SURVAI PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI PADA KLUB BOLA VOLI TUGU MUDA SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Nilam Aulia

6101407005

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

SARI

Nilam Aulia 2011, Survei Pembinaan Prestasi Bola Voli Pada Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang.

Klub bola voli Tugu Muda Semarang sering menjuarai turnamen atau kejuaraan bola voli ditingkat lokal, regional, dan nasional. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pembinaan prestasi klub bola voli yang dilakukan di klub Tugu muda Semarang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi klub bola voli Tugu Muda Semarang baik dari segi organisasi, program latihan, sarana dan prasarana, prestasi dan pendanaanya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan lokasi penelitian di klub Tugu Muda, GOR Satria Semarang. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari klub Tugu Muda Semarang, baik yang berupa dokumen-dokumen, hasil wawancara, dan hasil observasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara (interview) dan dokumen. Penelitian yang dilaksanakan tanggal 28 april 2011 menggunakan 15 sampel atlet, 2 sampel pelatih dan 1 sampel pengurus (Ketua klub Tugu Muda).

Hasil penelitian mengenai proses pembinaan prestasi bola voli klub bola voli Tugu Muda Semarang adalah 1) keadaan organisasi klub Tugu Muda yang terkoordinasi cukup baik. 2) Telah tersusunnya program latihan. 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki sudah lengkap meskipun tidak mempunyai tempat latihan khusus tetapi masih bisa teratasi dengan menyewa lapangan lain baik *indoor* maupun *outdoor*. 4) Prestasi yang dicapai sampai saat ini sangat baik dan selalu mengalami perkembangan dan kemajuan. 5) Pelatih yang menangani klub Tugu Muda sudah mempunyai sertifikat. 6) Pendanaan klub bola voli Tugu Muda sudah baik dan rapi.

Saran yang dapat diberikan yaitu 1) Kepada pengurus klub Tugu Muda Semarang untuk lebih menata pengelolaan manajemen yang lebih baik lagi agar keberadaan klub Tugu Muda ini diperhatikan oleh pemerintah daerah sehingga masalah minimnya sumber dana dan fasilitas dapat teratasi. 2) Kepada pelatih dan Pembina, perlu mengambil suatu langkah pembinaan keseluruhan terhadap pemainnya, agar para pemain yang dimiliki tetap berlatih secara terus-menerus. Dan hendaknya menambah peralatan untuk latihan sehingga keaktifan atlet dalam latihan lebih meningkat. 3) Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang, hendaknya mempertahankan dan meningkatkan jalannya kegiatan organisasi dan pola pembinaan yang telah berjalan dengan baik.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nilam Aulia

NIM : 6101407005

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi berjudul :

"SURVEI PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI PADA KLUB BOLA VOLI TUGU MUDA SEMARANG".

Benar-benar hasil karya 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, Agustus 2011

Nilam Aulia
NIM. 6101407005

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diajukan kepada dewan panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Semarang, Agustus 2011

Yang Mengajukan

Nilam Aulia
NIM.6101407005

Dosen Pembimbing Utama

Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd
NIP.196004291986011001

Dosen Pembimbing Pendamping

AgusPujianto, S.Pd, M.Pd.
NIP.197302022006041001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd
NIP. 196510201991031002

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Drs. Said Junaidi, M.Kes NIP. 19690715 199403 1 001	Dra. Heny Setyawati, M. Si NIP. 196706101992032001

Dewan penguji

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

2. Drs. H. Tri Nurharsono , M.Pd (Penguji II) _____
NIP. 196004291986011001

3. Agus Pujianto , S.Pd , M. Pd (Penguji III) _____
NIP. 197302022006041001

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Harta hilang mudah dicari, Tetapi apabila kepercayaan hilang sulit didapat kembali.

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Orang Tuaku Bapak Ismail dan Ibu Erni Mudiarti tersayang.
- Kakak dan adik – adikku tersayang.
- Teman - teman PJKR angkatan 2007-2008

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Rekreasi dan Kesehatan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk meyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs.H. Tri Nurharsono M.Pd. Pembimbing utama yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd, Pembimbing pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Zul Kurnen pelatih klub Tugu Muda Semarang yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
8. Seluruh atlet klub Bola Voli Tugu Muda Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak dan Ibu yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikan penulisan skripsi ini.

10. Semua pihak yang membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan laporan ini. Kritik, saran dan pemanfaatan skripsi ini sangat penulis harapkan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
SARI ..... **ii**
PERNYATAAN ..... **iii**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iv**
PENGESAHAN ..... **v**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Fokus Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian 5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah 5
BAB II KAJIAN PUSATAKA
2.1 Pembinaan Prestasi Olahraga 6
2.1.1 Pemasalan 6
2.1.2 Pembibitan 7
2.1.3 Pemanduan Bakat 7
2.1.4 Pembinaan 8
2.1.5 Sistem Pelatih 9
2.2 Tahap-Tahap Pembinaan 10
2.2.1 Tahap Latihan Persiapan 10
2.2.2 Tahap Pembentukan 11

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

2.2.3 Tahap Latihan Pemantapan 11
2.3 Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli..... 12
2.3.1 Pengertian Permainan Bola Voli 12
2.3.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli 15
2.3.3 Sistem Pembinaan Bola Voli 16
2.4 Organisasi 20
2.4.1 Pengertian Umum Organisasi 21
2.4.2 Struktur Organisasi 21
2.4.3 Bagan Organisasi 22
2.5 Program Latihan 24
2.5.1 Latihan Fisik (Physical Training) 26
2.5.2 Latihan Teknik (Technical Trianing) 26
2.5.3 Latihan Taktik (Tactical Training) 26
2.5.4 Latihan Mental (Phsychological Training) 27
2.6 Sarana Dan Prasarana Olahraga 31
2.6.1 Ukuran Standar Sarana Dan Prasarana Olahraga 32
2.7 Prestasi 33
2.7.1 Faktor –Faktor Penentu Pencapaian Prestasi 34
2.8 Pelatih 36
2.8.1 Falsafah Dan Tugas Pelatih 36
2.9 Pendanaan 42
BAB III METODE PENELITIAN
3.1 Pendekatan Penelitian..... 44
3.2 Lokasi Dan Sasaran Penelitian..... 44
3.3 Instrumen Dan Metode Pengumpulan Data 45
3.3.1 Pengamatan 46
3.3.2 Wawancara 46
3.3.3 Dokumentasi 47
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data 47
3.4.1 Kepercayaan (credibility) 47
3.4.2 Keteralihan (transferability) 48

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

3.4.3 Kebergantungan (dependability) 48
3.4.4 Kepastian (confirmability) 48
3.5 Analisis Data 49
3.5.1 Pengumpulan Data 49
3.5.2 Reduksi Data 49
3.5.3 Penyajian Data 50
3.5.4 Penarikan kesimpulan Dan Verifikasi 50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 51
4.1.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian 51
4.1.2 Organisasi 52
4.1.3 Sistem Manajemen 53
4.1.4 Pelaksanaan Program Pembinaan 54
4.2 Pembahasan 67
4.2.1 Organisasi Klub Tugu Muda Semarang 67
4.2.2 Pelatih Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang 69
4.2.3 Atlet Klub Tugu Muda Semarang 70
4.2.4 Pelaksanaan Program Pembinaan 71
4.2.5 Sarana Dan Prasarana 71
4.2.6 Prestasi Klub Tugu Muda Semarang 71
4.2.7 Pendanaan Klub Tugu Muda Semarang 72
4.3 Pembahasan 72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 72
5.2 Saran 74
DAFTAR PUSTAKA 76
LAMPIRAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Program Harian 61
Tabel 4.2 Program Latihan Fisik 63
Tabel 4.3 Program Latihan Teknik 64
Tabel 4.4 Daftar Prestasi Klub Tugu Muda Semarang 65
Tabel 4.5 Daftar Prestasi Atlet Klub Tugu Muda Semarang 66

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (Golden Age) 12
Gambar 2.2 Bentuk bagan organisasi 23
Gambar 2.3 Ukuran Lapangan Bola Voli 33
Gambar 2.4 Ukuran jaring atau net 33
Gambar 4.1 Bentuk bagan organisasi 52

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan tema dan judul skripsi 77
2. SK Dosen Pembimbing 78
3. Surat Ijin Penelitian 79
4. Surat keterangan telah melakukan penelitian 80
5. Kisi-kisi daftar pertanyaan dan wawancara 81
6. Laporan observasi 83
7. Hasil wawancara untuk pengurus 84
8. Hasil wawancara atlet 88
9. Hasil wawancara dengan pelatih 93
10. Daftar nama atlet Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang 100
11. Sertifikat Pelatih Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang 101
12. Piagam penghargaan Atlet Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang 106
13. Dokumentasi penelitian 120

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini, pembinaan olahraga merupakaan faktor yang sangat penting dalam memajukannya, dikarenakan berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, dan dalam meningkatkan prestasi semua itu juga tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih. Untuk suatu pembinaan 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, dan hal yang penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Prestasi bola voli di Indonesia yang saat ini mengalami ketertinggalan dan perlu dicarikan solusi untuk mengatasinya. Dalam hal ini akan melibatkan berbagai pihak tidak hanya tertuju oleh para pemain dan pelatihnya saja, tetapi juga pihak pengurus, organisasi perbolavolian, dan pihak-pihak yang ikut mempercepat prestasi. Untuk itu organisasi yang menjadi wadah atau tempat kegiatan perbolavolian yang perlu dibina.

Bola voli adalah suatu permainan dengan 6 orang pemain pada sisinya. Yang menjadi sasaran adalah mengirimkan bola diatas net dan didalam batas- batas lapangan sampai lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mencegah agar tidak jatuh ketanah (Rud Midgley, CS 2000:149). Bahwa untuk mencapai suatu prestasi

cabang olahraga bola voli mutlak dimulai sejak umur muda, yang dimaksud muda yaitu berumur sekitar 9 sampai 13. Mempunyai bakat (potensi) yang tinggi untuk dikembangkan menjadi pemain yang baik. M. Yunus, (1992:11)

Agar mendapat prestasi yang optimal dalam setiap cabang olahraga, maka perlu penguasaan tehnik dasar dari cabang yang dimainkan. Menurut M. Yunus (1992:68) bahwa tehnik dasar bola voli yang di kembangkan meliputi: servis, passing, umpan, smash dan membendung. Pengusaan tehnik dasar merupakan dasar utama untuk pengembangan mutu dan seni yang tinggi dalam suatu permainan.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) menjadi induk organisasi bola voli di indonesia dalam rangka memajukan prestasi, dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan di tingkat pemula, yunior, atau senior dan mengadakan pemilihan bibit pemain berprestasi, mulai dari organisasi atau sekolah bola voli di daerah – daerah . salah satu organisasi atau sekolah bola voli di indonesia khususnya jawa tengah adalah Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang. Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang ini memiliki potensi besar di Jawa Tengah. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya kejuaran – kejuaran yang pernah diikuti baik tingkat lokal, regional maupun Nasional.

PERPUSTAKAAN UNNES

Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang terletak di gedung olahraga beacukai Jln. Lamper Semarang. Klub ini memiliki atlet pemula yunior sampai senior, walaupun dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai tetapi tidak menyurutkan semangat para atlet untuk berlatih. Kita tahu bahwa sarana dan prasarana yang sangat berperan penting untuk kemajuan prestasi dilihat dari sarana dan prasarana Klub Tugu Muda Semarang terutama tempat para atlet berlatih kurang memadai. Gedung olahraga yang

sudah tua, kerusakan gedung yang belum diperbaiki, fasilitas udara dalam gor yang tertutup dan tempat untuk latihan yang yang kurang luas juga bisa menghambat kemajuan prestasi atlet. Tapi nampaknya itu tidak dijadikan hambatan untuk tetap berlatih, karena selain semangat para atlet berlatih dengan kondisi sarana dan prasarana kurang memadai. Klub ini juga mendapat dorongan dan bantuan dari para orang tua atlet baik berupa semangat atau dana. Kondisi Klub Bola Voli Tugu Muda sekarang mengalami kemajuan dalam hal saran dan prasarana yang dimiliki baik sarana organisasi maupun sarana latihan. Untuk tempat latihan para atlet, sekerang telah dipusatkan di Gedung olahraga Satria, sehingga para atlet dapat berlatih ditempat yang lebih luas. Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang setiap tahun mengalami peningkatan prestasi, hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh dari berbagai kejuaraan yang diikuti. Contohnya Juara 1 PERVIS Kota Semarang tahun 1998 sampai tahun 2010, juara 2 Kejurnas yunior tahun 1999, rangking 4 Kejurnas antar Klub di lampung tahun 2004, rangking 8 Kejurnas antar Klub di Blora tahun 2008, rangking 8 kejurnas antar Klub di Tanggerang tahun 2009 dan rangking 5 di Purwakarta tahun 2010, juara 1 PON Pantai disurabaya tahun 2000, dan menelurkan banyak pemain yang dirikrut dalam kejuaran Proliga, PON, dan SEA GAME.

Dengan mengetahui keadaan dan permasalahan Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang mengenai manajemen yang kurang baik dalam pelaksanaan dan pembinaan, pembibitan pemain, keadaan sarana dan prasarana yang kurang serta aspek-sapek yang mendapat perhatian dan pembinaan presatasi, maka hal ini mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul ”SURVAI PEMBINAAN PRESTASI BOLA VOLI PADA KLUB BOLA VOLI TUGU MUDA SEMARANG”, yang diharapkan

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

dapat memberikan masukan bagi organisasi atau Klub Bola Voli pada umumnya dan Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang pada khususnya mengenai program pembinaan dan upaya-upaya lain guna meningkatkan prestasinya.

1.2 Fokus Masalah

Dari latar belakang yang telah di kemukakan maka permasalahan yang muncul adalah bagaimanakah pembinaan prestasi bola voli yang dilaksanakan di Klub bola voli Tugu Muda Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi bola voli yang dilaksanakan di *Klub* bola voli Tugu Muda Semarang. Baik dari segi organisasi, program latihan, sarana dan prasarana, prestasi dan pendanaanya

1.4 Kegunaan Hasil Penelitian

PERPUSTAKAAN UNNES

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

(1) Sebagai informasi klub bola voli tentang pelaksanaan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub bola voli Tugu Muda Semarang sehingga menjadi acuan dalm pembinaan bola voli

(2) Sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih, pembina olahraga dalm upaya peningkatan prestasi cabang olahraga bola voli

(3) Sebagai evaluasi bagi para guru pendidikan jasmani didalam pelaksanaan dan perencanaan pembinaan olahraga berprestasi.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Untuk mengetahui pemecahan masalah dalam penelitian ini maka perlu diketahui kondisi klub Tugu Muda Semarang. Jenis penelitian ini adalah kualitatif diskriftif dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi (lexy J. Moleong). Metode ini digunakan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya klub Tugu Muda Semarang, apakah pembinaan dan perkembangan bola voli pada klub bola voli Tugu Muda Semarang dengan dukungan yang bertumpu pada sumber daya manusia juga dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai yang memungkinkan organisasi tersebut dapat mencapai prestasi yang maksimal.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembinaan Prestasi Olahraga

Pembinaan olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagi satu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan tehnik, kecakapan tehnik, yang diantaranya melalui pembinaan hingga mencapai prestasi puncak.Memang sukar untuk dipastikan faktor yang paling dominan, karena banyak factor yang ikut bertanggung jawab terhadap pencapaian prestasi.Pembinaan yang teratur, sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan IPTEK yang ditetapkan dalam program latiha, sehingga dapat meningkatkan kualitas kemampuannya.

