



**SURVEI PEMBINAAN BOLA BASKET DI KLUB  
BINTANG MUDA JEPARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

Taufiq Afifuddin

6102409057

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## ABSTRAK

**Taufiq Afifuddin. 2013.** Survie Pembinaan Bola Basket di Klub Bintang Muda Jepara. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. Dosen Pembimbing II Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci : Pembinaan klub. Bola basket.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan optimal, maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan dengan konsisten, berkesinambungan, mendasar, efisien dan terpadu. Hasil pengamatan yang dilakukan penulis di klub Bintang Muda, diperoleh informasi bahwa keadaan pembinaan yang seharusnya dilaksanakan secara konsisten dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi belum terlihat pada klub Bintang Muda. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana proses pelaksanaan pembinaan bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pelaksanaan pembinaan yang dilakukan klub Bintang Muda.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *puposive sampling*, penulis mengambil sebagian dari semua populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah pengurus, pelatih, dan atlet. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan wawancara, observasi, dan pemeriksaan dokumen.

Dari hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa pelaksanaan pembinaan yang dilakukan pada pembinaan pembibitan mengalami kendala karena banyak atlet yang bekerja dan meneruskan sekolah. program latihan yang dilakukan sudah bagus, pelatih sudah memberikan program latihan fisik, teknik, mental dan taktik. Struktur organisasi sudah ada dan kegiatan tertuang dalam program kerja klub. Sarana dan prasarana yang dimiliki klub sudah baik, akan tetapi perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan. Prestasi yang diperoleh klub yaitu kejuaraan PORKAB KU-16 yang mewakili kecamatan Mayong, sedangkan prestasi atlet banyak yang berhasil menjuarai kejuaraan antar pelajar.

Simpulan terhadap penelitian ini adalah pembinaan yang dilakukan dalam kategori kurang. Sarana dan prasarana dalam kategori baik. Organisasi dan prestasi dikategorikan kurang. Saran dari peneliti terhadap pelaksanaan pembinaan di klub Bintang Muda adalah (1) untuk pelatih dan pengurus lebih intensif melakukan pemantauan perkembangan atlet. (2) perlu adanya variasi latihan dan pembuatan periodisasi latihan. (3) pengurus untuk lebih aktif dalam mengelola manajemen klub. (4) kelayakan sarana dan prasarana lebih diperhatikan. (5) menyiapkan generasi atlet sebagai penerus tim agar prestasi bisa dipertahankan.

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Peneliti,

Taufiq Afifuddin

## PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Taufiq Afifuddin

NIM : 6102409057

Pada hari : Rabu

Tanggal : 28 Agustus 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

**Drs. H. Harry Pramono, M.Si.**

**Andry Akhiruyanto, S.Pd.,**

**M.Pd**

NIP. 19591019 198503 1 001

NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

1. **Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.** (Ketua) \_\_\_\_\_  
NIP. 19600429198601 001
  
2. **Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.** (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 196103201984032001
  
3. **Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.** (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 197302022006041001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

*“Man jadda wajadda”*

*“Siapa yang bersungguh-sungguh akan mendapatkan hasilnya”*

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap” (Q.S-Al Insyirah:6-8)*

### Persembahan:

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak Sutrisno, S.Pd.SD dan Ibu Sutini tercinta, yang telah memberikan doa dan dukungan moril serta material.
2. Kakakku Titin Iswanti dan Emy Fatmawati atas doa dan dukungannya.
3. Hanik Khaeratunnisak atas dukungan dan semangatnya.
4. Teman-teman PGPJSD 2009.
5. Sahabat-sahabat saya, atas doa dan dukungannya
6. Teman-teman kos “Mamet”.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Survei Pembinaan Klub Bola Basket Bintang Muda Jepara” sebagai salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, maka dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi strata satu di Universitas Negeri Semarang.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
4. Prof. Dr. Tandiyorahayu, M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Bapak dan Ibu staf pengajar Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, atas pembekalan dan pengetahuan yang diberikan.
7. Ketua Umum klub Bintang Muda Jepara, atas izinnya untuk melakukan penelitian.
8. Pelatih dan atlet klub Bintang Muda Jepara, atas kesediaan dan bantuannya dalam penelitian.
9. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Sutrisno S.Pd.SD dan Ibu Sutini atas perhatian, kasih sayang, motivasi dan doa dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kakak tercinta, Emy Fatmawati dan Titin Iswanti atas perhatian, kasih sayang, motivasi dan doa dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca atau pihak-pihak yang berkepentingan pada skripsi ini pada umumnya.

Semarang, 28 Agustus 2013

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Pemecahan Masalah.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1.1 Pengertian Pembinaan.....	12
2.1.2 Pengertian Pelatih.....	21
2.1.3 Pengertian Latihan.....	24
2.1.4 Struktur Dasar Program Latihan.....	34
2.1.5 Organisasi.....	37
2.1.6 Sarana dan Prasarana.....	42
2.1.7 Bola Basket.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
3.1 Pendekatan Penelitian.....	50
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	50
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	51
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	53



3.5 Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.2 Pembahasan.....	79
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	86
5.1 Simpulan.....	86
5.2 Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	91

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Riwayat keikutsertaan klub selama 5 tahun terakhir.....	4
1.2 Prestasi atlet di kejuaraan tingkat pelajar KU-12 tahun.....	5
1.3 Prestasi atlet di kejuaraan tingkat pelajar KU-14 tahun.....	6
1.4 Prestasi atlet di kejuaraan tingkat pelajar KU-18 tahun.....	7
4.1 Rangkuman hasil wawancara .....	57
4.2 Rangkuman hasil observasi.....	61
4.3 Rangkuman hasil pemeriksaan dokumen.....	64
4.4 Program latihan fisik awal.....	70
4.5 Program latihan fisik lanjutan.....	71
4.6 Data prestasi yang diperoleh atlet Bintang Muda.....	77

