.</p>
16.	Bagaimana dengan persiapan atlet dan tim untuk target prestasi tahun ini?	<p>Target untuk tahun 2011 adalah mempertahankan medali emas POPNAS yang akan dilaksanakan di Kepulauan Riau. Walaupun dengan pemain yang berbeda dengan tahun sebelumnya.</p>
17.	Apa harapan Bapak sebagai pelatih untuk memajukan prestasi PPLP bola voli Jawa Tengah ini?	<p>Harapannya, PPLP bola voli Jawa Tengah ini tidak terbengkalai dalam kepengurusan maupun pembinaan atlet. Banyak hal yang perlu diperbaiki untuk menjadi wadah atlet bola voli tingkat profesional dan internasional.</p>

Hasil Wawancara Pelatih

Nama : WIBOWO WINARNO
Jabatan : Pelatih Kepala Atlet PPLP

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana cara pelaksanaan pembinaan dalam PPLP?	Pembinaan yang pertama dilakukan adalah perekrutan pemain melalui even POPDA SD, SMP, maupun SMA sesuai dengan tujuan yaitu membina anak usia dini secara berkesinambungan, kami mengambil anak-anak yang dinilai memasuki kriteria untuk masuk PPLP ini. Atlet yang direkrut berasal dari Jawa Tengah maupun luar Jawa Tengah, karena PPLP lebih mengedepankan menjadi atlet nasional.
2.	Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi secara umum?	Faktor yang pertama mempengaruhi adalah postur tubuh ideal yaitu minimal 180cm. sedangkan faktor yang berpengaruh lainnya adalah faktor latihan, kedisiplinan dalam latihan.
3.	Bagaimana cara Bapak memahami karakter setiap atlet PPLP ini?	Dengan berkumpul setiap hari dan sering melakukan sharing, kita dapat mengetahui karakter atlet, kepribadian atlet seperti rasa tanggung jawab berlatih, tanggung jawab terhadap teman, cara berinteraksi dengan lingkungan.
4.	Menurut Bapak apa tugas dan peran menjadi seorang pelatih?	Tugas pelatih itu berat, yaitu melatih anak-anak mencapai prestasi maksimal. Perannya juga banyak, pelatih sebagai polisi, bapak, orang tua, konsultan, dan sebagainya sehingga dapat membantu atlet mencapai prestasi.
5.	Seberapa besar peran pelatih dalam hal	Dalam peningkatan prestasi, peran pelatih sangat besar. Dalm arti menerapkan bentuk-

<p>6.</p> <p>peningkatan prestasi bola voli?</p> <p>7.</p> <p>Menurut Bapak, aspek-aspek latihan itu seperti apa saja?</p> <p>8.</p> <p>Program latihan fisik seperti apa yang Bapak terapkan?</p> <p>Program latihan mental seperti apa yang Bapak terapkan?</p> <p>9.</p> <p>Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan keterampilan teknik bermain bola voli?</p> <p>10.</p> <p>Apakah asupan gizi yang diberikan kepada disesuaikan dengan kebutuhan?</p> <p>11.</p> <p>Bagaimana pemberian asupan gizi atlet setiap harinya?</p>	<p>peningkatan prestasi bola voli?</p> <p>Bagaimana program latihan yang diterapkan di PPLP ini?</p> <p>Menurut Bapak, aspek-aspek latihan itu seperti apa saja?</p> <p>Program latihan fisik seperti apa yang Bapak terapkan?</p> <p>Program latihan mental seperti apa yang Bapak terapkan?</p> <p>Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan keterampilan teknik bermain bola voli?</p> <p>Apakah asupan gizi yang diberikan kepada disesuaikan dengan kebutuhan?</p> <p>Bagaimana pemberian asupan gizi atlet setiap harinya?</p>	<p>bentuk latihan harus dituntut mempunyai pandangan dan kinerja yang luas. Prosentase sekitar 60% saat berlatih, namun ketika bertanding, peran pelatih hanya 25-30%.</p> <p>Program yang sudah disusun, wajib dijalankan dengan waktu 10x dalam seminggu, pagi untuk kondisioning, dan sore untuk peningkatan individu dan tim.</p> <p>Aspek latihan terdiri dari teknik, taktik, fisik, dan mental.</p> <p>Sebagai atlet bola voli, lebih mengedepankan lompatan, kekuatan kaki. Kemudian otot perut dan lengan sebagai pendukung.</p> <p>Latihan mental disini lebih pada drilling yang ditekankan, sampai anak mampu mengatasi masalah yang dihadapi.</p> <p>Program latihan keterampilan teknik adalah pelatihan dasar bola voli, yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga otomatisasi atlet lebih terbentuk.</p> <p>Untuk asupan gizi diatur oleh ahli gizi, kemudian diserahkan ke jasa catering, untuk menu makanannya.</p> <p>Pemberian asupan gizi sudah diatur oleh ahlinya. Dengan 3 x sehari dengan menu yang disiapkan oleh jasa catering, melalui persetujuan DINPORA. Sebagai tambahan ada ekstra pudding sebagai makan tambahan.</p>
---	---	--