Pencapaian prestasi dalam olahraga sangat didukung oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pembinaan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas yang dikutip oleh Hendar Herdiansyah (2005 : 5-8), mengatakan bahwa proses pembinaan prestasi atlet meliputi :

PERPUSTAKAAN UNNES

2.1.1 Pemasalan

Seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik mengenai pengertian dan tujuan pemasalan adalah sebagai berikut:

(1) Pengertian

Pemasalan adalah mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multi lateral dan spesialisasi.

(2) Tujuan

Tujuan pemasalan adalah melibatkan sebanyak-banyaknya atlet, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara Nasional.

Salah satu langkah awal untuk meningkatkan prestasi permain bola voli di Indonesia adalah dengan strategi pemasalan olahraga bola voli, maka semakin besar peluang untuk menghasilkan pemain-pemain bola voli yang dapat berprestasi.

2.1.2 Pembibitan

Komite Olahraga Nasional Indonesia (1998:B-7) mengemukakan pengertian dan tujuan pembibitan adalah sebagai berikut:

1. Pengertian

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menyaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga.

2. Tujuan

Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang lebih inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

2.1.3 Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat dibangun untuk mewujudkan pembangunan watak dan karakteruntuk mendapat hasil yang masimal dan optimal. Maka pemanduan bakat harus dilaksanakan dengan konsisten, berkesinambungan, mendasar sistematis,

efisien dan terpadu. Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia (1998: B-10) mengenai pengertian dan tujuan dari pemanduan bakat adalah :

1. Pengertian

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan latihan sehingga mencapai prestasi puncak.

2. Tujuan

Untuk memperkirakan seberapa besar seseorang untuk dapat berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mencapai prestasi yang lebih tinggi. Dengan pemanduan bakat pemain bola voli yang masih muda diharapkan memberi sumbangan yang berarti bagi perkembangan prestasi bola voli di Indonesia.

2.1.4 Pembinaan

Pembinaan adalah Penyempurnaan atau usaha tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. (KBBI,1993) Pembinaan latihan harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak menurut (KONI: B-12) yang dikutip oleh Hendar Hardiansyah (2005:7) meliputi:

(1) Latihan dari cabang olahraga spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.

(2) Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, kelenturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh, dalam kaitannya dengan persyaratan cabang olahraga spesialisasi.

(3) Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.

(4) Pengembangan perbendaharaan keterampilan adalahsebagai syarat pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.

(5) Prinsip perkembangan perbendaharaan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses dengan psikologis.

(6) Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahraga mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.

Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja.

2.1.5 Sistem Pelatih

(1) Tujuan Latihan

Menurut Harssono,(1988:100). Tujuan utama dari latihan atau training dalam olahraga adalah meningkatkan keterampilan prestasi para olahragawan semaksimal mungkin.

(2) Tenaga Pelatih

Pelatih sangat berperan penting dalam pembinaan. Sehingga atlet menjadi juara adalah perpaduan antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar.

2.2 Tahap – Tahap Pembinaan

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemasalan, pembibitan, dan pencapaian prestasi. Untuk mendapatkan atlet yang berbakat dan ditingkatkan prestasinya, ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan.

Berdasarkan usia atlet, Bompa (1983:16**)** membagi tahapan usia dalam pencapaian prestasi olahraga dalam 3 kategori. Ada 3 kategori dalam pengembangan dan pembinaan prestasi secara maksimal, yaitu : 1). Tahapan permulaan (persiapan), yaitu usia 10 sampai 12 tahun, 2). Tahap spesialisasi, antara usia 11-13 tahun dan 3). Tahap prestasi puncak, yaitu usia 18-24 tahun. Rentang waktu setiap tahapan latihan serta latihannya sebagai berikut :

2.2.1 Tahap latihan persiapan. Lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun.

Tahap latihan persiapan ini merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh *(multilateral)* kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. 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 kaena itu latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2.2.2 Tahap pembentukan. Lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

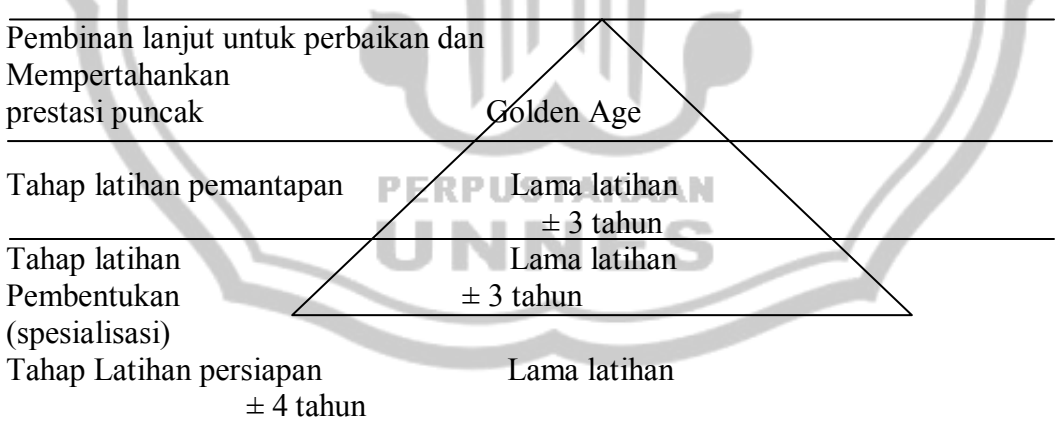
Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik. Sehingga dapat digunakan/ dipakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok / sesuai baginya.

2.2.3 Tahap latihan pemantapan. Lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan lebih ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai kebatas optimal / maksimal. 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 20 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 kita namakan usia dini.

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



Gambar 2.1 Tahapan Pembinaan Usia Dini sampai Mencapai Prestasi Puncak (*Golden Age*). (Said Junaidi, 2003:55)

2.3 Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli

2.3.1. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan, seorang pembina pendidikan jasmani di Young Men Christian Association (YMCA) di Kota Holyoke Masschusetts, Amerika Serikat. Pada awalnya, Morgan memainkan bola voli ini dengan cara memukul-mukul bola di udara kesana kemari melewati atas jaring yang membentang, membagi lapangan menjadi dua daerah permainan yang luas.

Kemudian, permainan bola voli ini terus-menerus mengalami perubahan dan perkembangan menuju sebuah permain yang modern. Perubahan melalui dari peralatan bermain, seperti bola dan jaring/net. Setelah itu, Morgan memesan bola voli kepada perusahaan alat-alat olahraga sehingga bola tersebut hampir sama denga bola yang digunakan dalam permainan bola voli saat ini.Morgan memperkenalkan permainan ini dengan nama ”minonnete”. Tidak lama kemudian, Halsted Springfieldmenyarankan Morgan agar mengganti nama *minonnete*menjadi ”*VolleyBall*”. *Young Men Christian Association* (YMCA) menyelenggarakan kejuaran nasional bola voli yang pertama pada 1922. Pada 1929, Amerika Serikat mendirikan organisasi permainan bola voli nasionalnya yang diketahui oleh dr. George J. Fisher dari New York. Perkembangan dan kemajuan permainan bola voli terus mengalami peningkatan, sampai memasuki daratan Eropa Timur, seperti Uni Soviet, Cekoslowakia, dan Rumania.

Pada tahun 1961, organisasi bola voli Pakistan menyelenggarakan kejuaran di Karachi, Pakistan Barat. Kejuaraan tersebut diberi nama ”Morgan Cup Tournaments” sebagai penghormatan kepada William G. Morgan atas jasanya menciptakan

permainan bola voli. Kejuaraan tersebut diikuti oleh tiga negara, yaitu Pakistan, Jepang, dan Indonesia.

Permainan bola voli di Indonesia mulai masuk pada 1928. Permainan ini mulai diperkenalkan oleh guru-guru dan serdadu Hindia Belanda. Pada PON II tahun 1952, permainan bola voli sudah termasuk salah satu cabang yang dipertandingkan. Pada saat itu, Indonesia belum memiliki induk organisasi bola voli. Kemudian, pada 22 januari 1955 lahir induk organisasi permainan bola voli Indonesia, yaitu Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Berdirinya organisasi ini dipelopori oleh *Klub* Bola Voli Surabaya (IBVOS) dan *Klub* Bola Voli Jakarta (PERVID) yang diprakarsai oleh W. J. Latumeten, sekaligus sebagai ketua PBVSI pertama.

Permainan bola voli adalah merupakan suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain yang dipisahkan oleh net. Pantulan yang dimainkan boleh menggunakan seluruh badan. Tujuan permainan ini adalah agar setiap regu melewatkan bola secara teratur melewati atas net sampai bola itu menyentuh lantai di daerah lawan dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai di daerah sendiri.

Posisi bola pada saat dimulai permainan berada di garis belakang, oleh pemain posisi satu. Permainan dimulai dengan melakukan servis dan servis tersebut harus melewti atas net kedalam daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola sampai tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Seorang pemain tidak diperbolehkan memainkan bola dua kali berturut-turut. Sentuhan bola pada waktu melakukan blok tidak dihitung sebagai sentuhan pertama.

Teknik dasar permainan bola voli sebaiknya dikuasai oleh pemain, agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Menurut Suharno HP (1986 : 12) yang dimaksud teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli, jadi teknik dasar permainn bola voli dapat ddiartikan cara yang paling dasar yang efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Adapun teknik dasar permainan bola voli terdiri dari servis, *passing*, *smesh*, dan blok.

2.3.2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik adalah melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara effektif dan effisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Tujuan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik bermain bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannnya adalah *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, servis dan bendungan atau blok.

2.3.2.1. Servis

Servis adalah tindakan memukul bola oleh pemain belakang yang dilakukan di daerah servis langsung ke lapangan lawan. Servismerupakan gerakan permulaan untuk memulai permainan dalam 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.

2.3.2.2. *Passing*

Passing dalam permainan bola voli adalah suatu usaha atau upaya seseorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Bentuk *Passing* ada 2: yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

2.3.2.3. *Smash*

Smash merupakan tindakan memukul bola kelapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas net dan mengakibatkan pihak lawan sulit untuk mengembalikan. *Smash* yang efektif selama permainan berlangsung adalah dengan cara memukul bola di atas jaring yang disebut *spike*.

2.3.2.4. Bendungan Atau Blok

Bendungan sangat erat sekali dengan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Keberhasilan bendungan ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau bola yang sedang dipukul lawan. Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua atau bahkan tiga pemain sekaligus tergantung dari kualitas *smash* pemain lawan.

2.3.3. Sistem Pembinaan Bola Voli

Menurut M. Yunus (1992: 61), menyatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya pemain bola voli, perlu adanya pembinaan yang meliputi unsur-unsur :

2.3.3.1. Kondisi Fisik

Menurut Suharno (1982: 15) yang dikutip oleh M. Yunus (1992), kondisi fisik umum terdiri dari 5 macam, yaitu : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan. Dalam program latihan yang teratur, persiapan fisik dikembangkan dalam satu urutan sebagaimana dikatakan Bompa (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 dan 3). Tingkat pengembangan kemampuan biomotor yang tinggi.

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

2.3.3.2. Teknik

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

2.3.3.3. Taktik

Taktik adalah siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok atau

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 adalah mempergunakan daya fikir dan sikap kreatif serta improvisasi untuk menentukan alternatif pemecahan masalah yang efektif, efisien dan produktif dalam rangka mencapai kemenangan dalam bertanding (M. Yunus, 1992 : 170).

2.3.3.4. Kematangan Mental

Menurut James Drever, Sudibyo (1989 : 41) yang dikutip oleh M Yunus (1992 :168), mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik disadari maupun yang tidak disadari. Kematangan mental harus dimiliki seorang pemain, hal itu sangatlah penting karena tanpa kematangan mental yang ada pada pemain, maka proses ketrampilan maupun pencapaian prestasi tidak akan berjalan dengan baik.

Menurut Eugene. F. Gauron, Sudibyo (1989: 44-45) yang dikutip oleh 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 Awarennes*" dengan perasaan *body awarennes*, atlet akan lebih memahami dan meyadari 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 dan 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 mengahadapi 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.

2.3.3.5. Kerjasama Dalam Kekompakan

Dalam proses pembinaan prestasi olahraga, kerjasama antara manajer, pelatih, atlet maupun masyarakat yang harus terjalin dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

2.3.3.6. 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.

2.4 Organisasi

Setiap organisasi baik organisasi pemerintah maupun organisasi swasta tentu berdasarkan rencana-rencana yang ada. Demikian juga organisasi Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang dalam melaksanakan kegiatan berdasarkan rencana-rencana yang telah disepakati bersama, hal ini berlaku bagi anggota maupun pengurus lainnya selalu berdasarkan anggaran dasar maupun anggaran rumah tangganya.

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.

2.4.1. Pengertian Umum Organisasi

Organisasi adalah suatu sistem perserikatan formal bersetruktur dan terorganisasi dari sekelompok orang yang bekerjasama dan mencapai tujuan tertentu. organisasi merupakan rangka (bentuk) yang menjadi wadah dari pada usaha kerjasama sekelompok manusia (Dirham,1986:15)

2.4.2. 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 menunjukan 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.

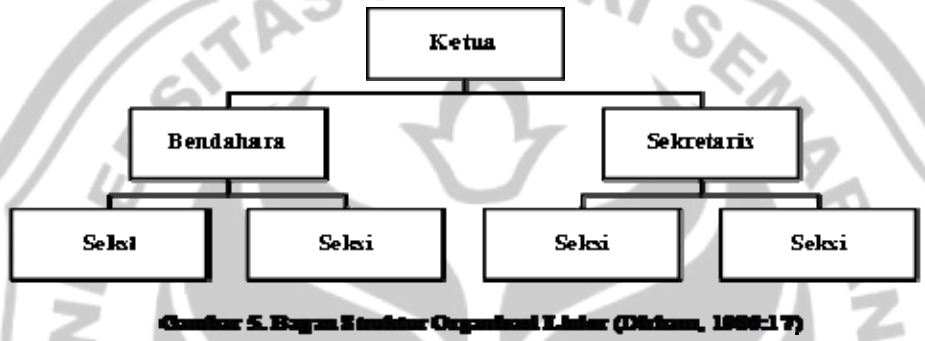
2.4.3. Bagan organisasi

PERPUSTAKAAN UNNES

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 menunjukan rantai perintah dan jalur komunikasi formal. Salah satu bentuk bagan organisasi adalah :



Gambar 5. Bagan Struktur Organisasi Lisdar (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.

PERPUSTAKAAN UNNES

2.5 Program Latihan

Untuk prestasi yang optimal 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).