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
2.1 Jenjang pembinaan olahraga nasional.....	13
2.1 Piramida pembinaan.....	18
3.1 Komponen dalam analisis data.....	55
4.1 Struktur organisasi klub Bintang Muda.....	74
5.1 Foto penelitian.....	159

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi.....	91
2. Salinan Surat Ijin Penelitian.....	92
3. Salinan Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian dari Klub Bola Basket Bintang Muda.....	93
4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	94
5. Hasil Wawancara.....	104
6. Hasil Observasi.....	132
7. Hasil Pemeriksaan Dokumen.....	139
8. Program Latihan.....	142
9. Daftar Atlet Bintang Muda.....	147
10. Prestasi yang diperoleh atlet.....	156
11. Foto penelitian.....	159

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### ***1.1 Latar Belakang Masalah***

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni masa kanak-kanak hingga anak mencapai tingkatan kompetisi yang tertinggi.

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu. Karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Salah satunya pada cabang olahraga bola basket.

Bola basket adalah permainan yang cukup sederhana, yaitu satu permainan antara dua tim dimana masing-masing tim saling melempar bola ke dalam ring atau jala basket tim lawan untuk mencetak atau mendapatkan nilai (skor) (Agus Salim, 2008:10).

Sejauh ini perkembangan bola basket mengalami kemajuan yang sangat pesat, terutama pada daerah Jawa Tengah. Hal ini dapat dilihat dari ramainya

kejuaraan yang diadakan di tingkat provinsi, baik itu tingkat pelajar, mahasiswa bahkan klub. Salah satu prestasi yang telah diraih tim bola basket Jawa Tengah adalah pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON), pada PON tahun 2012 tim bola basket putri Jawa Tengah berhasil memperoleh medali emas dan tim bola basket putra berhasil memperoleh medali perak. Hal ini membuktikan bahwa pembinaan bola basket di Jawa Tengah cukup bagus. Pembinaan yang dilakukan di Jawa Tengah sendiri dilakukan mulai dari berbagai tingkatan mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa bahkan antar klub. Dalam mencari bibit-bibit atlet yang berbakat, biasanya diadakan kejuaraan antar pelajar, atau klub pada masing-masing daerah.

Perkembangan bola basket di Jawa Tengah yang begitu pesat juga dibuktikan dengan ramainya klub-klub bola basket yang berada di daerah-daerah. Termasuk salah satunya di kota Jepara. Hal ini dapat dilihat salah satunya dari selalu ramainya setiap kejuaraan bola basket yang digelar, baik antar sekolah maupun antar klub, seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SMP dan SMA, hari ulang tahun sekolah-sekolah tertentu yang setiap tahun diselenggarakan antar SMP dan SMA, dan Liga Basket Jepara (LBJ) yang diselenggarakan setiap tahunnya dan diikuti klub-klub yang ada di kota Jepara. Dilihat dari berbagai kejuaraan basket yang banyak diselenggarakan tentunya banyak bibit-bibit pemain bola basket yang nantinya akan mewakili kota Jepara di tingkat yang lebih tinggi. Dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan, akan menjadi tolak ukur pembinaan bola basket di kota Jepara.

Salah satu dari klub bola basket yang ada di Jepara yang melakukan pembinaan olahraga bola basket mulai dari tingkat pelajar adalah klub bola basket Bintang Muda. Klub bola basket Bintang Muda terbentuk dari perkumpulan anak-anak sekolah SMP 1 Mayong, dimana setiap hari Rabu, Jum'at sore dan Minggu pagi berlatih di lapangan SMP 1 Mayong. Berawal dari perkumpulan anak-anak SMP maka tidak sedikit anak-anak usia SMP hingga anak-anak usia Sekolah Dasar berlatih di klub Bintang Muda. Perkumpulan anak-anak SMP 1 Mayong ini sudah terbentuk sejak lama, namun pada tahun 2009 perkumpulan ini menamakan diri menjadi klub Bintang Muda. Klub ini dilatih oleh tiga orang pelatih yang sudah mempunyai sertifikat pelatih bola basket tingkat C. Dengan sarana prasarana yang ada, klub ini mampu membina anak-anak usia SD, SMP, SMA hingga umum untuk berlatih dan mengembangkan bakatnya pada cabang olahraga bola basket. Adapun prestasi yang pernah diraih pada kejuaraan antar klub sementara ini belum ada, akan tetapi banyak prestasi yang ditorehkan atlet-atlet di klub ini pada tingkat pelajar antar SMP dan SMA. Sampai sekarang klub Bintang Muda masih aktif dalam melakukan pembinaan bola basket di Jepara.

Dalam pembinaan olahraga pada umumnya untuk dapat mempertahankan prestasi tersebut maka perlu adanya regenerasi yang secara stabil bahkan meningkat dapat memberikan sumbangannya pada cabang olahraga ini. Oleh karena itu perlu adanya pembinaan dan pembibitan yang membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan optimal, maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan

dengan konsisten. Berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu (Koni, 2000:3).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis di klub Bintang Muda, diperoleh informasi bahwa keadaan pembinaan yang seharusnya dilaksanakan secara konsisten dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi tertinggi belum terlihat pada klub Bintang Muda. Hal ini terlihat dari pembinaan yang dilakukan mulai dari anak-anak usia Sekolah Dasar (SD), SMP dan SMA dapat berjalan dengan lancar, akan tetapi selepas anak lulus SMA semakin sedikit yang mengikuti latihan di klub. Bahkan banyak yang berhenti bermain bola basket. Hal ini mengakibatkan pada atlet senior yang dimiliki klub Bintang Muda semakin berkurang. Selain itu, perkembangan klub selama mengikuti kompetisi antar klub juga mengalami kemunduran. Semenjak klub ini diresmikan, Bintang Muda mulai mengikuti kejuaraan antar klub semenjak tahun 2009. Akan tetapi selama 2 tahun terakhir yakni pada tahun 2011 dan 2012 klub Bintang Muda tidak ikut serta dalam kompetisi umum antar klub se-kota Jepara.