12.	Apa sajakah pertandingan yang pernah diikuti PPLP selama ini?	Pertandingan yang pernah diikuti adalah POPWIL tahun 2010, POPNAS tahun 2009, Kejurda tahun 2010, Kejurnas junior tahun 2009 dan 2010. Ada juga atlet PPLP yang ikut dalam Timnas Indonesia dalam ajang ASEAN Games junior dan ASIA Games junior. Serta ada yang ikut event bola voli professional PROLIGA.
13.	Berapa jumlah pemain dan jumlah pelatih?	Jumlah pemain : 12 orang. Jumlah pelatih : 3 orang.
14.	Bagaimana strategi Bapak untuk mencapai target prestasi yang maksimal?	Strategi yang diterapkan dengan mengadakan ujicoba dengan lawan yang usia setara. Sehingga pelatih dapat memahami calon lawan yang akan dihadapi.
15.	Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki PPLP untuk menunjang program latihan?	1) Sarana yang dimiliki PPLP adalah <ul style="list-style-type: none"> • 2 buah net layak pakai. • 25 bola voli yang masih bagus. • 1 buah karet elastis. • 5 bola <i>medicine</i> • 1 paket kunt • Pliometrik
16.		2) Prasarana yang dimiliki PPLP adalah <ul style="list-style-type: none"> • Mess atlet yang berada 1 kompleks dengan tempat latihan. Fasilitasnya : 3 kamar, masing-masing kamar untuk 4 orang, <i>Air Conditioning</i> tiap kamar, makan 3 kali disediakan jasa <i>catering</i>, kamar mandi dalam. • Sedangkan lapangan yang digunakan masih pinjam dari pihak lain, yaitu GOR Satria Semarang.
17.	Menurut Bapak, adakah sarana dan prasarana	Ada, pengadaan alat fitnes ditempat latihan.

	yang perlu dilengkapi sebagai penunjang latihan?	
18.	Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?	Keadaan dan tempat latihan sudah cukup bagus dan layak pakai. Berhubung PPLP menyewa gedung olahraganya, jadi waktu latihan terbatas.
19	Bagaimana dengan persiapan atlet dan tim untuk target prestasi tahun ini?	Tahun ini targetnya, POPNAS 2011 di Riau, sudah dipersiapkan, karena sebagai juara bertahan. Selain atlet PPLP, juga ada atlet dari tim POPDA antar SMA yang lalu.
20	Apa harapan Bapak sebagai pelatih untuk memajukan prestasi PPLP bola voli Jawa Tengah ini?	Harapannya, agar pelatih-pelatih bola voli didaerah, kalau mempunyai atlet berbakat, kami berharap dikirimkan ke PPLP, agar dikembangkan melalui PPLP ini. Semoga pengelolaan PPLP berjenjang dan berkesinambungan.