Dengan latihan yang sistematis melalui pengembangan pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme gerak menjadi baik. Yang dimaksud dengan sistematis 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 mencapi prestasi maksimal disamping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi pelakunya.

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. Dalam setiap program latihan ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan dan latihan secara sistematis yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan kejiwaan.

Menurut Harsono (1988: 100-101), menerangkan dalam pencapaian keterampilan dan prestasi yang semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu :

2.5.1 Latihan Fisik (*Physical Training*)

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength)*, kelentukan (*flexibility*), kecepatan, satamina, kelincahan (*agility*), power. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangklan oleh atlet.

2.5.2 Latihan Teknik *(Technical Training)*

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

2.5.3 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.

2.5.4 Latihan Mental (*Phsychological Training*)

Latihan-latihan mental adalah latihan-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 *Pshycological Training* merupakan training yang berguna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada pada dalam situasi stress yang kompleks.

Keempat aspek tersebut di atas haruslah seiring dilatihnya dan dilakukan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih kita 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 Nuril ahmadi (2007:67-69), menerangkan bahwa latihan fisik adalah latihan untuk meningkatkan kualitas fungsi fisik. Latihan fisik sangat penting untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain bola voli.

Ada beberapa macam latihan fisik yang digunakan :

(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*

Bertujan 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 dngan ketentuan jumlah ulangan tertentu. Latihan dilakukan dalam 3 set berturut-turut, dengan waktu harus lebih dari 6 menit dan frekwensi jantung mencapai 180 kali per menit. Latihan dilakukan 2 atau 3 hari sekali.

(4) *Interval Training*

Bertujuan untuk meningkatkan ketahanan tubuh total terutama ketahanan *kardiovaskuler*. Latihan dilakukan secara selang-seling antara aktifitas dan istirahat. Periode aktifitas 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 mrnjadi 120 kali per menit. Istirahat tidak total, tetapi tetap melakukan aktifias 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 aktifitas dan istirahat. Periode aktifitas kira-kira 10-20 detik, dalam gerakan yang cepat dengan usaha maksimal. Periode istirahat selama 2 menit atau klelahan 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 keleluasan gerak sendi. Latihan ini dilakukan dengan cara penguluran otot atau tendon serta menggerakkan persendian dnegna bantuan arang lain atau alat. Latihan ini sbeiaknya dilakukan setiap hari.

Keempat aspek tersebut dikembangkan ketingkat yang optimal, sehingga pada saatnya seorang atlet diterjunkan kedalam pertandingan benar-benar telah siap dalam segala aspek.

Perkembangan fisik dan mental bagi seorang atlet bola voli yang masih bertaraf yunior, hanyalah mungkin melalui program jangka panjang. Program latihan tersebut harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai dengan 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.

Salah satu cara membagi masa latihan dalam program tahunan, menurut Harsono (1988: 233-341) adalah sebagai berikut :

(1) Musim persiapan *(premilinary season)*

Merupakan musim sebelum pertandingan, tekanan latihan dalam musim ini membentuk kekuatan, daya tahan dan kelentukan tubuh.

(2) Musim peningkatan prestasi

Merupakan musim yang penekanannya pada latihan teknikdan kemudian pada latihan taktik.

PERPUSTAKAAN UNNES

(3) Musim pematangan juara

Merupakan musim dimana atlet diharapkan sudah berada pada kondisi fisik yang baik.

(4) Musim seusai pertandingan

Adalah latihan setelah pertandingan berakhir. Dalam masa ini diberikan evaluasi, dan diberi sorotan yang sama untuk mencari dan mengetahui kesalahan-kesalahan atau kekurangan mekanis.

Dalam melakukan suatu latihan terdapat beberapa metode, menurut Rubianto Hadi (2003 : 57-63) bahwa metode latihan meliputi :

(1) Metode latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru.

Dalam latihan meningkatkan daya tahan jantung ada beberapa bentuk latihan yaitu :

a) Latihan berlanjut *(contiuonus training)*

b) Latihan fartlek

c) Latihan interval

(2) Metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

Latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan *(resistance exercise)* dengan cara mengangkat, menarik, atau mendorong suatu beban.

(3) Metode latihan untuk meningkatkan *power*

Kekuatan komponen power dapat dikembangkan melalui weight training. Bentuk latihannya sama dengan latihan kekuatan hanya perbedaannya adalah pada jumlah repetisi. Repetisi untuk melatih daya tahan otot adalah 12-15 km.

a) Latihan untuk meningkatkan daya tahan otot

Daya tahan otot sangat efektif dikembangkan melalui *weight training*. Prinsip, cara dan bentuk latihan sama dengan latihan kekuatan. Metode latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

Ada tiga macam bentuk latihan yaitu :

(1) Peregangan Dinamis

(2) Peregangan Statis

(3) Peregangan Pasif

Metode latihan untuk meningkatkan koordinasi.

2.6 Sarana Dan Prasarana Olahraga

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. 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 dan lain-lain.

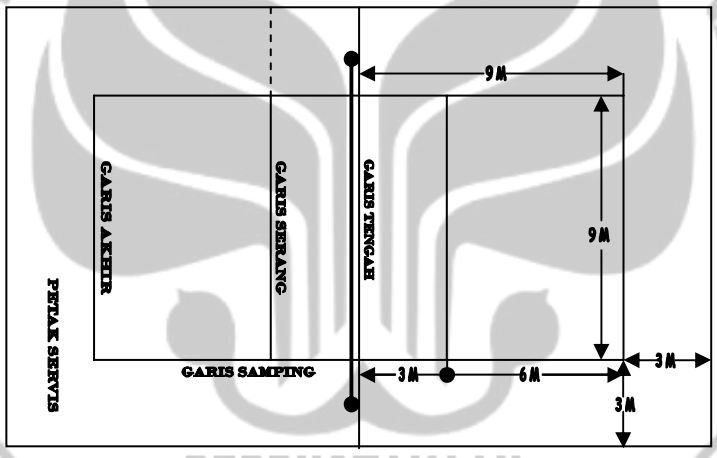
Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah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

Fasilitas olahraga ialah semua prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan atau bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Berdasarkan batasan di atas, istilah fasilitas olahraga sudah mencakup pengertian sarana dan prasarana perlengkapan.

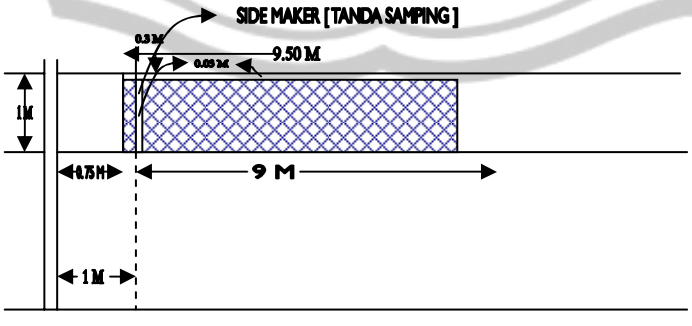
2.6.1. Ukuran Standar SaranadanPrasarana Olahraga

Semua olahraga prestasi yang dipertandingkan / dilombakan mulai tingkat Internasional, Nasional dan tingkat daerah menggunakan fasilitas alat dan lapangan dengan ukuran yang sama untuk masing-masing cabang olahraga. Ukuran yang sama disemua tingkat dan disemua tempat inilah yang dinamakan ukuran standar.

Ukuran Standar Fasilitas Olahraga Bola Voli :



Gambar 2.3Ukuran Lapangan Voli (Soepartono,2000:28)



Gambar 2.4 Ukuran Jaring atau Net (Soepartono, 2000:28).

2.7 Prestasi

Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya maka usaha pembinaan atlet harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar pemain atau atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran. Kita menyadari bahwa sampai sekarang prestasi pemain bola voli Indonesia belum bisa bersaing dengan pemain bola voli negara-negara lain. Salah satu penyebab adalah belum terlaksananya pola pentahapan pembinaan prestasi yang baik.

Dalam rangka melaksanakan upaya meningkatkan prestasi olahraga Nasional diperlukan adanya upaya-upaya strategi yang mendasar untuk menggalang seluruh potensi yang dimiliki.

2.7.1 Faktor-Faktor Penentu Pencapaian Prestasi :

M. Anwar Pasau (1986:74) dalam M. Sajoto (1988:11-13), menguraikan tentang faktor-faktor penentu pencapaian pretasi dalam olahraga sebagai berikut :

(1) Aspek Biologis

Aspek biologis terdiri dari : 1). Potensi / kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*), yang meliputi : kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*), kelincahan dan koordinasi (*Agility and Koordination*), tenaga (*Power*), daya tahan otot (*Muscular Endurence*), daya kerja jantung dan paru-paru (*Cardio respiratory function*), kelenturan (*Flexibility*), keseimbangan (*Balance*), ketepatan (*Accuracy*), kesehatan untuk olahraga (*Health for Sport*), 2). Fungsi organ-organ tubuh terdiri dari : daya kerja jantung-peredaran darah, daya kerja paru-paru sistem pernafasan,

daya kerja persyarafan, daya kerja panca-indera d.l.l, 3). Struktur dan postur tubuh terdiri dari : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, *somate-type* (bentuk tubuh; *Endomorphy, Mesomorphy* dan *Ectomorphy*) dan 4). Gizi (sebagai penunjang aspek biologis) terdiri dari : jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhsan, variasi makanan yang bermacam-macam.

(2) Aspek Psikologis

Aspek Psikologis terdiri dari : 1).Intelektual (Kecerdasan = IQ), ditentukan oleh pendidikan, pengalaman dan bakat., 2). Motivasi yang terdiri dari : dari diri atlet (*internal*) : perasaan, harga diri, kebanggaan, keinginan berprestasi, kepercayaan diri dsb, dari luar (*eksternal*) : penghargaan, pujian, hadiah, kedudukan dll, 3). Kepribadian, terbagi menjadi dua: yang menguntungkan dalam pembinaan prestasi : ketekunan, kematangan, semangat, berani, teliti, cermat, berhati-hati, bijaksana, tenang, percaya diri, terkontrol, pintar, teguh pendirian, yang kurang menguntungkan : emosi, cepat bosan, ragu-ragu, pemalu, lambat menerima, curiga, menyendiri, penakut, tidak terkendali, dan 4). Koordinasi kerja otot dan syaraf yang meliputi : kecepatan reaksi motorik dan kecepatan reaksi karena rangsang penglihatan dan pendengaran.

PERPUSTAKAAN UNNES

(3) Aspek Lingkungan (*Environment*)

Aspek Lingkungan terdiri dari : 1). Sosial : kehidupan sosial ekonomi, interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim, 2). Prasarana olah raga yang tersedia, 3). Cuaca iklim sekitar dan 4). Orang tua, keluaraga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan).

(4) Aspek Penunjang

Aspek penunjuang meliputi : 1). Pelatih yang berkualitas tinggi, 2). Program yang tersusun secara sistematis, 3). Pengharagaan dari masyarakat dan pemerintah, 4). Dana yang memadai dan 5). Organisasi yang tertib.

2.8 Pelatih

2.8.1 Falsafah dan Tugas Pelatih

Menurut Harsono (1988:3-18), menerangkan bahwa falsafah seorang pelatih harus tercemin di dalam pendapatnya dan tingkah lakunya dalam melaksankan tugasnya sebagai *coach* dan dalam membina atlet - atletnya untuk memperkembangkan secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Di samping 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 tercemin di dalam 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.

2.8.1.1 Kepemimpinan

Pelatih harus merupakan seorang individu yang dinamis yang dapat memimpin, memberikan motivasi kepada anak-anak asuhnya maupun kepada para pembantunya. Dia juga diharapkan dapat berkerjasama, dan bergaul dengan orang banyak, menyelami isi hati mereka, dapat mengeluarkan pendapat-pendapat dan pandangan-

pandangannya secara jujur dan terbuka. Dia harus pula dapat mengerti, menerima dan memperkembangkan pandangan-pandangan serta pendapat-pendapat orang lain. Keputusan-keputusan serta sikapnya adalah tegas, tidak meragukan apalagi mencurigakan.

2.8.1.2 Sikap Sportif

Seorang *coach* harus pula mencerminkan contoh dari sportifitas yang baik. Mengajarkan sifat sportif bukan berarti bahwa para atlet tidak boleh bermain keras, *fors*. Atlet harus tetap dilatih untuk bermain *fors* dan berjuang sebaik-baiknya, tetapi dengan cara yang jujur dan sportif *(fair)*. Jujur, disiplin, bermain keras tetapi tetap bersih, dan tidak mengadakan perbedaan antara atletnya adalah sebgaian dari sifat sportivitas yang baik.

2.8.1.3 Pengetahuan dan Keterampilan

Tak boleh lagi diragukan bahwa pengetahuan sampai hal-hal yang terperinci tentang cabang olahraganya, baik dari segi-segi teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihannya., maupun segi penyerangan maupun pertahanannya adalah mutlak harus dimiliki dan dikuasi oleh seorang pelatih. Kecuali memiliki pengetahuan yang luas, seorang pelatih harus cukup trampil dan tangkas melakukan cabang olahraganya, sehingga sewaktu-waktu sanggup untuk mendemonstrasikan gerakan-gerakan yang penting dan yang sukar dimengerti oleh atlet apabila hanya diterangkan secara verbal saja.

2.8.1.4 Keseimbangan Emosional

Kesanggupan untuk bersikap wajar, lugas dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa merupakan suatu ukuran keseimbangan emosional dan maturitas

seseorang. Seorang *coach* akan sering kali berada dalam keadaan stress, tekanan emosional serta suasana ketegangan yang terus-menerus terutama selama kompetisi sedang berlangsung. Oleh karena itu, kecuali harus senantiasa dapat mengendalikan diri sendiri *(self control),* dia juga harus dapat memberikan pengaruh-pengaruh ketenangan kepada atlet-atletnya.

2.8.1.5 Imajinasi

Imajinasi adalah kemampuan daya ingatan kita untuk membentuk khayalan-khayalan mental tentang obyek-obyek yang tidak nampak. Termasuk di sini kemampuan-kemampuan untuk membentuk gambaran-gambaran mental dari pengalaman-pengalaman yang telah lampau dan cita-cita hari kemudian. Seorang pelatih yang baik harus memiliki daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraganya. Daya imajinasi ini penting dimilikinya oleh karena taktik-taktik pertahanan dan penyerangan suatu permainan dari hari ke hari makin berkembang dan makin rumit. Demikian pula metode-metode latihan yang makin lama makin canggih dan semakin efektif dan efisien.

2.8.1.6 Ketegasan dan Keberanian

Kelemahan yang sering nampak pada seorang pelatih adalah kurangnya keberanian untuk mengambil keputusan yang tegas tetapi yang sebenarnya bermanfaat. Lepas dari persoalan bagaimana kedudukan atlet tersebut atau orang tuanya di masyarakat, dan lepas dari kemungkinan-kemungkinan timbulnya tekanan-tekanan dari luar, pelatih harus berani mengambil keputusan yang tegas tetapi wajar terhadap atlet-atletnya. Penganak-emasan atau mendahulukan seorang pemain oleh karena ada kepentingan pribadi dengan atlet tersebut harus dijauhi. Pelatih juga harus sanggup

dan berani untuk melindungi atlet-ateltnya yang masih *immature* (belum dewasa atau matang) dan emosional dan yang belum cukup kuat untuk menangkis kritik-kritik kejam dan impuls-impuls negatif dari masyarakat.