Berdasarkan pemaparan diatas, berikut ini merupakan tabel riwayat ke ikutsertaan klub selama 5 tahun terakhir dan tabel prestasi yang pernah diraih atlet Bintang Muda di tingkat pelajar :

Tabel 1.1. riwayat ke ikutsertaan klub selama 5 tahun terakhir

NO	KLUB	KEJUARAAN	TAHUN	HASIL
1	Bintang Muda	LBJ (Liga Basket Jepara)	2008	Sampai babak 8 besar.
2	Bintang Muda	LBJ (Liga Basket Jepara)	2009	Hanya sampai babak penyisihan



3	Bintang Muda	LBJ (Liga Basket Jepara)	2010	Hanya sampai babak penyisihan
4	Bintang Muda	-	2011	-
5	Bintang Muda	-	2012	-

Tabel 1.2. Prestasi dan kontribusi atlet di kejuaraan tingkat pelajar Kelompok Umur 12 tahun

NO	NAMA	SEKOLAH	KEJUARAAN	TAHUN	PRESTASI
1	Amir Firdaus	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
2	Khoirul M	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
3	Ibrahim	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
4	Amar	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
5	Khoirul A	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
6	David	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
7	Bambang S	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
8	Munir	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
9	Ghiyasts F	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
10	Latif	SD 03 Mayong Lor	SPENSAMA CUP	2012	Juara 1 putra
11	Hijrah M R	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra
12	M. Taufik	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra
13	M. Zadid	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra
14	Aji Putra	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra
15	Yudha P	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra
16	Aditya	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra
17	Hasan	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra
18	Marzuqi	SD Tiga Juru	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 putra

Tabel 1.3. Prestasi dan kontribusi atlet di kejuaraan tingkat pelajar Kelompok Umur 14 tahun

NO	NAMA	SEKOLAH	KEJUARAAN	TAHUN	PRESTASI
1	Risty Dewi W	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
2	Avita F	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
3	Ulya Safira	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
4	Dhika Ayu S	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
5	Desi S	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
6	Savira	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
7	Sintia Ayu A	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
8	Aulia Mega P	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
9	Alsa Rizki S	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
10	Intan Tritanti	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
11	Umi Noor F	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
12	Rizki Lestari	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
13	Agus Prasetyo	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
14	Bagas Juni S	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
15	Bagus Juni S	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
16	Riza Marzuki	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
17	Wahyu C	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
18	Dicki Ahmad	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra

19	Tulus Eko N	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
20	Alvian N	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
21	Ahmad S	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
22	Akbar Rizki R	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
23	Kustri Heri	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra
24	Zakaria H	SMP 1 Mayong	SPENSAMA CUP	2012	Juara 2 Putra
			SMEA CUP	2012	Juara 3 Putra

Tabel 1.4. Prestasi dan kontribusi atlet di kejuaraan tingkat pelajar Kelompok Umur 18 tahun

NO	NAMA	SEKOLAH	KEJUARAAN	TAHUN	PRESTASI
1	Anggita	SMA 1 Mayong	POPDA	2011 2012	Juara 2 putri
			SPENSAMA CUP		Juara 3 putri
2	Betty Rosalina	SMA 1 Mayong	POPDA	2011 2012	Juara 2 putri
			SPENSAMA CUP		Juara 3 putri
3	Mahayu	SMA 1 Mayong	POPDA	2011 2012	Juara 2 putri
			SPENSAMA CUP		Juara 3 putri
4	Nisa	SMA 1 Mayong	POPDA	2011 2012	Juara 2 putri
			SPENSAMA CUP		Juara 3 putri
5	Nita	SMA 1 Mayong	POPDA	2011 2012	Juara 2 putri
			SPENSAMA CUP		Juara 3 putri
6	Sinta	SMA 1 Mayong	POPDA	2011 2012	Juara 2 putri
			SPENSAMA CUP		Juara 3 putri
7	Sabit Aidiya	SMA 1 Mayong	POPDA	2011 2012	Juara 2 putri
			SPENSAMA CUP		Juara 3 putri
8	Ana Sari	SMA 1 Mayong	POPDA	2011	Juara 2 putri

			SPENSAMA CUP	2012	Juara 3 putri
9	Rismiyati	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
10	Suci	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
11	Yani Budiharti	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
12	S. Aminatul I	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
13	Nurul Husna	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
14	Arjuna Giat P	SMK 3 Jepara	SMANSARA CUP POPDA SMABA CUP	2011 2011 2012	Juara 2 putra Juara 2 putra Juara 1 putra
15	Elpideus R G	SMA Kanisius	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
16	Kurniawan	SMA Pecangaan	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
17	Andi Muhlis	SMK Wisuda Karya	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
18	Tri K	SMA Pecangaan	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
19	Gulam Irsyad	SMA 1 Jepara	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra

Dengan mengetahui keadaan dan permasalahan pada klub Bintang Muda Jepara mengenai pelaksanaan pembinaan di klub Bintang Muda dalam melakukan pembinaan dengan kondisi dan keadaan yang ada selama ini. Dari hal-hal tersebut diatas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul “SURVEI PEMBINAAN BOLA BASKET DI KLUB BINTANG MUDA JEPARA” yang diharapkan dapat memberi masukan perkumpulan bola basket yang lain pada umumnya dan perkumpulan bola basket Bintang Muda pada khususnya mengenai program pembinaan olahraga bola basket dan upaya-upaya lain guna

meningkatkan kualitas pembinaan serta aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan bola basket.