Lampiran 21

Hasil Wawancara Pengurus

Nama : Totok Wuryanto
Jabatan : Koordinator PPLP

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Jelaskan bagaimana dan kapan berdirinya PPLP bola voli Jawa Tengah?	PPLP berdiri tahun 2009, ketika akan mengikuti Popnas di Jogjakarta. Persiapan tim pelatih dan atlet sangat matang sehingga berhasil maju ke final dan mendapat medali emas pertama.
2.	Bagaimana rekrutmen pelatih dan atlet dalam pelaksanaan program PPLP?	Rekrutmen pelatih dipilih dengan kriteria pelatih berlisensi nasional yang mampu menjalankan tugas dan peran sebagai pelatih para atlet. Sedangkan atlet PPLP diseleksi dari even Popda SD, SMP, maupun SMA di seluruh Jawa Tengah. Atlet PPLP selalu regenerasi setiap tahunnya, karena faktor umur sangat menentukan.
3.	Berapa banyak jumlah pelatih dan pemain di PPLP ini?	Jumlah pelatih ada 3 orang, yaitu 1 sebagai pelatih kepala dan 2 sebagai asisten pelatih. Jumlah atlet ada 12 orang.
4.	Siapa sajakah nama pengurus, pelatih, dan atlet dalam PPLP?	Penanggung jawab PPLP : pak effendi Koordinator : pak totok Pelatih : pak bowo, pak kartono, pak odik Atlet : ivan, asepe, sigit, hendra, masriyanto, margiyanto, rudi, aji, fajar, sendy, eko, hendri.
5.	Bagaimana struktur organisasi kepengurusan PPLP tahun 2011?	Dalam PPLP, tidak ada struktur organisasi seperti pada umumnya. Dibawah naungan Dinpora Jawa Tengah

		melalui surat keputusan Kepala Dinpora menunjuk penanggung jawab dan koordinator untuk mengurus jalannya proses pembinaan prestasi PPLP.
6.	Bagaimana peran pengurus dalam meningkatkan prestasi pemain?	Peran pengurus dalam meningkatkan prestasi pemain kurang maksimal, karena untuk urusan pemain/ atlet diserahkan sepenuhnya kepada pelatih. Tugas pengurus yaitu mengelola PPLP dengan benar dan mengerjakan tugas yang bersifat administratif untuk selanjutnya dilaporkan kepada Kepala Dinpora.
7.	Berasal darimana sumber dana yang digunakan untuk membiayai pengelolaan pembinaan PPLP?	Dana PPLP seluruhnya dibiayai melalui APBD Provinsi Jawa Tengah saja, tidak ada pihak lain yang ikut campur.
8.	Seberapa besar manfaat pendanaan tersebut?	Sangat besar manfaatnya.
9.	Bagaimana alokasi pendanaan tersebut?	Alokasi dana yang dikeluarkan seluruhnya untuk meningkatkan pembinaan prestasi PPLP, seperti gaji pelatih, pengurus, atlet, pemeliharaan sarana prasarana, dan hal lain yang berkaitan dengan PPLP.
10.	Apa saja prestasi yang pernah diraih selama PPLP berdiri?	Pernah menjadi juara Popwil, Kejurda, Kejurnas, dan Popnas.
11.	Menurut Bapak sebagai pengurus, kunci utama menuju kesuksesan dalam pembinaan prestasi olahraga bola voli itu apa?	Kunci utama adalah saling kerjasama dan komunikasi yang baik antara pelatih, atlet dan pengurus.
12.	Apa harapan Bapak sebagai	Harapannya supaya PPLP lebih baik dari

	pengurus untuk memajukan prestasi PPLP bola voli Jawa Tengah ini?	tahun sebelumnya, dan untuk pemilihan atlet lebih selektif lagi.
--	---	--