2.8.1.7 Humor

Suatu sifat yang nampaknya remeh tetapi yang sering pula ikut menentukan sukses tidaknya seorang pelatih adalah *sense*-nya atau citra rasanya akan humor. Banyak atlet yang berpendapat bahwa humor adalah sifat yang terpenting dimiliki seorang pelatih. Kemampuan untuk membuat sesorang merasa rileks dengan jalan memberikan humor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan faktor yang terpenting guna mengurangi ketegangan dan memabngkitkan optimisme baru, baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan. Kesehatan dan vitalitas yang besar adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar dia selalu bisa dinamis dan penuh energi di lapangan, istirahat, relaksasi serta makan yang cukup akan banyak membantu terjaminnya kesehatan pelatih.

2.8.1.8 Administrator

Tugas pelatih adalah salah satunya sebagai administrator dan pengelola olahraga. Oleh karena itu dia harus mampu pula untuk mengorganisir program latihan dan pertandinga, menginventarisasi data-data pribadi atlet, data-data kondisi fisiknya, kemajuan dan kemunduran prestasinya dan sebagainya. Kunci kenerhasilan suatu tugas yang berat sering kali tergantung dari kemampuan untuk mengorganisir tugas tersebut.

2.8.1.9 Kegembiraan Berlatih

Pelatih harus dapat mengajarkan kegembiraan bermain dan berlatih. Kalau latihan atau pertandingan hanya dianggap sebagai suatu siksaan oleh atlet (oleh karena pelatih memang menciptakan situasi demikian), maka kegembiraan berlatih dan kegembiraan bermain (*the enjoy of training and competiting*) akan hilang.Usahakan kegembiraan selalu ada. Selipkan dalam latihan-latihan, akan tetapi dengan tidak melupakan disiplin.

2.8.1.10 Hargai Wasit

Coach harus dapat menghargai (ramah) terhadap keputusan-keputusan wasit dan offisial pertandingan lainnya. Kalau tidak setuju dengan keputusan-keputusannya, maka salurkanlah melalui saluran-saluran dan dengan cara-cara yang resmi.

2.8.1.11 Hargai Tim Tamu

Coach harus memperlakukan tim tamu sebagai tim yang harus dihormati, bukan justru sebagai tim saingan yang mencoba ingin mengalahkan timnya. Tim tamu harus dihargai sebagai teman bermain dan bertanding yang sama-sama ingin menyuguhkan permainan yang seru, akan tetapi *sportif* dan bermutu dan untuk menguji siapa yang terbaik di antara kedua tim tersebut melalui perjuangan yang gigih namun *fair*.

2.8.1.12 Perhatian Pribadi

Setiap atlet harus selalu merasa bahwa dia mendapat perhatian pribadi dari pelatih. Atlet ingin agar dia diakui (*recognized*) sebagai orang dan bukan sebagai sesuatu yang dipergunakan untuk pertandingan, sebab kalau demikian maka akan ada keengganan (*resentment*) pada atlet untuk berlatih. Pelatih yang sukses biasanya adalah pelatih yang sangat memperhatikan atlet-atletnya dan mempunyai ambisi untuk menang.

2.8.1.13 Berpikir Positif

Pelatih harus melatih atlet-atletnya untuk selalu berpikir positif, optimistik. Yang penting dalam pertandingan adalah pusatkan perhatian kita pada kekuatan-kekuatan kita, bukan pada kelemahan-kelemahan kita (*concentrate on what we have, not on what we have not*). Kalau kita fokuskan perhatian kita pada kelemahan-kelemahankita, maka kita biasanya akan menjadi bimbang, ragu dan tidak bisa memperkembangkan kepercayaan diri kita.

2.8.1.14 Berbahasa yang Baik dan Benar

Berbicara di depan umum dengan menggunakan bahasa yang baik, benar dan sederhana yang memperlihatkan rangakaian dan hubungan yang jelas antara kalimat-kalimat sehingga mudah diikuti arah tujuan masalah yang dikemukakan, pengucapan kata-kata dengan jelas dan lancar, ini semua perlu dilatih dan dikuasai oleh seorang pelatih guna menaikkan prestasinya di mata para pendengarnya.

2.8.1.15 Menggunakan Wewenang

Coach janganlah menggunakan wewenang atau kedudukannya sebagai pelatih untuk kepentingan dan keuntungan-keuntungan pribadinya. Dan juga tidak menerima suatu pemberian atau hadiah yang sekirannya dapat atau diperkirakan dapat menyebabkan dia menyimpang dari ketentuan-ketentuan yang berlaku dan melanggar kode etik profesinya.

2.8.1.16 Siap Mental

Kalau kita sudah bertekat dan berani untuk menjadi pelatih olahraga, maka secara mental kita harus sudah siap untuk : 1). Mengabdikan diri sepenuhnya demi kebesaran dan keagungan profesi dan olahraga. 2). Mengamalkan seluruh

pengetahuan kita kepada semua orang. 3). Berani "berkorban" baik fisik maupun mental, tidak mengharapkan untuk dipuja kalau atlet menang, dan siap dicerca kalau atlet kalah.

2.9 Pendanaan

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan yang baik dari pendanaan , dalam hal ini sebagian bentuk proses berjalannya kegiatan pembinaan. Pendanaan dibidang keolahragaan dapat diperoleh dari berbagai macam sumber. Dimana termuat dalam Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 tentang sistem keolahragaan Nasional BAB II tentang sumber dan alokasi pendanaan bagian kesatu pasal (5) dan (6), (UU RI dan PP RI, 2007:178-179), 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 dari masyarakat dapat diperoleh dari: kegiatan *sponshorship* keolahragaan, hibah dari dalam maupun luar negeri, penggalangan dana, kompensasi alih status dan transfer olahragawan, uang pembinaan dari olahragawan dan profesional, kerjasama yang saling menguntungkan, sumbangan lain yang tidak mengikat dan sumber lain yang sah berdasarkan ketentuan Peraturan Perundangan dan

(4) Sumber pendanaan keolahragaan atau kompetesi, penyewaan prasarana olahraga, jual beli produk sarana olahraga, sport *labeling*, iklan, hak siar olahrag , promosi, eksibisi dan festival olahraga, keagenan dan layanan informasi dan konsultasi keolahragaan.

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan yang baik dari pendanaan. Sumber dana yang diperoleh untuk memenuhi kebutuhan *Klub* Bola Voli Tugu Muda Semarang diperoleh dari :

(1) Iuran peserta

(2) Bantuan pengurus dan mantan pemain *klub* Tugu Muda

(3) Donatur para orang tua atlet

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan penelitian

Pendekatan tentang pembinaan prestasi bola voli *klub* Tugu Muda Semarang menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bermaksud memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian dengan cara menggambarkan peristiwa atau tindakan-tindakan dan hasilnya berupa kata-kata.

3.2 Lokasi dan Sasaran penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gedung Olahraga Satria Semarang dan sebagai latar penelitian yang diteliti adalah *klub* bola voli Tugu Muda Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tenntang proses pembinaan prestasi yang dilaksanakan oleh *klub* Tugu Muda Semarang.

Obyek penelitian ini adalah segala sesuatu yang berkenaan dengan aspek-aspek pembinaan prestasi pada *klub* bola voli Tugu Muda Semarang. Sumber data yang digali pada penelitian ini meliputi anggota *klub* Tugu Muda, tempat, dan catatan-catatan yang dimiliki oleh *klub* bola voli Tugu Muda Semarang. Sebagaimana yang disebutkan oleh suharsimi arikunto (2006:129), terdapat tiga sumber data yaitu : 1) Sumber data dari orang (person) meliputi ketua, sekertaris, bendahara, pelatih, asisten pelatih dan atlet, 2) sumber data tempat (place)yaitu tempat dan lapangan, 3) sumber data yang menyajikan tanda-tanda berupa huruf, atau simbol-simbul lain

(*paper*) yaitu dokumen pengurus, biodata pengurus, biodata pelatih, biodata atlet, sertifikat, piagam dan foto-foto kegiatan.

Subyek penelitian merupakan sumber data yang akan digali oleh peneliti berupa manusia atau informan. Informasi yang digali tidak hanya berupa informasi verbal dari subyek penelitian tetapi juga tindakan dan aktivitas subyek penelitian. Penentuan subyek penelitian berdasarkan relevasi dengan tujuan penelitian karena itu pemilihan orang sebagai subyek penelitian tidak ditetapkan secara kaku tetapi secara fleksibel sesuai dengan fenomena yang muncul dilapangan.

Subyek penelitian meliputi 1 pengurus (ketua umum *klub* Tugu Muda), 2 orang pelatih (peltih dan asisten pelatih), 20 atlet. Sumber data tempat yaitu gedung olahraga Satria. Sumber data dokumen meliputi piagam, sertifikat pelatih, daftar pemain dan foto-foto.

3.3 Instrumen dan Metode Pengumpilan Data

Penelitian tentang pembinaan prestasi yang dilaksanakan di *klub* bola voli Tugu Muda Semarang merupakan penelitian kualitatif. Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya data tambahan seperti dokumen dan yang lainnya.

PERPUSTAKAAN UNNES

Sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan, sehingga wawancara dan pengamatan merupakan teknik pengumpulan data yang utama, dokumentasi sebagai pendukung. Metode dokumentasi terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, foto maupun data statistik.

3.3.1 Pengamatan

Pengamatan merupakan metode utama dalam penelitian kualitatif, karena sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah perilaku fisik dan perilaku verbal dari subyek penelitian. Menurut Moleong (2005:1744) teknik pengamatan didasarkan atas pengalaman secara langsung. Pengalaman dengan melihat secara langsung peristiwa merupakan alat yang baik untuk melihat suatu kejadian yang sebenarny.

Observasi pengamatan merupakan teknik yang utama dalam penelitian kualitatif, sehingga sasaran dari pengamatan atau observasi ini yaitu untuk mencari atau menggali data mengenai kepengurusan organisasi yang dijalankan, sarana dan prasarana yang dimiliki, program pembinaan yang dilakukan serta prestasi yang telah dicapai oleh para atlet *Klub* Tugu Muda Semarang

3.3.2 Wawancara

Untuk melengkapi dan memperkuaat data yang telah diperoleh maka perlu adaanya wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancaraa yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai, seoraang yang menjawab peertanyaan itu (Moleong, 2005:186).

Metode wawancara dipilih karena data utama dalam penelitian ini adalah pelaku verbal. Dan teknik wawancara ini dapat menggali informasi suaatu data yang diketahui oleh seseorang yaang diteliti, dan juga mendaapatkan informasi yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan dataang. Data atau informasi itu berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, hasil pemikiran dan

pengetahuaan seseorang tentang segaala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalaah tersebut.

Dalam wawaancara ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang proses pembinaan prestasi yang mencakup program pembinaan, pelatih, atlet, sarana dan prasaraana, dana, kepengurusan *klub* Tugu Muda serta prestaasi yang telah dicapai.

3.3.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data atau mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat, lengger, agenda dan sebaagaainyaa (Suharsimi Arikunto, 2006:231).

Dokumentasi yang digunakan daalm penelitian ini adalah dokumen resmi *klub* bola voli Tugu Muda Semarang sebagai bukti fisik dari suatu kegiataan yang telah dilakukan. Dokumen dalam penelitian ini dapat berupa catatan, biodata atlet, biodataa pelatih, foto kegiatan, dan hasil prestasi yang pernah diraih oleh *klub* Tugu Muda Semarang.

3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

Menurut Moleong (2005:324-326), bahwa untuk menentukan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan yaitu :

3.4.1 Kepercayaan (*credibility*)

Penerapan kriteria derajat kepercayaan pada dasarnya menggantikan konsep validitas internal dari nonkualitatif. Kriteria ini berfungsi: 1) melaksanakan inkuiri sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan penemunya dapat dicapai. 2)

mempertunjukkan derajat kepercayaaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataaan ganda yang sedang diteliti.

3.4.2 Keteralihan (*transferability*)

Kriteria keteralihan berbeda dengan validitas eksternal dari nonkualitatif. Konsep validitas itu menyatakan bahwa generalisasi suatu penemuan dapat berlaku atau diterapkan pada semua kontek dalam populasi yang sama atas dasar penemuan yang diperoleh pada sampel yang secara representative mewakili populasi itu.

Keteralihan sebagai persoalan empiris bergantung pada kesamaan antara kontek pengirim dan penerima. Untuk melakukan pengaalihan tersebut seorang peneliti hendaknya mencari dan mengumpulkan kejadian empiris tetntang kesamaan kontek. Dengan demikian peneliti bertanggung jawab untuk menyediakan data deskriptif secukupnya.

3.4.3 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 Kepastian (*confirmability*)

Kriteria kepastian berasal dari konsep obyektivitas menurut nonkualitatif. Nonkualitatif menetapkan obyektifitas dari segi kesepakatan antar subyek. Disini pemastian bahwa sesuatu itu obyektif atau tidak tergantung pada persetujuan beberapa orang terhadap pandangan, pendapat, dan penemuan seseorang.

PUSTAKAAN UNNES

3.5 Analisis data

Adapun model analisis yang digunakan dalam metode ini adalah model Millies dan Huberman dalam Moleong, yakni analisis data ini dilakukan dengan mendasarkan diri pada penelitian lapangan. Model analisis ini menggunakan empat komponen yang saaling berinteraksi yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (verifikasi) (Moleong, 2005:307-308).

3.5.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan jalan observasi, wawaancara, dan dokumentasi. Data-data di lapangan itu dicatat dalam catatan lapangan berbentuk deskriptif tentang apa yang dilihat, apa yang didengar, dan apa yang dialami atau dirasakan oleh subyek penelitian. Catatan deskrektif adalah cacatan yang data alami apa adanya dari lapangan tanpa adanya komentar atau tafsiran dari peneliti tentang fenomena yang dijumpai, dari catatan refleksi yang merupakan catatan dari peneliti sendiri yang berisi komentar, kesan, pendapat dan tafsiran terhadap fenomena yang ditentukan berdasarkan fokus penelitian tentang pembinaan prestasi klub bola voli Tugu Muda Semarang.