### ***1.2 Fokus Masalah***

Dalam suatu penelitian pasti terdapat permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan dicari pemecahannya. Dalam uraian latar belakang diatas, penulis dapat memfokuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses pelaksanaan pembinaan bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda ?

### ***1.3 Tujuan Penelitian***

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan pembinaan bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda.

### ***1.4 Manfaat Penelitian***

Setiap hasil penelitian di harapkan berguna bagi perkembangan cabang olahraga bola basket khususnya pada pembinaan dan pelatihan pada klub Bintang

Muda. Yang dijadikan objek dalam penelitian ini, hasil ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran kepada seorang pemain dalam mengikuti latihan dan dalam penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih untuk perkembangan para pemain. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi kepada pengurus klub Bintang Muda tentang pembinaan yang dilakukan klub Bintang Muda selama ini.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih, pemain dan organisasi klub bola basket lain untuk mengetahui pentingnya pelaksanaan pembinaan di suatu klub.

### ***1.5 Pemecahan Masalah***

Dalam bidang keolahragaan, kota Jepara merupakan kota di Indonesia yang cukup diperhitungkan eksistensinya. Banyak cabang olahraga yang di bina khusus untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Klub Bintang Muda Jepara merupakan suatu tempat atau wadah untuk melakukan suatu kegiatan olahraga bola basket. Bintang Muda merupakan salah satu klub yang melakukan pembinaan di bidang bola basket, disinilah wadah bagi anak-anak yang berpotensi untuk dilatih dan dibina agar senantiasa dapat mengembangkan bakat dan potensinya pada olahraga bola basket.

Berdasarkan uraian diatas, dapat di ketahui bahwa klub bola basket Bintang Muda memiliki potensi yang harus digali lebih lanjut. Untuk mengetahui

pemecahan masalah dalam penelitian ini maka perlu diketahui kondisi klub bola basket Bintang Muda. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Metode pengambilan data yang digunakan observasi, wawancara dan pemeriksaan dokumen. Metode ini digunakan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya klub bola basket Bintang Muda, apakah pembinaan olahraga bola basket pada klub ini berjalan dengan baik. Dalam rangka pemecahan masalah yang ada, maka peneliti mengambil beberapa aspek yang dimungkinkan untuk dijadikan sumber dalam pemecahan masalah diantaranya pelatih, pengurus dan atlet.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### ***2.1 Pengertian Pembinaan***

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2008 :193).

Menurut Harre dalam Islahuzzaman (2010:61) mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna.

Dengan demikian, pembinaan olahraga adalah usaha untuk meningkatkan mutu atau kualitas seseorang yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

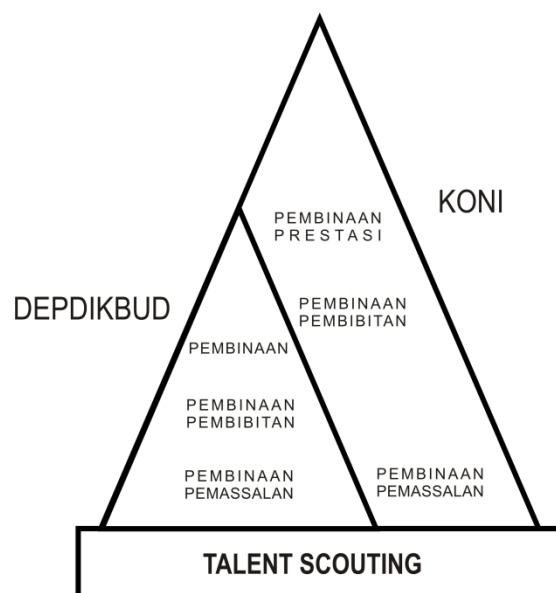
##### ***2.1.1 Program Pembinaan***

Di Indonesia, sistem pembinaan olahraga yang digunakan berdasarkan piramida pembinaan olahraga, adapun tahapan pembinaan yang berdasarkan piramida adalah



pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi. Dari ketiga unsur itu saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Adapun jenjang pembinaan olahraga nasional adalah sebagai berikut.

#### JENJANG PEMBINAAN OLAHRAGA NASIONAL



Gambar 2.1. Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional

(KONI, 2000:67)

#### 1) Pembinaan Pemassalan

Pemassalan merupakan sebuah tahapan dasar yang bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Bagaimana melalui tahapan ini masyarakat memiliki akses yang luas untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga dengan berbagai latar belakang dan tujuan masing-masing.

Masyarakat yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya secara sukarela melakukan olahraga, baik untuk tujuan sosialisasi, mengisi waktu luang atau rekreasi, kesehatan maupun kebugaran tubuh. Keberhasilan tahapan pemassalan olahraga ini akan berakumulasi terhadap munculnya calon-calon bibit olahragawan yang memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut (Wahjoedi dkk, 2009:12).