Lampiran 22

**PROGRAM LATIHAN HARIAN
PPLP BOLA VOLI JAWA TENGAH TAHUN 2011**

NO	HARI/TGL LATIHAN	WAKTU	MATERI LATIHAN	
			FISIK	TEKNIK
1	SENIN	05.00 - 06.00	ENDURANCE	
		15.00 - 17.00	FLEXIBILITY	BLOK TANPA BOLA SPIKE
2	SELASA	05.00 - 06.00	SPEED AGILITY	
		18.00 - 20.00	SLOW RUNNING	DEFEND TUNGGAL SPIKE
3	RABU	05.00 - 06.00	CIRCUIT TRAINING	
		14.00 - 16.00	FLEXIBILITY	SPIKE
4	KAMIS	05.00 - 06.00	ISOMETRIC TRAINING	
		18.00 - 20.00	FLEXIBILITY	RECEIVE SPIKE BLOK GROUP
5	JUMAT	05.00 - 06.00	INTERVAL TRAINING	
		14.00 - 16.00	SLOW RUNNING	GAME
6	SABTU	OFF (ISTIRAHAT)		
7	MINGGU			
1	SENIN	05.00 - 06.00	ENDURANCE	
		15.00 - 17.00	FLEXIBILITY	SHADOW GAME
2	SELASA	05.00 - 06.00	SPEED AGILITY	
		18.00 - 20.00	SLOW RUNNING	COUNTER ATTACK

3	RABU	05.00 - 06.00	CIRCUIT TRAINING	
		14.00 - 16.00	FLEXIBILITY/AGILITY	SHADOW GAME
4	KAMIS	05.00 - 06.00	ISOMETRIC TRAINING	
		18.00 - 20.00	FLEXIBILITY SPEED AGILITY	GAME
5	JUMAT	06.00 - 08.00		TRY OUT
		14.00 - 16.00		
6	SABTU	OFF (ISTIRAHAT)		
7	MINGGU			



Lampiran 23

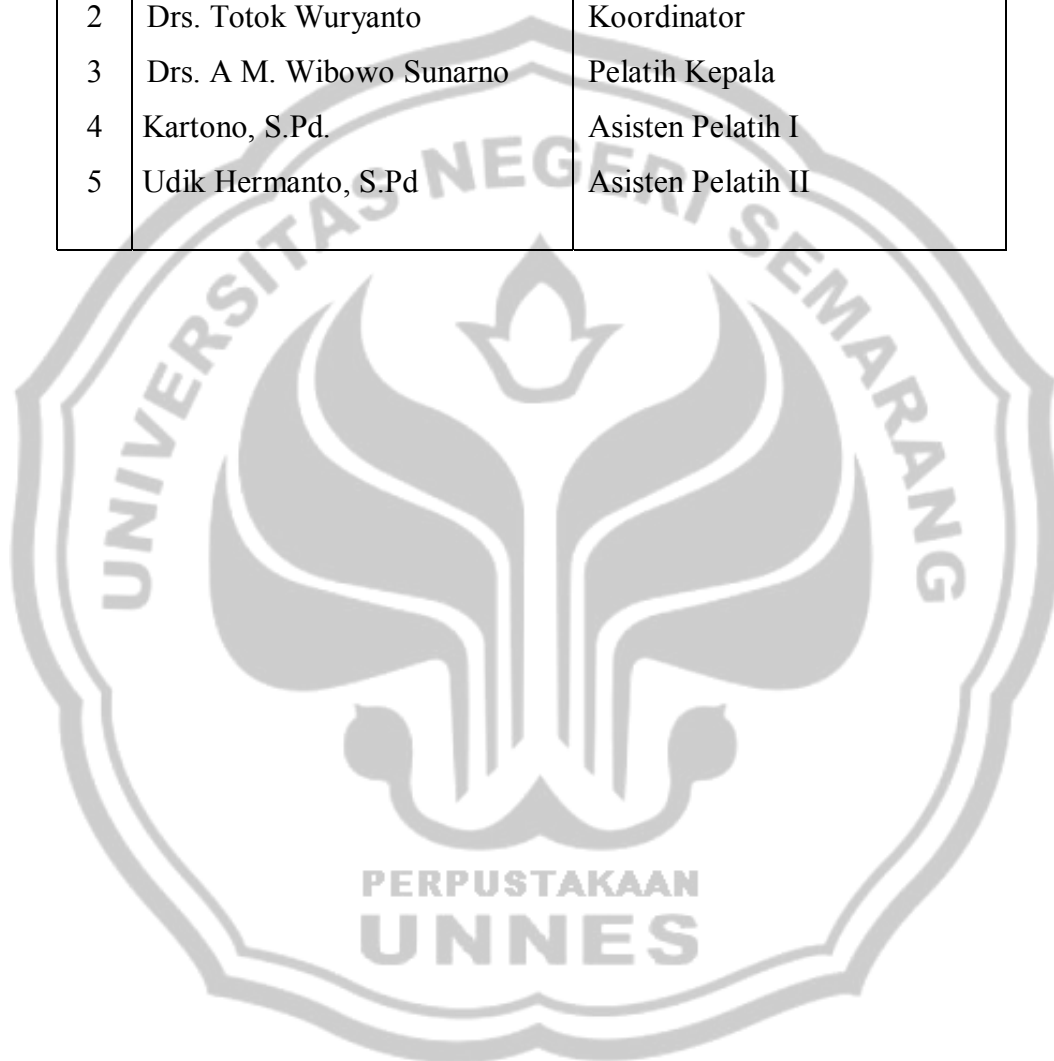
Daftar Nama Atlet Bola Voli PPLP Jawa Tengah Tahun 2011