3.5.2 Reduksi Data

Langkah pertama peneliti mengumpulkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan cara menulis semua catatan yang ada dilapangan. Langkah kedua menyeleksi, yaitu berdasarkan data yang sudah terkumpul kemudian dikategorisasikan. Langkah ketiga yaitu pemfokusan, yaitu memilih data yang relevan dengan sasaran penelitian yaitu tentang pembinaan prestasi pada *Klub* bola voli Tugu Muda Semarang. Langkah keempat yaitu menyederhanakan, yaitu dengan

PERPUSTAKAAN UNNES

cara menguraikan data kasar, dipilih yang sesuai dengan pembaahasan masalah kemudian dianalisis sehingga diperoleh data benar-benar valid dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

3.5.3 Penyajian Data

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

3.5.4 Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Menaarik kesimpulan merupakan sebagian dari suatu kegiatan dari konfigurasi utuh, karena penarikan kesimpulan juga diverifikasi sejak awal berlangsungnya peelitian hingga akhir penelitian yang merupakan suatu proses 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 proporsi dalam penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Gambaran umum obyek penelitian

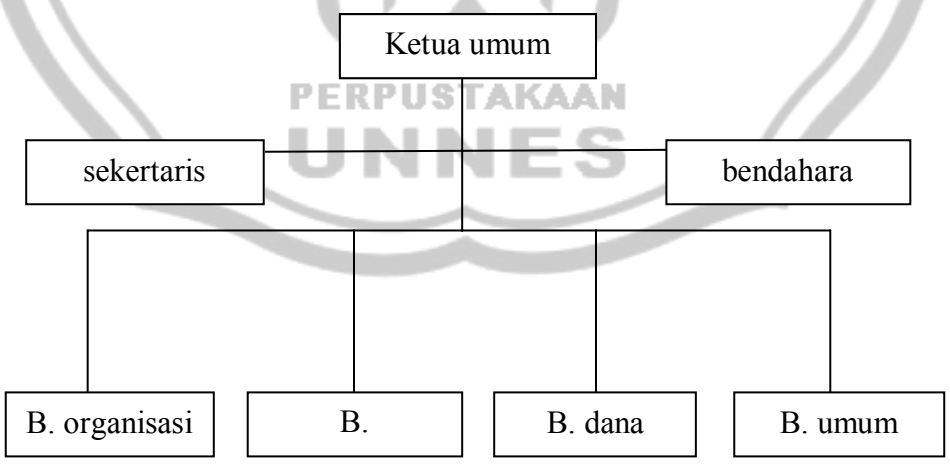
Klub bola voli Tugu Muda Semarang berdiri pada tanggal 27 desember tahun 1985 berawal dari optimisme ingin mewujudkan suatu tim putri yang tangguh dari suatu klub bola voli di kawasan KotamadiaSemarang. Nama Tugu Muda dikhukuhkan sebagai nama suatu klub bola voli baru. Setelah sebelumnya terjadi ketidak cocokan dan timbul masalah pada klub lama yaitu *klub* bola voli Sportif yang cukup disegani di Kotamadia Semarang. Klub bola voli Tugu Muda Semarang ini di ketuai Mayor Suharto yang telah memberi warna dan prestasi yang cukup baik. Tugu Muda senantiasa menyumbangkan atlet pada *even* POPSI dan Yunior Kodia Semarang atas didikkan pelatih Drs. Harsanto, selama kurun waktu tiga tahun yaitu 1989, 1990, dan 1991. Pada bulan juni tahun 1995 Tugu Muda di tunjuk mewakili tim bola voli mini Jawa Tengah yang berlangsung di Jakarta dan mendapat hasil juara IV SeIndonesia. Klub Tugu Muda menjadi menjadi tumpuan kontribusi pemain putri kotamadia semarang. Sampai saat ini prestasi klub Tugu muda Semarang semakin berkembang dan berkualitas dengan banyaknya prestasi dan direkutnya atlet-atlet Tugu Muda untum mengikuti KEJURNAS, SEAGAME, PON, dan PROLIGA.

Klub Tugu Muda ini juga mampu menunjukkan prestasinya di Jawa Tengah yang di pimpin Oleh Mayor Suharto dan Zul Kurnen yang dipercaya sebagai pelatih Klub tersebut.

Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang ini memiliki potensi besar di Jawa Tengah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang pernah diikuti, baik ditingkat lokal, regional maupun tingkat Nasional. Klub Bola Voli Tugu Muda mengalami kemajuan, hal ini ditunjukan dari sarana dan prasarana yang dimiliki baik sarana organisasi maupun sarana latihan. Lokasi Klub Tugu Muda yaitu di GOR Satria Jl. Satria Raya No.25 Semarang.

4.1.2 Organisasi

Dalam kepengurusan klub bola voli Semarang mengunakan masa bakti dalam organisasi tersebut. Struktur organisasi klub bola voli Tugu Muda Semarang terdiri dari ketua umum, sekertaris, bendahara, bidang organisasi, bidang pendanaan, bidang umum. Susunan pengurus klub bola voli Tugu Muda Semarang dapat dilihat pada lampiran.



Gambar 4.1 Bentuk bagan organisasi.
(Sumber klub Bola Voli Tugu Muda)

PERPUSTAKAAN UNNES

Keterangan :

1. Ketua umum : RR Maria Tri Mangesti S.E
2. Sekertaris : Zul Kurnen
3. Bendahara :Winarti
4. Bidang Oragnisasi : Bambang Kuncoro
5. Bidang kepelatihan : Zul Kurnen, Sumarni dan Bambang Kuncoro
6. Bidang pendanaan : Joko Sutrisno dan Abdul Kharim
7. Bidang umum : Susilo

4.1.3 Sistem Manajemen

Sistem manajemen yang digunakan adalah sebagai berikut :

4.1.3.1 Perikrutan dan Kualitas Pelatih

Rekrutmen pelatih yang dilakukan Klub Tugu Muda Semarang yaitu dengan melihat beberapa kelebihan atau keunggulan yang dimiliki oleh pelatih tersebut baik dari segi prestasi sehingga mampu membawa nama baik klub yang dilatih baik di tingkat regional maupun Nasional, pengalaman dalam melatih, dan dilihat dari pendidikan terakhirnya, dan harus mempunyai sertifikat pelatih minimal Nasional.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa kualitas pelatih klub Tugu Muda Semarang dikatakn baik. Karena pelatih klub Tugu Muda sudah mengenal sistem pelatihan dan menjalankan program yang telah direncanakan dan mempunyai sifat disiplin yang tinggi dan ketegasan kepada para atletnya. Pelatih Klub Tugu Muda semua sudah mempunyai lisensi nasional dan berhasil membina para atletnya untuk selalu menjadi juara bertahan di Kota Semarang.

4.1.3.2 Perekrutan dan Kualitas Atlet

Perekrutan atlet klub Tugu Muda semarang yaitu dengan cara atlet mendaftar dengan menyerahkan akta kelahiran dan uang pendaftaran sebesar Rp 100.000 dan membayar Rp 50.000 untuk seragam. Jadi siapapun dapat berpartisipasi menjadi atlet klub Tugu Muda Semarang. Klub Tugu Muda Semarang tidak melakukan seleksi untuk calon atlet, karena klub Tugu Muda disini hanya mencetak pemain yang mempunyai kemampuan bermain yang bagus dan berkualitas.

Berdasarkan hasilpenelitian yang telah dilakukan bahwa kualitas atlet Klub Tugu Muda dapat dikatakn baik. Ini ditunjukan dengan prestasi yang didapat dan bisa memenangkan setiap pertandingan yang diikuti.

4.1.4 Pelaksanaan Program Pembinaan

Program latihan yang di berikan di Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang meliputi program latihan tahunan, bulanan, mingguan dan harian. Program latihan tahunan meliputi :

4.1.4.1 Program latihan satu tahun (jangka panjang)

Periodisasi Progam latihan jangka panjang (tahunan) terdapat 5 (lima) yang harus dipersiapkan bagi para pemain, yaitu :

(1) Pembentukan kekuatan Fisik (*Physical strength*)

(2) Teknik dan Taktik (*Tecknical and Tactikal*)

(3) Daya tahan mental (*mental power*)

(4) Kerja sama Tim (*tim work*)

(5) Tingkat Pengalaman (*Degree of experiences*)

Dengan melalui 5 (lima) faktor tersebut diatas maka, akan dapat membantu meningkatkan dan mengembangkan serta memperbaiki semangat daya juangya menuju keberhasilan tim bola volinya.

(1) Kekuatan Fisik :

a. Otot

b. Kelenturan persendian

c. Sirkulasi dan organ organ pernapasan

d. Urat syaraf

(2) Teknik dan Taktik (Penguasaan dan Penyempurnaan) :

a. Teknik dasar : Individu / perorangan

(1) *Passing* atas dan *passing* bawah

(2) *Smash* / *spike*

(3) Block

(4) Serve / *service*

b. Teknik Group / *grouping* :

(1) Formasi dalam penempatan pemain sesuai fungsinya

(2) Formasi dalam penerimaan serve / *service*

(3) Formasi dalam penerimaan serangan

(4) Formasi dalam penyerangan

(5) Formasi block dan cover / pelindung

c. Pemahaman dan penguasaan teknik :

d. Penerapan antara Teknik dan Taktik

e. Game / latihan bermain untuk penyempurnaan antara Teknik dan Taktik.

(3) Daya Tahan Mental :

a. Unsur Kemauan

b. Unsur Moral

c. Hambatan Psikhis

(4) Kerjasama Tim :

a. Unsur Kemauan

b. Unsur Tim (beregu)

(5) Tingkat Pengalaman :

a. Jumlah jam anggota Tim melaksanakan latihan

b. Jumlah kesempatan Tim telah melaksanakan pertandingan lokal

c. Jumlah kesempatan Tim telah melaksanakan pertandingan tingkat Nasional.

Periodisasi / pentahapan progam latihan : 1 (satu) tahun. Adalah sebagai berikut :

a. Periode persiapan umum : 1 s/d 4 bulan

b. Periode pertandingan : 1 s/d 7 bulan

c. Periode peralihan : 1 bulan.

Periode persiapan umum :

Tujuanannya :

(1) Membangun landasan / dasar umum kemampuan untuk bermain :

a. Test kesehatan dan test kesegaran Jasmani

b. Pembinaan Fisik :

(1) Daya tahan aerobik dan anaerobic

(2) *Flexibility* / kelenturan, koordinasi, *speed* / kecepatan

PERPUSTAKAAN UNNES

c. Penguasaan Teknik dasar yang benar

Otomatisme yang benar dalam Teknik : *Passing* bawah/atas / *setup* / umpan, spike / *smash*, block, serv /*service*, *step* / langkah, posisi badan dan lain lainnya.

d. Pembinaan Mental seperti Ketaqwaan, disiplin, percaya diri, percaya pada pelatih, kerjasama **,** dan lain lainya.

e. Uji coba, untuk *cheking* hasil pembinaan fisik dan penguasaan teknik.

(2) Untuk mencapai kondisi fisik puncak dan kemahiran teknik :

a. Fisik seperti*Explosive power* / daya ledak, kecepatan reaksi, stamina, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, endurance, strength dan lain lainya.

b. Teknik seperti pembakuan teknik dasar individu

c. Mental seperti Taqwa, disiplin, keberanian, kerjasama, keuletan dan lain lainya.

d. Test seperti kondisi fisik dan teknik individu

Selama dalam periode Persiapan para pemain berusaha untuk mencoba memperbaiki serta meningkatkan kekuatan fisik yang diperlukan dalam permainan dan penyempurnaan teknik serta pembinaan mental.

Periode Pertandingan :

Tujuannya :

(1) Meningkatkan penguasaan Teknik dan Taktik :

a. Teknik tinggi untuk bermain : kemahiran Teknik Individu

b. Taktik Individu dalam menyerang dan bertahan

c. Taktik Group

d. Pemeliharaan kondisi Fisik

e. Pembinaan Mental : Taqwa, disiplin, kerjasama, semangat juang, kode etik bertanding dan lain lainya

f. Uji Coba untuk mengevaluasi penguasaan Teknik dan Taktik serta kemampuan Mental

(2) Pemantapan Tim yang siap diterjunkan :

a. Teknik, seperti Teknik Individu sesuai dengan Fungsinya / spesialisasinya

b. Taktik, seperti Taktik individu, Taktik Group, Taktik Tim

c. Sistem dan pola permainan yang mantap dan otomatis

d. Memperkaya konsep Taktik

e. Kematangan juara / pengalaman bertanding

f. Pemeliharaan kondisi Fisik, seperti kecepatan, kelincahan, endurance, strength dan lain lainya.

g. Pembinaan Mental, seperti disiplin, kekompakan Tim, daya juang, kematangan bertanding / kematangan juara.

h. Uji Coba, Sebanyak mungkin dilaksanakan uji coba untuk mengevaluasi semua hasil latihan yang telah dilaksanakan selama ini.

4.1.4.2 Program latihan bulanan

Program latihan bulanan merupakan pelaksanaan langsung atau penjabaran dari progam tahunan.

Sasaran pada bulan pertama adalah seleksi atlet, maka dalam bulan itu yang dilakukan pelatih adalah :

(1) Observasi dalam pertandingan yang akan diadakan

(2) Tes fisik umum dan khusus

(3) Tes kecakapan dalam cabang olahraganya

(4) Hasil pengukuran.

Sasaran pada bulan ke dua yaitu :

(1) Meningkatkan *strength* dan *endurence* (70%)

(2) Meningkatkan teknik dasar (30%).

Sasaran pada bulan ke tiga :

(1) Meningkatkan *speed*, *agility*, *flexibility* (60%)

(2) Meningkatkan teknik menengah (40%).

Sasaran pada bulan ke empat adalah :

(1) Meningkatkan stamina, *power*, reaksi, koordinasi, keseimbnagan, ketepatan, *feeling* (60%)

(2) Meningkatkan teknik menengah (40%).

4.1.4.3 Program latihan mingguan

Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung dari progam bulanan, dimana sasaran latihan tergantung pada pedoman bulanan, penjabaran sasaran bulanan ke sasaran mingguan secara konkret di depan dapat diuraikan sebagai berikut :

Sasaran latihan minggu pertama :

(1) *Strength*

(2) *Endurence*

(3) Teknik dasar *service* dan *passing* atas.

Sasaran latihan minggu ke dua :

(1) Daya ledak

(2) *Endurance*

(3) *Service* dan *passing* bawah

(4) Konsentrasi dan daya pikir.

Sasaran latihan minggu ke tiga :

(1) *Power endurance*

(2) *Special endurance*

(3) *Smash* dan *block*

(4) Keberanian dan rasa kerjasama.

Sasaran latihan minggu ke empat :

(1) *Strength* treuama *power*

(2) *Endurance*

(3) *Passing* atas, *passing* bawah, *service*, *smash* dan *block*.