Menurut Islahuzzaman (2010:62) dalam pemassalan olahraga langkah-langkah yang digunakan yaitu, upaya untuk mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin agar terlibat dalam kegiatan olahraga. Kaitannya dengan olahraga prestasi tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga. Pemassalan dapat pula berfungsi sebagai wahana dalam penelusuran bibit-bibit untuk membentuk atlet berprestasi. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan bentuk upaya dalam melakukan pemassalan olahraga (diunduh pada 2/5/2013).

Strategi pemassalan olahraga antara lain dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk latihan, menyiapkan tenaga pelatih yang mampu menggerakkan olahraga tersebut, memberikan motivasi baik dari dalam maupun luar, merangsang minat anak melalui media massa seperti televisi, video dan lain-lain.

## 2) Pembinaan Pembibitan

Bibit-bibit atlet yang baik mempunyai pengaruh terhadap pencapaian prestasi. Bibit atlet yang baik dan berbakat, maka akan lebih mudah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sampai pada batas kemampuan maksimal. Menurut M. Furqon. H (2002:3) pengertian pembibitan atlet adalah upaya untuk mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembibitan merupakan usaha untuk mendapatkan atlet yang baik dan berbakat. Dimana atlet yang berbakat tersebut nantinya dibina untuk pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya (diunduh pada, 2/4/2013).

Pembibitan dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*talent identification*) kemudian dilanjutkan dengan tahap pengembangan bakat (*talent development*). Dengan cara demikian maka proses pembibitan diharapkan akan lebih baik. Di dalam pembibitan disusun program yang mampu memunculkan bibit-bibit, baik ditingkat kabupaten maupun tingkat provinsi. Adanya kejuaraan-kejuaraan yang teratur merupakan salah satu cara untuk merangsang dan memacu munculnya atlet-atlet agar berlatih lebih giat dalam upaya untuk meningkatkan prestasinya (Islahuzzaman, 2010:63).

### 3) Pembinaan Prestasi

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub atau atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa

prestasi yang dicapai oleh atlet akan mengharumkan nama atlet itu sendiri serta klub dan juga pelatih yang menanganinya. Menurut M. Furqon. H (2002:4) pengertian prestasi olahraga itu sendiri merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dari proses pemassalan maupun pembibitan. Dari hasil proses pemassalan dan pembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakkan prestasi olahraga yang dibina (diunduh pada, 2/4/2013).

Pemanduan dan pembinaan atlet dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang. Kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, kontinu, meningkat dan berkesinambungan. Dengan tahapan-tahapan sebagai berikut :

1. Pembibitan / panduan bakat
2. Spesialisasi cabang olahraga
3. Peningkatan prestasi

(KONI, 2000:11)

### ***2.1.2 Tahap Pembinaan***

Sistem pembinaan yang dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pembinaan adalah tahap-tahap pembinaan atlet usia dini sampai mencapai prestasi puncak.

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat dan berkesinambungan. Menurut Aribikunto Tjiptoadhijojo dalam KONI (2000:11-12) siklus jangka panjang ini dibagi menjadi tahapan-tahapan latihan sebagai berikut :

- 1) Tahap latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3-4 tahun.

Tahap latihan persiapan ini merupakan tahap dasar yang memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada latihan dasar ini belum diberikan kedalaman spesialisasi, tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka yang kuat dan benar khususnya dalam perkembangan biomotorik guna menunjang peningkatan prestasi di tahap latihan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan cepat.

- 2) Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun.

Tahap latihan ini adalah guna merealisasikan terwujudnya profit atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula kemampuan taktik, sehingga dapat

dipakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet sudah dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok baginya.

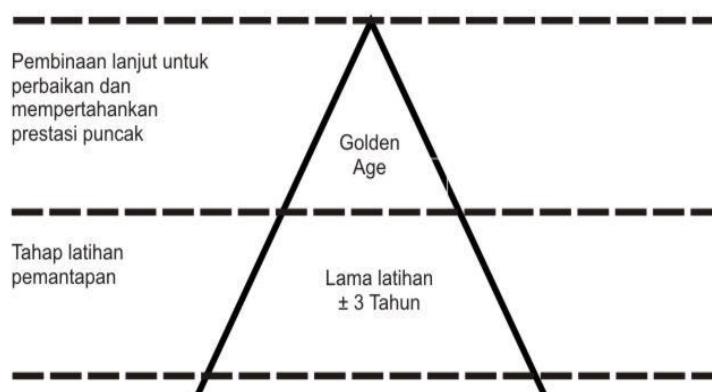
3) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun.

Profil yang telah terbentuk pada tahap pembentukan, makin ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai ke batas optimal / maksimal. Dengan demikian tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet ke arah prestasi yang tinggi. pada akhir tahap ini diharapkan atlet telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasinya.

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 atau sekitar 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 (KONI, 2000:12).

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



Gambar 2.2. piramida pembinaan

### ***2.1.3 Pembinaan Klub***

Salah satu bentuk pembinaan dan pengembangan olahraga Indonesia dewasa ini, adalah pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga prestasi. pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditunjukkan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Herman Subardjah, 2000:67).

Menurut Herman Subardjah (2000:68) menyatakan, dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing dengan yang lain dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologis dan sosial yang dituntut cabang olahraga tertentu. Untuk itu diperlukan suatu program pembinaan prestasi yang terencana dan terarah serta dilaksanakan secara berkesinambungan.

Banyak faktor yang harus dipertimbangkan dalam penyusunan program pembinaan prestasi olahraga, antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat serta evaluasi

yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Disamping itu perlu dipertimbangkan pula karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik/psikologis, kemampuan pelatih, sarana/fasilitas, serta kondisi lingkungan pembinaan.