No	Nama Atlet	Tempat & Tanggal Lahir	BB (kg)	TB (cm)
1	Masriyanto	Semarang, 19 Agust 1993	75	184
2	Margiyanto	Semarang, 2 April 1993	70	181
3	Stevanus Ardian P	Semarang, 23 Sept 1993	71	188
4	Hendra Irawan	Semarang, 11 Feb 1993	69	183
5	Asep Prayudhi	Semarang, 27 Sept 1993	75	187
6	Rudi Wiji Saputro	Kebumen, 25 Des 1994	55	178
7	Tyas Charisma Aji	Semarang, 30 Juni 1993	73	185
8	Muh. Fajar Malik	Klaten, 26 Mei 1996	63	175
9	Valto Sendy Kurniawan	Semarang, 19 Okt 1995	72	185
10	Tri Eko W. P	Semarang, 7 Juli 1994	67	185
11	Hendri Wijayadi	Semarang, 19 Des 1995	60	170
12	Sigit Ardian	Kebumen, 1 Mei 1993	75	191

Lampiran 24

Daftar Nama Penanggung Jawab, Koordinator, dan Pelatih Bola Voli PPLP Jawa
Tengah Tahun 2011

No	Nama	Kedudukan dalam PPLP
1	Drs. Effendi Hari MC, M.Pd	Penanggung Jawab
2	Drs. Totok Wuryanto	Koordinator
3	Drs. A M. Wibowo Sunarno	Pelatih Kepala
4	Kartono, S.Pd.	Asisten Pelatih I
5	Udik Hermanto, S.Pd	Asisten Pelatih II



Lampiran 25

Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian

No	Nama	Jurusan
1	Aditya Alanuari	PJKR '07
2	Dhian Indriyani	PJKR '07
3	Heryubowo	PJKR '07
4	Imam Agus Maulana	PJKR '07
5	Kenang Cahyo Y	PJKR '07
6	Kustiyani	PJKR '07
7	Nikmatul Maula	PJKR '07
8	Nilam Aulia	PJKR '07
9	Septi Erlin P	PJKR '07
10	Yuni Astuti	PJKR '07
11	Johan Andrian	PKLO '07
12	Meida Bagus	PKLO '07
13	Pradipta Kusuma	PKLO '07



Lampiran 28

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gedung Olahraga Satria yang digunakan sebagai tempat latihan atlet PPLP.



Suasana dan kondisi tempat tinggal atlet PPLP. Setiap kamar berisi 4 atlet, dengan fasilitas kamar yang lumayan luas, kamar mandi dalam serta AC.



Sarana bola voli sejumlah 20 buah yang masih layak pakai.



Tempat tinggal/ mess atlet yang berada 1 kompleks dengan GOR Satria.



Asisten pelatih PPLP memberikan instruksi ketika atlet akan berlatih.



Pelatih bersama peneliti memberikan instruksi menjelang pengambilan data.



Responden tampak serius menjawab pertanyaan kuesioner.



Responden dibantu teman peneliti dalam menjawab pertanyaan.



Wawancara pelatih kepala PPLP, beliau menjabat pengurus Dinpora Provinsi Jawa Tengah.



Wawancara dengan atlet PPLP, sebagai sumber data penelitian.



Athlet sedang berlatih dipandu oleh asisten pelatih.



Athlet sedang melakukan latihan *smash*.