4.1.4.4 Program latihan harian

Program latihan harian merupakan pelaksanaan langsung dari program mingguan, dalam satu minggu ada 3 kali latihan, dengan pembagian sebagai berikut :

Tabel 4.1 Program Harian

Hari	Program
Selasa	• Pengarahan • Pemanasan • Fisik ➢ Kekuatan ➢ Kelentukan ➢ Daya ledak ➢ Kecepatan gerak ➢ Daya tahan keseluruhan • Tehnik ➢ Servis ➢ Passing ➢ Smash ➢ Block • Game • Pendinginan ➢ Menaiki tangga (ngetrap) • Evaluasi
Kamis	• Pengarahan • Pemanasan • Tehnik ➢ Passing ➢ Smash ➢ Block ➢ Servis • Taktik ➢ Menyerang ➢ Bertahan • Game aplikasi pemantapan kerjasama tim • Pendinginan ➢ Menaiki tangga (ngetrap) • Evaluasi
Sabtu	• Pengarahan • Pemanasan • Fisisk ➢ Daya ledak ➢ Kekuatan ➢ Kelentukan ➢ Kecepatan gerak ➢ Daya tahan keseluruhan

	• Tehnik
	  ➢ Smash
	  ➢ Passing
	  ➢ Servis
	  ➢ Blok
	• Game
	• Pendinginan
	  ➢ Menaiki tangga (ngetrap)
	• Evaluasi

Minggu	• Fitness setiap dua minggu sekali

Program latihan harian dibuat berdasarkan :

(1) Waktu yang digunakan

(2) Alat dan Perlengkapan

(3) Kemampuan maksimal

(4) Sasaran latihan hasil penjabaran dari tujuan mingguan meliputi skill, fisik dan mental

(5) Organisasi/formasi latihan sesuai dengan jumlah atlet dan tenaga pembina yang ada.

4.1.4.5 program latihan fisik

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan dan yang utama harus dilatih antara lain : kekuatan otot (*Muscle of Power*), kecepatan gerak (*Speed / Moving Speed*), daya ledak (*Power / Jumping)*, daya tahan keseluruhan (*Total endurence)*, kelentukan (*Flexibility)*, *Minutes* (menit) / *fitness.* Adapun program latihan fisik mingguan yang diberikan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2
Program Latihan Fisik

Jenis Latihan	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Mgg
Power of Muscles (kekuatan otot)		**S**		**B**		**PERMAINAN**	**UJICOBA**
Speed / Moving Speed (kecepatan gerak)		**R**		**S**			
Power / Jumping (daya ledak)		**B**		**R**			
Total endurence (daya tahan keseluruhan)		**S**		**B**			
Flexibility (kelentukan)		**S**		**R**			
Minutes (menit) / *fitness*							

Sumber : *Klub* Bola Tugu Muda Semarang

Keterangan : B = Berat

S = Sedang

R = Ringan

Mengenai waktu disesuaikan dengan lamanya latihan dalam satu kali.

4.1.4.6 Program Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan yang khusus, yang berguna untuk membentuk dan mengambangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromusculer*. Adapun program latihan teknik yang diberikan adalah sebagai berikut

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.3

Jenis Latihan	Sen	Sela	Rab	Kam	Jum	Sab	Mgg
Hiiting Ball (memukul bola)		**R**		**S**		**B**	**F**
Set Up / Toss		**S**		**B**		**R**	**I**
Smash / Spike		**B**		**R**		**S**	**T**
Blocking (Bendungan)		**S**		R		B	**N**
Receiving (menerima)		**B**		**S**		**R**	**E**
Service / Serven		**S**		S		B	**S**

Sumber : Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang

Keterangan : B = Berat

S = Sedang

R = Ringan

4.1.4.7 Pembinaan Mental

Untuk pembinaan mental yang dilaksanakan oleh klub Tugu Muda Semarang yaitu dengan memberikan uji coba antar klub yang bertujuan untuk melatih mental dan memberikan pengalamn bagi atletnya. Disamping itu para atlet juga diberikan pengarahan saat diluar maupun didalam latihan yang bertujuan meningkatkan mental yang kuat.

4.1.5 Sarana dan Prasarana

Klub Tugu Muda semarang mempunyai tempat kesekretariatan di GOR Biacukai Jln Lamper Semarang, untuk pelatihan meminjam gedung olahraga Satria., karena gedung olahraga biacukai selain digunakan untuk kesekretariatan juga untuk pembinaan usia pemula.

PERPUSTAKAAN UNNES

Klub Tugu Muda Mempunyai alat-alat sebagai berikut : 1) lompat gawang, 2) bola voli,3) net.Fasilitas tersebut digunakan untuk sarana latihan teknik dan fisisk pada atlet klub bola voli Tugu Muda Semarang.

Dari data diatas disimpulkan bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki oleh klub bola voli Tugu Mudsa Semarang kurang memadai. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya lapangan bola voli dan prasarana yang sangat minim.

4.1.6 Prestasi

Menurut hasil penelitian yang sudah dilakukan di klub Tugu Muda Seamarang telah mencapai puncak prestasi yang baik ditingkat lokal, regional dan nasioanal, ini juga tidak lepas dari peran pelatih dan pengurus dalam rangka peningkatan prestasi para pemain atu atlet.

Tabel 4.4

Daftar prestasi klub Tugu Muda Semarang

No	Nama Pertandingan	Tingkat	Tahun	JUARA
1	Bola voli mini	Nasional	1995	IV
2	PERVIS	Lokal	1993-1998	I
3	PERVIS	Lokal	1999	II
4	PERVIS	Lokal	2000-2010	I
5	KEJURNAS *KLUB*	Nasional	2003	IV
6	KEJURNAS *KLUB*	Nasional	2009	VIII
7	KEJURNAS *KLUB*	Nasional	2010	V

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.5

Daftar prestasi altlet klub Tugu Muda Semarang

No	Nama	Kejuaraan	Tahun
1	Lina Fatina	Pra PON DKI	2011
2	Dwi Novana	Proliga BNI'46	2011
3	Dwi Novana	Pra PON Jateng	2011
4	Santi Wijayanti	SeaGames	2003
5	SiSwati	SaeGames	2003
6	Puspita Dewi Rani	SeaGames	2005
7	Puspita Dewi Rani	Proliga BNI'46	2005-2009
8	Rorry Widayanti	PON Pantai	2006

4.1.7 Pendanaan

(1) Sumber Dana

Sumber dana yang diperoleh untuk memenuhi kebutuhan klub Tugu Muda Semarang diperoleh dari :

a. Uang pendaftaran dan Iuran peserta setiap bulan

b. Bantuan pengurus dan mantan atlet klub Tugu Muda

c. Donator para orang tua atlet

(2) Penggunaan Dana

Dana yang digunakan dalam klub Tugu Muda Semarang yaitu untuk :

a. Pengadaan fasilitas latihan berupa :

(1) pengadaan bola

(2) pengadaan kostum

(3) pemeliharan peralatan dan perlengkapan latihan

b. Transportasi Pelatih

c. Biaya uji coba penerima tamu

d. Biaya pertandingan uji coba keluar Biaya rapat-rapat dsb

4.2 Pembahasan

Pembahasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

4.2.1 Organisasi Klub Tugu Muda Semarang

Masalah organisasi dan bagaimanakah organisasi yang ada di klub bola voli Tugu Muda Semarang sebagai berikut:

Dari hasil penelitian yang diperoleh pada klub Tugu Muda Semarang diperoleh bahwa klub Tugu Muda Semarang didirikan dengan tujuan mengembangkat bakat anak-anak usia pelajar khususnya dibidang bola voli agar mendapat arahan yang terencana dan terprogram untuk meningkatlan prestasi bola voli yang ada di Kota Semarang

Klub bola voli Tugu Muda Semarang pada saat didirikan dan dibentuk kepengurusan sudah lengkap dimana ada ketua, sekertaris, bendahara, pelatih dan seksi-seki / bagian bidangnya sendiri. Dalam pemilihan pengurus klub bola voli Tugu Muda Semarang berdasarkan oleh rapat dengan pengurus, peltih, dan orang tua atlet.

Berdasarkan penemuan dilapangan dan analisis data tentang organisasi pada klub Tugu Muda Semarang yang didiskripsikan melalui manajemen kepengurusan,

perekrutan pelatih, dan atlet, pelaksanaan program latihan, sarana dan prasarana yang menunjang, serta pendanaan ditemukan banyak permasalahan yang mempunyai factor pendukung dan penghambat jalanya proses pembinaan klub, sehingga klub bola voli masih bisa bertahan dalam mengembangkan perbolavolian terutama untuk Kota Semarang.

4.2.1.1 Faktor pendukung

(1) Masih banyaknya peminat yang mendaftar menjadi atlet klub Tugu muda Semarang. Banyaknya atlet merupakan factor pendukung utama jalanya klub. Karena financial klub Tugu Muda Semarng akan semakin bertambah dengan bertambahnya calon atlet yang akan didik.

(2) Komitmen dan konsistensi pengurus maupun pelatih untuk semakin mengembangkan klub bola voli Tugu Muda Semarang denganj menjalankan manajemen organisasi klub dengan semua keterbatasan, sehingga klub Tugu Muda merupakan salah satu Klub yang masih konsisten di Kota Semarng dan masih berjalan sampai sekarng.

(3) Adanya dukungan dari orang tua atlet dan masyarakat untuk mengembangkan klub Tugu Muda Semarang. Misalnya setiap klub Tugu Muda akan bertanding dengan keterbatas dana maka orang tua atlet siap membantu dengan sukarela, dan masyarakt membantu dengan cara meminjami lapangan terbuka untuk berlatih apabila digedung olahraga Satria dipakai untuk Kejuaraan.

4.2.1.2 Faktor penghambat

(1) Ditinjau dari manajemen kepengurusan, peneglolaanya belum secara professional, sehingga manajemen kepengurusan dijalankan seadanya, misalnya maslah pendanaan, pengurus yang bertugas sebagai bendahara tidak menjalankan tugas sebagai bendahara melainkan orang tua atlet yang mengelola pendanaan klub Tugu Muda Semarang. hal ini diakibatkan karena minimnya sumber daya manusia dalam kepengurusan klub Tugu Muda Semarang .

(2) Sarana dan prasarana yang dimiliki klub Tugu Muda Semarang masih kurang baik. Dilihat dari tidak punyanya lapangan sendiri, dan alat-alat latihan yang masih seadanya.

(3) Minimnya pendanaan klub bola voli Tugu Muda Semarang ini dikarenakan sumber dana yang diperoleh hanya dari pendaftaran dan iuran atlet setiap bulanya dan dana sukarela dari pengurus, pelatih dan orang tua atlet.

4.2.2 Pelatih klub bola voli Tugu Muda Semarang

Dari hasil penelitian yang diperoleh pada klub Tugu Muda Semarng bahwa pelatih klub Tugu Muda Semarng mempunyai sertifikat sebagai pelatih, karena para pelatih klub Tugu Muda Semarng sudah pernah mengikuti kepeltihan sebagi pelatih. Untuk mencari pelatih yang berkualitas klub Tugu Muda mengadakan perekrutan pelatih dengan kriteria tertentu seperti mempunyai kelebihan dan keunggulan yang dimiliki oleh seorang pelatih, ahli dalam penguasaan tehnik dan taktik, mempunyai pengalaman dalam melatih dan mempunyai sifat yang jujur dan tegas dalam melatih. Para pelatih selalu memberikan evaluasi kepada para atletnya saat latihan maupun setelah pertandingan.Kinerja pelatih dilapangan sangat disiplin, tegas, dan professional.

Klub bola voli Tugu Muda mempunyai tiga pelatih, yaitu Bapak Zulkurnen sebagai pelatih utama, Ibu sumarni sebagai asisten pelatih dan Bapak Bambang Kuncoro sebagai asisten pelatih. Dari semua pelatih yang ada di klub Tugu Muda Semarang merupakan mantan pemain bola voli sehingga mampu dalam memberikan materi tiap kali latihan .

4.2.3 Atlet klub Tugu Muda Semarang

Dari hasil penelitian yang diperoleh pada klub Tugu Muda Semarang bahwa perekrutan atlet dengan cara calon atlet mendaftar dengan menyerahkan akte kelahiran dan uang sebesar 150.000,-. Jadi siapapun dapat berpartisipasi menjadi atlet klub Tugu Muda Semarang. Klub Tugu Muda Semarang tidak melakukan seleksi untuk calon atletnya, karena klub Tugu Muda Semarang ini disini mencetak pemain yang mempunyai kemampuan bermain yang bagus dan berkualitas.

Atlet klub Tugu Muda Semarang melaksanakan program latihan yang dibuat oleh pelatihan karena sebelumnya sudah dijelaskan dan diusahakan semua atlet tahu tentang program latihan yang telah dibuat. Latihan dilakukan 3 kali dalam satu minggu dan ditambah setiap dua minggu sekali diadakan latihan fitness. Jenis program latihan meliputi latihan fisik, tehnik, taktik, dan mental.

Kualitas atlet Tugu Muda Semarang sudah baik., ini ditunjukan dengan prestasi yang didapat dan bisa memenagkan setiap pertandingan yang diikuti. Ada beberapa atlet Tugu Muda Semarang yang direkrut dalam kejuaraan Proliga, Seagame, dan PON. Untuk jumlah atlet bedasarkan pendaftaran berjumlah 30 khusus usia senior. Namun dari jumlah atlet terdaftar tidak sesuai dengan atlet yang datang tiap latihan yang hanya berjumlah 24 atlet.

4.2.4 Pelaksanaan Program Pembinaan

Program latihan yang di berikan meliputi program latihan tahunan, bulanan, mingguan dan harian. Dengan program latihan yang terencana dan tersusun dengan baik diharapkan akan dapat membantu meningkatkan dan mengembangkan serta memperbaiki semangat daya juanya menuju keberhasilan tim bola volinya. Dilihat dari program pembinaan prestasi yang dilakukan di Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang berjalan sesuai dengan rencana, hal ini mengacu pada pola pembinaan prestasi bola voli Nasional meliputi pembibitan pemain, peningkatan prestasi pemain, sarana dan prasarana, serta mutu pelatih.

4.2.5 Sarana dan prasarana

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sarana prasarana yang dimiliki oleh klub bola voli Tugu Muda Semarang sudah dikatakn cukup memadai. Sarana dan prasarana klub dalam menunjang pembinaan prestasi yaitu dengan menggunakan lapangan gedung olagraga Satria, 15 bola voli, 1 net yang masih bagus dan 6 lompat gawang. Kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki masih cukup bagus dan layak untuk digunakan latihan oleh para atlet.

4.2.6 Prestasi klub Tugu Muda Semarang

Prestasi yang diperoleh klub tugu Muda Semarang sangat baik, baik tingkat lokal daerah atau provinsi. Karena para atlet klub Tugu Muda Semarang mampu maraih prestasi dalm setiap kompetisi yang diikuti. Dan para atlet Klub Tugu Muda Semarang ada juga yang masuk seleksi Pra PON, PON SeaGame dan Proliga.

4.2.7 Pendanaan klub Tugu Muda Semarang

Pendanaan diperoleh dari pendaftaran atlet, iuran bulanan atlet dan sumbangan sukarela dari pengurus, dan orang tua atlet. Dari hasil sumber dana yang didapat Klub Tugu Muda, guna untuk menunjang kebutuhan Klub tersebut. Pendanaan yang ada telah digunakan dengan sebaik mungkin, diantaranya yaitu dengan pemeliharaan semua peralatan dan perlengkapan bola voli, dan segala kebutuhan yang dibutuhkan oleh atlet.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian data yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwa:

(1) Dalam pengelolaan organisasi klub Tugu Muda Semarang dijalankan seadanya, karena masih banyak kendala kurangnya fasilitas dan tidak tertatanya kepengurusan dengan baik.