Pembinaan atlet pada cabang olahraga kelompok ternyata lebih kompleks dari pada cabang olahraga individu, karena pelatih selain harus membina ketrampilan individual, juga harus menangani beberapa pemain secara bersamaan, untuk melakukan latihan kerja sama tim. Sedangkan masing-masing pemain itu memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari fisik maupun psikologis. Dan penampilan tim yang dinilai apakah pembinaan dianggap berhasil atau tidak.

#### 2.1.3.1 Prinsip Pembinaan Seutuhnya

Menurut Rusli Lutan dkk (2000:32-36) mengatakan bahwa prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

##### 1. Pembinaan Kepribadian Atlet

Untuk dapat berprestasi dalam olahraga dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai tuntutan cabangnya. Yaitu sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, semangat bersaing dan berprestasi.



Sikap positif terhadap tugas latihan merupakan cerminan dari kesiapan untuk melaksanakan tugas sebagai kewajiban yang menggembirakan. Rendah hati berkaitan dengan loyalitas untuk menerima kepemimpinan orang lain, menerima kritik, dan kesiapan bekerja sama dalam tim. Semangat bersaing dan berprestasi merupakan virus yang mempercepat perkembangan prestasi.

## 2. Pembinaan Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Di samping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan komponen kondisi fisik yang spesifik. Persamaan umum komponen kondisi fisik untuk cabang olahraga yang mengandalkan keterampilan dan pengerahan tenaga otot-otot besar adalah kekuatan, power, dan kecepatan. Berkaitan dengan kemampuan fisik, diperlukan derajat kebugaran jasmani yang serasi dengan tuntutan kerja bagi seseorang.

## 3. Keterampilan Teknik dan Latihan Koordinasi

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik. persoalan penting bagaimana memadukan kemampuan fisik untuk mendukung keterampilan. Karena itu, pembinaan teknik dan fisik merupakan dua hal yang saling bergandengan.

#### 4. Latihan Taktik

Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif. Selain itu, agar mampu beradaptasi dengan situasi kompetisi secara keseluruhan.

#### 5. Latihan Mental

Latihan mental tertuju pada kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95 % variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan antara lain agar, atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu menanggulangi stres mental, atau mengatasi stres dari beban latihan yang lebih berat, atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh.

### **2.1.2 Pelatih**

#### ***2.1.2.1 Pengertian Pelatih***

Menurut Pate Rotella dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:8) mengatakan pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan

standar/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan sesuai standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Pelatih adalah subjek yang dominan mempengaruhi pembinaan atlet secara langsung. Standarisasi pelatih diperlukan untuk menciptakan sistem pembinaan yang objektif serta terukur. Akan tetapi, pelatih tidak dapat mengoptimalkan potensinya tanpa dukungan organisasi yang baik (diunduh pada 19/03/2013).

Dengan demikian, pelatih adalah seorang profesional yang bertugas untuk membantu dan membina atlet untuk memperbaiki penampilannya sesuai dengan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki.

### ***2.1.2.2 Kriteria Pelatih***

Menurut Ecky Tamtelahitu dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:10) bahwasanya untuk menjadi pelatih yang sukses harus mempunyai beberapa kemampuan, diantaranya adalah : 1) pekerja keras; 2) antusias yang tinggi; 3) jujur; 4) disiplin; 5) menghargai waktu; 6) pantang mundur; 7) berpenampilan baik; 8) menepati janji; 9) melakukan sesuai dengan kata-katanya; 10) tahan dikritik; 11) dapat bekerja sama dengan orang lain; 12) mempunyai bekal ilmu pengetahuan dibidangnya; 13) mempunyai skill; 14) simpatik; 15) mempunyai personal approach yang baik; 16)

berpikir positif; 17) bersikap apa adanya tidak berpura-pura; 18) tidak membedakan; 19) bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa.

Sedangkan menurut pendapat Mc Kinney dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:10) apabila seseorang menginginkan dirinya jadi seorang pelatih yang baik, maka pelatih itu harus mempunyai kemampuan sebagai berikut : 1) mempunyai kemampuan untuk membantu atlet untuk dapat mengaktualisasikan potensinya; 2) bila membentuk tim akan didasarkan pada keterampilan individu yang telah diajarkan; 3) mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang; 4) mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan neuromuskuler atletnya; 5) mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam membentuk kondisi atlet; 6) lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh, baru kemudian pada unsur pelatihan; 7) membenci kekalahan, akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis; 8) mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya; 9) mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya; 10) mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya; 11) mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

### ***2.1.2.3 Kompetensi Pelatih***

Apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya kompetensi dasar yang harus dimiliki pelatih. Setidak-tidaknya pelatih harus memiliki 11 kompetensi, diantaranya adalah : 1) mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan; 2) mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik dalam latihan maupun dalam pertandingan; 3) menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan/pertandingan; 4) mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan menyempurnakan program latihan; 5) mampu melaksanakan pemanduan bakat khususnya dalam cabang olahraga yang ditekuni; 6) mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mampu mendeteksi/mendiagnosa gejala-gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat; 7) mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan kegiatan kepelatihan; 8) mampu menjalin kerjasama dengan profesi yang terkait, seperti dokter olahraga, ahli gizi, psikolog, ahli fisiologi olahraga, ahli biomekanika olahraga, dan yang lainnya; 9) mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai pemimpin, pendidik, manajer administrator, motivator dan lain sebagainya; 10) mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan individu, baik fisik maupun psikis termasuk penguasaan bahasa inggris; 11) mampu mengaktualisasikan kaidah-kaidah etika dalam kegiatan pelatihan olahraga (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:11).