(2) Perekrutan atlet klub Tugu Muda Semarang adalah dengan cara calon atlet mendaftar dengan menyerahkan akte kelahiran dan uang 150.000,-. Jadi siapapun akan klub Tugu Muda tidak melakukan seleksi untuk calon atlet. Karena disini mencetak pemain yang mempunyai kemampuan bermain dan berbakat. Untuk jumlah atlet yang mendaftar di klub Tugu Muda Semarang 30 atlet. Tetapi dari jumlah atlet yang terdaftar tidak sesuai dengan atlet yang datang untuk latihan yang hanya berjumlah 24 atlet.

(3) Perekrutan pelatih *klub* Tugu Muda Semarang dilakukan oleh pengurus dengan kriteria tertentu. Para pelatih *klub* Tugu Muda Semarang sudah mengikuti penataran pelatih dan mempunyai sertifikat pelatih. Kualitas pelatih *Klub* Tugu Muda Semarang dapat dikatakan baik. Ini dikarenakan pelatih *klub* Tugu Muda Semarang sudah mengenal sitem pelatihan dan menjalankan program latihan

PERPUSTAKAAN UNNES

yang telah direncanakan dan mempunyai sifat disiplin yang tinggi dan ketegasan kepada para atletnya.

(4) Program latihan secara makro telah disusun dalam bentuk program tahunan dan program latihan bulanan dan secara mikro dalam bentuk program latihan mingguan dan harian.

(5) Sarana dan prasarana yang dimiliki klub Tugu Muda Semarang sudah memadai. Hal ini dapat dilihat dengan adanya menyewa GOR Satria untuk tempat latihan dan mnegunakan bola, net, dan lapangan yang berukuran setandar. Dan alat penunjang latihan lainya seperti lompat gawang dan tempat fitness. Semuanya itu merupakan sarana dan prasarana pendukung untuk mencapai prestasi yang baik.

(6) Prestasi yang dicapai oleh Klub Bola Voli Tugu Muda Semarng untuk tingkat lokal dan regional cukup baik, hal ini dapat dilihat dari kejuaraan dan hasil yang diraih.

(7) Pendanaan yang ada telah digunakan dengan sebaik mungkin, diantaranya dengan pemeliharaan peralatan dan perlengkapan bola voli, dan segala kebutuhan yang dibutuhkan oleh atlet.

PERPUSTAKAAN
UNNES

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil, maka kepada para pelatih dan Pembina khususnya cabang bola voli di Klub Bola Voli Tugu Muda. Di sarankan untuk melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

(1) Kepada pengurus klub Tugu Muda Semarang untuk lebih menata pengelolaan manajemen yang lebih baik lagi agar keberadaan klub Tugu Muda ini

diperhatikan oleh pemerintah daerah sehingga masalh minimnya sumber dana dan fasilitas dapat teratasi.

(2) Kepada pelatih dan Pembina, perlu mengambil suatu langkah pembinaan keseluruhan terhadap pemainnya, agar para pemain yang dimiliki tetap berlatih secara terus-menerus. Dan hendaknya menambah peralatan untuk latihan sehingga keaktifan atlet dalam latihan lebih meningkat.

(3) Klub Bola Voli Tugu Muda Semarang, hendaknya mempertahankan dan meningkatkan jalannya kegiatan organisasi dan pola pembinaan yang telah berjalan dengan baik.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo : Era Pustaka Utama

Departeman Pendidikan Nasional. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai pustaka

Dirham. 1986. *Kepemimpinan Organisai dan Adminitrasi Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang

Djoko, Pekik, Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diklat.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Coaching*. Jakarta : Depdikbud

Hendar Herdiansyah.2005. Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli di SMA Randublatung Kabupaten Blora. *Skripsi*. Semarang : Program Strata 1 UNNES

KONI, 1998. *Proyek Garuda Emas*. Jakarta

Midgley, Rud. 2006. *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang : Dahara Prize

Moleong, Lexy M. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Pusda Karya

M, Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize

M. Yunus, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud

Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang

Said Junaidi. 2003. *Ilmu Keolahragaan*. Semarang

Soepartono. 2000. *Sarana Dan Prasarana*. Jakarta : Depdikbud

Suharno. H.P. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakasrta : PT. Asdi Masatya.

UU RI dan PP RI, 2007 . *Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung* : Citra Umbara

LAMPIRAN – LAMPIRAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Kisi – kisi daftar pertanyaan dan wawancara

1. Organisasi
   a. Bagaimana sejarah berdirinya *club* Tugu Muda Semarang.
   b. Bagaimana susunan organisasinya.
   c. Bagaimana rekrutmen pengurus.
      a) Sumber dana.
      b) Penglolaan dana.
      c) Perekrutan pengurus.
      d) Perekrutan atlet.
   d. Berapa banyak jumlah atlet
   e. Sertifikat pelatih
2. Atlet
   a. Bagaimana perekruatan atlet
   b. Berapa kali latihan dalam satu minggu
   c. Jenis program latihan
   d. Kualitas pelatih
3. Pelatih
   a. Bagaimana program latihan yang diterapkan
   b. Bagaimana pembinaan mental yang dilakukan
   c. Bagaimana program try out yang dilakukan
   d. Pertandingan yang pernah diikuti :
      a) Tingkat daerah
      b) Tingkat nasional

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

4. Sarana dan prasarana
   a. Bagaimana kondisi tempat dan sarana yang mendukung untuk latihan
   b. Sarana dan prasarana apa saja yang disediakan kepada atlet
   c. Penambahan sarana dan prasarana latihan
5. Prestasi
   a. Bagaimana peran pelatih dan pengurus dalam rangka meningkatkan prestasi
   b. Prestasi yang pernah diraih *Club* Bola Voli Tugu Muda Semarang
6. Dukungan
   a. Adakah Kerjasama dengan medis
   b. Adakag dukungan dari seposor
   c. Adakag motivasi external dan internal
   d. Adakah riwad untuk atlet atas prestasinya

PERPUSTAKAAN
UNNES

OBSERVASI

No	Pengamatan	Sudah	Belum
1	Program latihan		
	• Terdapat aspek – aspek latihan dalam pembinaan prestasi	√	
	• Ada beberapa program diterapkan pelatih	√	
	• Periodesasi program latihan sudah tersususn dengan baik	√	
2	Pelatih		
	• Pelatih memiliki lisensi	√	
	• Pelatih membuat program latihan	√	
	• pelatih pernah mengikuti kepelatihan	√	
3	Atlet		
	• atlet hadir tepat waktu	√	
	• atlet melaksanakan program latihan yang sudah dibuat pelatih	√	
	• kehadiran atlet dalam latihan		√
4	Sarana dan Prasarana		
	• Kelengkapan sarana prasarana		√
	• Keadaan tempat latihan	√	
	• Penambahan sarana prasarana	√	
	• kerjasama dengan medis		√
	• Dukungan sponsor		√
5	Prestasi		
	• Telah mengikuti beberapa pertandingan dalam latihan	√	
	• Dapat meraih prestasi dibeberapa pertandingan	√	

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 7

Hasil wawancara dengan pengurus

Nama : Maria Tri Mangesti SE
Jabatan : Ketua umum bola voli putri club Tugumuda
Hari / tanggal : Sabtu, 30 april 2011

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apa yang melatar belakangi berdirinya *club* bola voli Tugu Muda Semarang?	Tugumuda berdiri pada tanggal 27 desember 1985 berawal dari optimisme ingin mewujudkan suati tim putri yang tangguh dari suatu club bola voli dikawasan Kotamadiya Semarang. Nama Tugumuda dikhukuhkan sebagai nama suatu club bola voli baru, setelah sebelumnya terjadi ketidak cocokan dan timbul masalah pada club lama yakni club bola voli Sportif yang cukup disegani di Kotamadiya Semarang
2	Bagaimana struktur organisasi *club* bola voli Tugu muda Semarang?	Untuk sturukturnya organisasi club tugumuda sudah lengkap. Nanti bisa dilihat dilembarannya.
3	Bagaimana proses dan dasar pemilihan pengurus?	Untuk proses dasar pemilihan pengurus yaitu berdasarkan oleh rapat dengan para orang tua atlet.
4	Apakah anda hadir saat latihan atau pertandingan?	Untuk latihan kadang-kadang tetapi untuk pertandingan saya selalu mengusahakan hadir.
5	Apakah ada perekrutan pelatih?	Ada. Kami mencari pelatih sesuai dengan criteria yang sudah ditentukan yaitu pelatih yang sudah siap untuk

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PERPUSTAKAAN UNNES

		melatih yang tentunya mempunyai banyak pengalaman, mempunyai banyak keahlian minimal ditehnik.
6	Apakah pelatih yang direkrut mempunyai lisensi?	Ya pelatih yang khususnya melatih di club tugumuda semua mempunyai lisensi.
8	Berapa jumlah pelatih di *club* bola voli Tugu Muda Semarang?	Khususnya di club Tugu Muda ada 3 pelatih.
9	Bagaimana perekrutan atlet, apakah ada kriteria tertentu untuk melakukan perekrutan atlet?	Tidak ada criteria. Disini club Tugumuda tidak untuk mencetak atlet, tetapi tugumuda itu menerima semua anak yang ingin menyalurkan bakat atau hobi sebagai pemain bola voli. Tetapi apabila ada pertandingan kami memakai atlet yang mampu untuk menghadapi pertandingan.
10	Sarana dan prasarana apa saja yang dimiliki *club* bola voli Tugumuda Semarang?	Bola, net, dan alat latihan fisik seperti lompat gawang.
11	Apakah ada penambahan sarana dan prasarana lain untuk program pelaksanaan program latihan?	Belum ada.
12	Apakah ada kerjasama dengan tim medis?	Tidak ada.
13	Darimana saja sumber dana untuk kegiatan *club* bola voli Tugu Muda Semarang?	Dana club tugumuda itu dari iuran peserta latihan/pemain. Tetapai kalu ada kejuaraan antar cleb itu danyanya dibiyayai pengurus dan simpatisme para orang tua atlet dan kebersamaan

PERPUSTAKAAN UNNES

		para pelatih yang secara sukarela.
14	Apakah ada donatur tetap untuk kegiatan *club* bola voli Tugu muda Semarang?	Belum ada.
15	Apakah ada dukungan dari sponsor?	Ada, tetapi kadang kami mencari sumber dana lain dalam bentuk parsel, tidak seperti club Nasional yang ditanggung oleh sponsor tetap.
16	Prestasi yang pernah dicapai oleh *club* bola voli Tugu Muda Semarang baik ditingkat regional, nasional ataupun internasional?	Kejuaran akan terlampir di daftar prestasi
17	Apakah ada dari pihak *club* memberikan penghargaan khusus kepada atlet yang berprestasi?	Iya ada, kami memberikan dalam bentuk informasi seperti lowongan pekarjaan dan uang pembinaan.
18	Menurut anda sebagai pengurus kunci utama menuju kesuksesan dalam pembinaan olaharaga bola voli menuju berprestasi yang lebih tinggi itu apa?	Ketekunan, kemauan dan kejujuran. Dalam hal ini kebersamaan organisasi bagaimana kita membentuk tim dan mau dibawa kemana tim itu, serta dalam membina tim itu harus bisa menyelesaiakn semua masalah yang ada dengan cara kepala dingin dan pastinya apaun yang kita lakukan selalu berfikir positif dan sportif. Tidak boleh pupus disaat kita belum bisa juara, dan apabilakita bisa juara tidak boleh beranggapan kiat itu kuat.

PERPUSTAKAAN UNNES

Hasil Wawancara Dengan Atlet

Nama : Yeti Yuniar D.R
Posisi : Open spiker
Tempat dan tanggal : Gor Satria Semarang, 28 april 2011

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Sejak kapan anda menjadi atlet bola voli?	Saya menekuni latihan bola voli sejak kelas 2 SMP.
2	Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola voli?	Factor keluarga yang mendukung dan memberi motivasi.
3	Bagaimana prosedur anda masuk club Tugumuda ?	Tidak ada criteria khusus, karena club ini dibuka untuk umum dan siapa saja yang ingin belajar bola voli.
4	Berapa kali anda latihan dalam satu minggu?	Saya latihan 3 kali sehari, yaitu hari selasa,kamis, dan jumat. Dan hari minggu ada tambahan latihan fitness.
5	Bagaimana program latihan yang diterapkan?	Program latihan yang diterapkan yaitu latihan 3 kali seminggu dan di tambah latihan fisik
6	Apakah anda mengetahui pelatih anda mempunyai sertifikat?	Iya saya mengetahuinya.
7	apakah program latihan diberikan secra berkesinambungan?	iya , program latihan selalu diberikan secara berurutan agar bisa terlihat hasilnya.
8	Apakah setelah selesai latihan, pelatih anda memberikan evaluasi?	Iya, pelatih selalu memberikan evaluasi kekurangan dan kesalahan saat latihan, agar tidak mengulang pada saat latihan maupun pertandingan.
9	Apakah anda tahu personil pengurus club bola voli Tugumuda Semarang?	Iya, saya tahu salah satunya ibu Maria.
10	Apakah pengurus hadir saat latihan atau pertandingan?	Iya pernah, tetapi saat kompetisi selalu hadir.
11	Sarana dan prasarana apa yang dimiliki oleh club Tugumudda Semarang?	Bola voli berjumlah 15, 1 net, lapangan indoor.
12	Menurut anda, bagaimana kelengkapan dan kondisi sarana dan prasarana club Tugumuda Semarang?	Kondisi sarana dan prasarana kurang lengkap, masih cukup baik dan layak pakai.
13	Apakah ada kerjasama dengan tim medis?	Tidak ada
14	Apakah pemenuhan gizi latihan maupun sehari-hari	Belum cukup. Karena adanya keterbatas dana

PERPUSTAKAAN UNNES

	sudah cukup dalam pembinaan?	
15	Perlukah pembinan gizi ditambah?	Perlu . karena pemberian gizi sangat berpengaruh untuk kondisi atlet
16	Apakah ada pihak dari luar yang mendukung anda untuk mengikuti kegiatan bola voli selain orang tua atau keluarga?	Tidak ada.
17	Apakah ada penghargaan khusus yang diberikan kepada anda apabila juara dalam turnamen atau pertandingan?	Ada , piagam dan uang pembinaan
18	Bagaimana dengan penghargaan atau hadiah yang diberikan selamaini apakah sudah cukup dari imbalan yang diterima setelah membawa nama harum Club Tugumuda Semarang?	Sudah cukup.
19	Apakah dengan wujud penghargaan dapat memotivasi atlet untuk lebih berprestasi?	Iya, agar dijadikan acuan untuk lebih giat lagi.
20	Apakah bola voli dapat dijadikan sebagai jaminan masa depan anda kelak keluar sebagai atlet?	Iya, karena apabila kita setelah menjadi atlet dengan prestasi yang baik, akan memudahkan kita dalam mencari pekerjaan. Seperti, misalnya ditarik untuk bekerja di instansi, bank dll.
21	Apa harapan anda untuk club bola voli Tugumuda Semarang untuk masa depan?	Lebih meningkatkan prestasi agar lebih bisa maju dan menciptakan atlet yang berkualitas.