## **2.1.3 Latihan**

### ***2.1.3.1 Pengertian Latihan***

Menurut Harsono dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:12-13) melihat bahwa, latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan berulang-ulang.

Sedangkan Bumpa dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:13) mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

Selanjutnya Sanusi Hasibuan dkk (2009:13) menyatakan bahwa latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (training) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun.

Dengan demikian, latihan yang baik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis seseorang yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu sepanjang tahun untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Menurut Soekarman (1987:60) mengatakan, untuk dapat berlatih atau melatih secara baik maka perlu diperhatikan pedoman umum dalam latihan, yaitu :

1. Kekhususan

Latihan itu harus khusus. Untuk mahir dalam ketrampilan dalam cabang olahraga tertentu seseorang harus berlatih olahraga itu. Otot-otot yang sama digunakan dan dilatih sesuai dengan cabang olahraga tersebut.

2. Tambah beban (*overload principle*)

Untuk tidak menimbulkan kerusakan dan untuk mencapai derajat kekuatan yang tinggi beban harus dengan teratur dinaikkan.

3. Hari berat dan santai

Harus berlatih dengan beban berat dan diselingi oleh hari yang santai untuk memulihkan kondisi atlet.

4. Latihan dan kelebihan latihan (*overtraining*)

Dalam latihan beban harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai mencapai maksimum. Dan jangan berlatih melebihi batas kemampuan.

5. Latihan dasar dan pencapaian puncak

Latihan harus dimulai dengan latihan dasar untuk mempersiapkan kondisi dan beban latihan harus ditingkatkan. Sebelum pertandingan dilaksanakan sebaiknya dilakukan persiapan pencapaian puncak dengan mengurangi beban tetapi meningkatkan intensitas.

## 6. Kembali asal (*reversibility*)

Setiap hasil latihan kalau tidak dipelihara akan kembali ke keadaan semula. Oleh karena itu, setiap atlet harus berlatih terus untuk memelihara kondisinya.

Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Menurut Harsono dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:14-15) ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

### 1) Latihan fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

### 2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena akan menentukan kemahiran dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

### 3) Latihan Taktik



Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkembangkan daya tafsir pada atlet ketika pelaksanaan kegiatan olahraga yang bersangkutan. yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan dengan baik apabila penguasaan teknik dasar seseorang atlet sudah cukup baik demikian pula sebaliknya.

#### 4) Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berhubungan pada situasi *stress, fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama.

### ***2.1.3.2 Prinsip Latihan***

Latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses pelatihan untuk mencapai penampilan maksimal suatu cabang olahraga. proses latihan tersebut secara langsung harus mampu mengembangkan potensi fisik dengan memperhatikan dasar-dasar fisiologis dan ciri cabang olahraga yang dimaksud. Oleh sebab itu, sebagai langkah optimalisasi proses latihan harus menerapkan berbagai prinsip dalam latihan sebagai landasan dalam latihan.

Sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan. Adaptasi dimaksud dapat berupa fisik, teknik, taktik, dan psikologis baik pada saat latihan ataupun dalam pertandingan. Untuk dapat mengoptimalkan adaptasi tersebutlah pentingnya memahami dan menerapkan berbagai prinsip dalam latihan (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:16).

Menurut Bompas dalam Rusli Lutan dkk (2000:17-30) mengemukakan tujuh prinsip latihan, yaitu meliputi :

#### 1) Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

Faktor terpenting untuk mendukung pencapaian keberhasilan adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Faktor ini akan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan pada diri atlet, baik dalam pengetahuan maupun dalam keterampilan.

Kesungguhan dalam berlatih sangat erat dengan aspek psikologis, sehingga optimalisasi pelaksanaan latihan bisa tercapai. Demikian pula dengan keaktifan atlet dalam menjalankan program latihan akan sangat membantu mereka menjadi atlet yang berdisiplin dan bertanggung jawab dan mampu berdiri sendiri. Perilaku dan kebiasaan tersebut harus terwujud, baik sebelum, selama, dan sesudah latihan, bahkan

di luar acara latihanpun akan senantiasa menjaga dan memelihara kondisi fisik serta psikisnya.

## 2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seorang pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat diawal-awal latihannya terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Perkembangan fisik yang luas serta mendatar khususnya persiapan fisik umum merupakan salah satu dasar tuntutan yang penting untuk mencapai tingkat spesialisasi yang tinggi dari persiapan fisik dan penguasaan tekniknya.

Prinsip perkembangan yang menyeluruh disusun dari suatu ketertarikan antara semua organisme dan sistem kerjanya dari tubuh dan antara proses fisiologis maupun psikologisnya terutama dalam pengembangan kemampuan biomotoriknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan sebagainya. Atlet juga diberi kebebasan untuk melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya.

## 3) Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi yang dimaksud adalah latihan yang khusus untuk satu cabang olahraga yang mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan. Spesialisasi yang dimaksud tidak saja terjadi pada perubahan fisiologis semata namun juga terkait dengan wujud teknik, taktik, dan psikologisnya.

Spesialisasi bukanlah merupakan proses yang sepihak, melainkan lebih kompleks yang didasarkan atas dasar-dasar yang kokoh dari perkembangan yang menyeluruh. Sejauh yang menyangkut masalah spesialisasi, suatu latihan atau aksi motorik khusus dipakai untuk 1) memperoleh efek latihan dari cabang olahraga yang khusus ditekuninya, dan 2) dipakai untuk mengembangkan kemampuan biomotoriknya.

#### 4) Prinsip Individualisasi

Individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan agar mencapai prestasi yang optimal, baik dalam olahraga perorangan maupun beregu sekalipun.