PERPUSTAKAAN UNNES

Hasil wawancara dengan atlet

Nama : Aprelia Putri Prasetya
Posisi : Spaiker
Tempat dan Tanggal : Gor Satria Semarang

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Sejak kapan anda menjadi atlet bola voli?	Sejak kelas 5 SD saya menekuni bola voli.
2	Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola voli?	Selain saya hobby, saya juga ingin menjadi pemain handal.
3	Bagaimana prosedur anda masuk club Tugumuda ?	Tidak ada kriteria, dan ingin lebih bisa belajar bola voli yang benar dan latihan bersama-sama
4	Berapa kali anda latihan dalam satu minggu?	3 kali dalam satu minggu.
5	Bagaimana program latihan yang diterapkan?	Program latihan yang diterapkan sesuai dengan program, seperti program jangka panjang, latihan time work, dan latihan fisik.
6	Apakah anda mengetahui pelatih anda mempunyai sertifikat?	Iya saya mengetahuinya.
7	apakah program latihan diberikan secra berkesinambungan?	Bertahap awalnya missal fisik, tehnik dan taktik
8	Apakah setelah selesai latihan, pelatih anda memberikan evaluasi?	Pasti, selalu dieavluasi
9	Apakah anda tahu personil pengurus club bola voli Tugumuda Semarang?	Mengenal dengan baik.
10	Apakah pengurus hadir saat latihan atau pertandingan?	Kadang-kadang . karena manajer kami sangat sibuk.
11	Sarana dan prasarana apa yang dimiliki oleh club Tugumudda Semarang?	Bola , net, lapangan, dan alat-alat latihan fisik dan tehnik lainya.
12	Menurut anda, bagaimana kelengkapan dan kondisi sarana dan prasarana club Tugumuda Semarang?	Menurut saya, Sudah lengkap dan ada latihan tambahan seperti fitness.
13	Apakah ada kerjasama dengan tim medis?	Tidak ada.
14	Apakah pemenuhan gizi latihan maupun sehari-hari sudah cukup dalam	Sudah cukup.

	pembinaan?	
15	Perlukah pembinan gizi ditambah?	Sangat perlu.
16	Apakah ada pihak dari luar yang mendukung anda untuk mengikuti kegiatan bola voli selain orang tua atau keluarga?	Ada, teman-teman sahabat, teman dekat (pacar).
17	Apakah ada penghargaan khusus yang diberikan kepada anda apabila juara dalam turnamen atau pertandingan?	Ada, sertifikat dan uang pembinaan.
18	Bagaimana dengan penghargaan atau hadiah yang diberikan selama ini apakah sudah cukup dari imbalan yang diterima setelah membawa nama harum *Club* ?	Cukup.
19	Apakah dengan wujud penghargaan dapat memotivasi atlet untuk lebih berprestasi?	Iya sangat termotivasi, karena dengan mendapatkan penghargaan setiap atlet pasti berkeinginan lebih baik dan maju.
20	Apakah bola voli dapat dijadikan sebagai jaminan masa depan anda kelak keluar sebagai atlet?	Tidak menjamin. Karena setiap atlet mempunyai masa keemasan dan akan tegantikan oleh pemain junior yang mempunyai bakat lebih dari seniornya. Sehingga apabila masa keemasannya sudah berakhir maka tidak mempunyai nama dan tidak berpengaruh untuk masa depanya.
21	Apa harapan anda untuk *club* bola voli Tugumuda Semarang untuk masa depan?	Semoga club bola voli Tugumuda menjadi andalan kota semarang dalam ajang Nasional dan menjadi *club* terbaik di Kota Semarang.

HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH

Nama : Zul karnain

Jabatan : Pelatih

Tempat /Tanggal : GOR Satria Semarang / 28 april 2011

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Mulai kapan anda menekuni sebagai pelatih?	Saya melatih mulai tahun 1981 sampai sekarang tahun 2011
2	Apakah anda mempunyai lisensi pelatih?	Iya, tingkat nasional
3	Apakah anda membuat program pelatih?	Iya, saya membuat program latihan
4	Berapa kali anda melatih dalam waktu satu minggu?	3 kali dalam sati minggu, yaitu hari selasa dan kamis pukul 18.00-20.30 WIB sedangkan sabtu pukul 16.00-18.00 WIB.
5	Apakah anda mengadakan evaluasi setelah melatih?	Ya, evaluasi selalu saya berikan agar atlet mengetahui kesalahan yang terjadi saat latihan maupun setelah menghadapi pertandingan agar dipelajari supaya latihan berikutnya tidak terulang.
6	Kesulitan apa yang anda alami sewaktu melatih?	Iya ada, kendalanya waktu. Karena banyak anak yang mengikuti les, yang jam lesnya sama dengan jam latihan. Karena anak-anak Tugumuda masih golongan pelajar dan mahasiswa yang harus menghadapi ujian SMP, SMA dan Kuliyah.
7	Faktor apa yang menjadi penentu dalam pencapaian prestasi secara umum?	Antara pengurus, pelatih, atlet harus berkesinambungan. Tetapi apabila pengurus dan pelatih berkualitas dan

PERPUSTAKAAN UNNES

		atletnya tidak ada kemauan maka untuk berprestasi nantinya juga sulit.
8	Bagaimana program latihan yang diterapkan di *club* Tugumuda semarang?	Program latihan yang diberikan yaitu program harian, mingguan, bulanan, dan tahunan. Dengan mnggunakan sistem periodesasi jangka panjang.
9	Seberapa besar paran pelatih dalam hal pengembangan dan peningkatan prestasi bola voli?	Peningkatan prestsi sehubungan peran peltaih yaitu sebanyak 70 % yaitu terlibat dalam proses latihan dan yang 30 % terletak pada diri atlet itu sendiri. Metode-metode keluar dari pelatih.
10	Menurut anda aspek-aspek latihan itu terdiri dari apa saja?	Aspek latihan terdiri dari tehnik fisik dan mental.
11	Program latihan fisik seperti apa saja yang anda terapkan?	Latihan fisik itu ada 2 macam yaitu penunjang fisik khusus untuk menghadapi kompetisis jangka panjang dan fisik umum untuk menginjak periode meniuu pertandingan.
12	Program latihan mental seperti apa yang anda terapkan?	Yang saya terapkan dengan cara dilapangan harus berteriak atau komunikasi dengan temanya dan latihan try out dan try in, karena mental pada saat latihan dengan pertandingan itu berbeda.
13	Apakah penambahan sarana dan prasarana lain perlu di dilakukan untuk pelaksanaan program latihan?	Iya perlu. Kami menambahkan untuk hari minggu fitness .
14	Berapa penggunaan bola untuk latihan setiap atlet?	Tergantung banyaknya atlet dan materi. Bisa 1 bola 1 atlet, bisa 1 bola 2 atlet,

PERPUSTAKAAN UNNES

		bisa 1 bola 4 atlet.
15	Apakah ada kerjasama dengan tim medis?	Tidak ada. Tetapi di dalam club Tugumuda sendiri apabila ada atlet mengalami cidera pada saat latihan itu ditangani pelatihnya sendiri.
16	Apakah anda mengetahui darimana sumber dana untuk kegiatan *club* bola voli Tugumuda Semarang?	Dana club tugumuda itu dari iuran peserta latihan/pemain. Tetapai kalu ada kejuaraan antar cleb itu danyanya dibiyayai pengurus dan simpatisme para orang tua atlet dan kebersamaan para pelatih yang secara sukarela.
17	Apakah ada dukungan dari sponsor?	Tidak ada.
18	Apakah anda mendapatkan honor dalam melatih *club* bola voli Tugu Muda semarang?	Honor saya mendapatkan meskipun itu nilainya sangat kecil, tetapi saya tetap melatih *club* Tugu Muda Ini
19	Menurut anda sebagai pelatih, kunci utama menuju kunci kesuksesan dalam pembinaan olahraga bola voli menuju prestasi yang lebih tinggi itu apa?	Kebersamaan pengurus, pelatih, atlet dan disiplin latihgan secara intensif, jujur dan tidak melakukan hal-hal yang tidak menghasilkan dengan baik.
20	Apa harapan anda sebagai pelatih untuk memajukan prestasi *Club* Bola Voli Tugu Muda Semarang?	Anak-anak yang latihan di Tugumuda Semarang ini paling tidak bisa mengembangkan tim kota semarang pada umumnya ditingkat Jawa Tengah.

PERPUSTAKAAN
UNNES

HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH

Nama : Sumarni. S,Pd.

Jabatan : Asisten Pelatih

Hari /Tanggal : kamis, 28 april 2011

Tempat : GOR Satria Semarang

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Mulai kapan anda menekuni sebagai pelatih?	Saya menekuni sejak tahun 1998 sampai sekarang tahun 2011
2	Apakah anda mempunyai lisensi pelatih?	Iya saya berlisensi. Daerah dan nasional.
3	Apakah anda membuat program pelatih?	Tidak, saya tidak membusat program latihan tetapi saya hanya menjalankan program latihan yang sudah dibuat oleh pelatih utama.
4	Berapa kali anda melatih dalam waktu satu minggu?	3 kali. Hari selasa dan kamis pukul 18.00-20.30 dan hari sabtu pukul 16.00-18.00 wib.
5	Apakah anda mengadakan evaluasi setelah melatih?	Iya, Sebagai pelelatih evaluasi sangat perlu diberikan. Saya memberikan saat latihan dan sesudah pertandingan, agar kekurangan bisa diberikan dan tidak mengulang ksalahan yang sama.
6	Kesulitan apa yang anda alami sewaktu melatih?	Ada, khususnya di Tugu Muda ini kendalanya tempat latihan istilahnya basscamp. Karena tidak punya tempat yang sewaktu-waktu bisa digunakan untuk latihan dan try in
7	Faktor apa yang menjadi penentu dalam pencapaian prestasi secara umum?	Komunikasi. Artiya antara pelatih atlet dan pengurus bisa saling bekerjasama.

PERPUSTAKAAN UNNES

8	Bagaimana program latihan yang diterapkan di *club* Tugumuda semarang?	Program harian, mingguan, bulana, dan taunan. Itu termasuk program jangka panjang untuk menghadapi event
9	Seberapa besar paran pelatih dalam hal pengembangan dan peningkatan prestasi bola voli?	Peran pelatih sangat besar, karena pusat utama atlet bisa berprestasi itu dari pelatih dan kemauan atlet.
10	Menurut anda aspek-aspek latihan itu terdiri dari apa saja?	latihan tehnik, fisik dan mental.
11	Program latihan fisik seperti apa saja yang anda terapkan?	Program latihan seperti lompat gawang , lari, menaiki tangga (ngetrap).
12	Program latihan mental seperti apa yang anda terapkan?	Latihan mental tidak ada, karena saya sebagai pelatih perempuan sudah mengenal karakter atletnya sehingga mengetahui bagaimana mental setiap individunya.
13	Apakah penambahan sarana dan prasarana lain perlu di dilakukan untuk pelaksanaan program latihan?	Iya perlu sekali, karena sangat membantu untuk memperlancar program latihan.
14	Berapa penggunaan bola untuk latihan setiap atlet?	Bola yang digunakan tergantung oleh pemain yang datang latihan. Sekarang kami memakai 15 bola dan yang datang latihan 20 anak.
15	Apakah ada kerjasama dengan tim medis?	Tidak ada.
16	Apakah anda mengetahui darimana sumber dana untuk kegiatan *club* bola voli Tugumuda Semarang?	Iya. Dana *club* Tugumuda itu dari iuran peserta latihan/pemain. Tetapai kalu ada kejuaraan antar cleb itu dananya dibiayai pengurus dan simpatisme para orang tua atlet dan kebersamaan para pelatih yang secara sukarela.

PERPUSTAKAAN UNNES

17	Apakah ada dukungan dari sponsor?	Tidak ada
18	Apakah anda mendapatkan honor dalam melatih *club* bola voli Tugu Muda semarang?	Iya
19	Menurut anda sebagai pelatih, kunci utama menuju kunci kesuksesan dalam pembinaan olahraga bola voli menuju prestasi yang lebih tinggi itu apa?	Motivasi dan ketekunan yang datang dari pelatih dan atlet, dan yang paling penting adalah kedisiplinan.
20	Apa harapan anda sebagai pelatih untuk memajukan prestasi *Club* Bola Voli Tugu Muda Semarang?	Harapan untuk tahun-tahun yang akan datang tugumuda tetap eksis diperbolavolian khususnya Jawa Tengah di tingkat Nasional.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Daftar Nama Atlet Klub Bola Voli Tugumuda Semarang

No	Nama	Posisi
1	Shinta Ayu Kartikasari	Quiker
2	Rasha Anandya L.P	Quiker
3	Yeti Yuniar D.R	Spike
4	Debi Dwiyanti	Open Spiker
5	Rima Sadiba	Spiker
6	Aprelia Putri Prasetya	Spiker
7	Riska Putri Kumala Sari	Spiker
8	Etha Nosela Saraswati	Spiker
9	Dewi Ristiani	Spiker
10	Shela Mitha	Spiker dan Libero
11	Faradiba	Libero
12	Mutiara	Toser
13	Monika Putri Pratiwi	Toser
14	Dwi Novana	Spiker
15	Mega	Spiker
16	Debi Mayasari	Spiker
17	Devi Ristiani	Spiker
18	Lina Fatina	Spiker
19	Tia	Spiker
20	Puspita Dewi Rani	Toser
21	Galling	Spiker
22	Vita	Spiker
23	Saras	Spiker
24	Okta Rina	Toser

PERPUSTAKAAN
UNNES

Tempat latihan *club* Tugu Muda Semarang (GOR Satria)

Atlet *club* Tugu Muda saat latihan

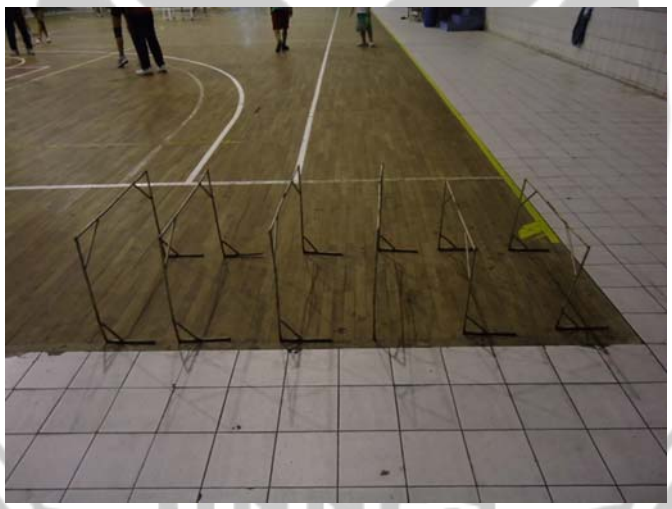
Wawancara dengan pelatih *club* Tugu Muda Semarang

Wawancara dengan asisten pelatih *club* Tugu Muda Semarang

Wawancara dengan atlet Tugu Muda

Piala prestsai *club* Tugu Muda

Sarana prasarana club bola voli Tugu Muda Semarang



Alat bantu latihan *club* Tugu Muda Semarang