Pada prinsip ini seorang pelatih harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dari segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disamaratakan, mungkin dalam bentuk, volume serta intensitasnya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan dalam menilai status atlet yang di bina, misalnya latar belakang status usia, jenis kelamin, pengalaman keterampilan, kemampuan biomotorik, karakteristik pribadi, hubungan antar individu, latar belakang sosial budaya, tingkat kesehatan, intelegensi dan lain sebagainya.

Bila seorang pelatih telah bisa menilai akan potensi-potensi yang dimiliki oleh setiap individu atletnya serta melibatkannya pengetahuan dalam pemberian program latihan agar lebih tepat bagi setiap individu maupun dalam kelompoknya.

#### 5) Prinsip Variasi

Kebosanan dalam latihan akan sangat merugikan terhadap kemajuan prestasi atlet, baik untuk olahraga individu maupun untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihannya.

Misalnya untuk meningkatkan kemampuan biomotorik atlet dapat menggunakan bentuk-bentuk latihan lain yang tetap mengandung tuntutan biomotorik yang diharapkan dan biasanya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya. Menyederhanakan bentuk-bentuk permainan, menggunakan lapangan yang berbeda, tempat yang berbeda dan situasi yang berbeda. Bentuk-bentuk latihan yang bervariasi akan membawa kegembiraan dalam berlatih, sehingga unsur-unsur daya tahan, koordinasi gerak, kelincahan dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

#### 6) Prinsip Model dalam Latihan

Dalam istilah yang umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang.

Melalui model latihan, pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisasikan pengajaran latihannya sesuai dengan pertandingan. Di bawah

semua keadaan ini pertandingan tidak menunjukkan hanya satu referensi angka latihan seseorang, melainkan suatu komponen yang sangat kuat dalam latihan.

#### 7) Prinsip Efisiensi

Dalam keadaan apapun, meskipun sumber daya berlebihan, prinsip efisiensi harus merupakan bagian dari kultur organisasi dengan catatan, efektivitas pembinaan dapat dijamin berdasarkan kaidah pembinaan atau pelatihan perlu didasarkan pada pertimbangan tentang kelayakan teknis dan ekonomis. Penerapan iptek dapat membantu untuk mengoptimalkan pencapaian kedua aspek itu sehingga pelatihan berlangsung efisien dan efektif.

#### 8) Prinsip Kestinambungan

Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai bila *demand* (tuntutan) beban kerja dapat dipenuhi secara bersinambung. Pelaksanaan pelatihan yang terputus-putus, tidak teratur, karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kestinambungan pembinaan : 1) atlet tidak fit dan sering sakit, 2) atlet lama istirahat karena cedera, 3) motivasi atlet rendah untuk berlatih, 4) kesibukan kerja/sekolah, 5) kondisi organisasi kurang mendukung, 6) dukungan insfraktur dana yang minim.

#### 9) Prinsip *Overload*

Pelatihan merupakan proses kombinasi yang tepat antara pemberian beban kerja (*work load*) dan masa istirahat untuk pemulihan. Beban kerja itu berupa tugas-tugas latihan yang berfungsi sebagai *stress* dan membangkitkan daya adaptasi fungsi psiko-biologis. Akibat pembebanan kerja adalah kelelahan, dan disusul proses pemulihan. Hanya melalui prinsip *overload* atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologik, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi. Karena itu, bisa terjadi beban itu terlampaui ringan, jauh dibawah *demand* yang sesungguhnya. Sebaliknya, bila proses pembebanan itu berlebihan maka akan terjadi *overtraining*, dengan akibat kontraproduktif. Semakin dipaksakan atlet menjalani program itu, prestasinya malah kian menurun.

### ***2.1.3.3 Intensitas Latihan***

Perubahan fisiologis dan psikologis hanyalah mungkin terjadi apabila latihan dilakukan secara intensif. Maksudnya adalah proses latihan haruslah kian lama semakin berat dengan cara menambah beban kerjanya, jumlah repetisi gerakan serta kadar intensitas pengulangan gerak. Latihan yang ringan tidak akan dapat

merangsang perubahan dalam fungsi organ tubuh maupun dalam hal yang bersifat kejiwaan (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:23).

#### ***2.1.3.4 Periodisasi Latihan***

Periodisasi adalah proses pembagian rencana tahunan ke dalam fase latihan yang lebih kecil, yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian-bagian yang lebih dapat diatur serta untuk menjamin pemuncakan/peaking yang tepat dalam pertandingan penting di tahun yang bersangkutan (Bompa dalam Hasibuan dkk, 2009:26).

Siklus latihan tahunan pada cabang olahraga pada umumnya, secara konvensional dibagi ke dalam tiga fase latihan yakni persiapan, pertandingan dan peralihan atau transisi. Persiapan dan pertandingan juga dibagi ke dalam dua fase. Fase persiapan pada dasarnya memiliki perbedaan mengenai sifat latihan, kedua fase tersebut memiliki sub fase umum dan khusus. Sedangkan fase pertandingan umumnya memiliki sub fase sebelum pertandingan yang singkat menjelang sub fase pertandingan utamanya. Masing-masing siklus makro dan mikro merupakan bagian dari tiap fase dan masing-masing siklus yang lebih kecil ini memiliki tujuan-tujuan khusus, yang diambil dari tujuan umum rencana tahunan (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:26).



Menurut Rusli Lutan dkk (2000:37) mengatakan bahwa prinsip dasar dari periodisasi adalah pembagian masa atau pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia, sehingga dikenal siklus :

- 1) Makro- siklus dalam program setengah atau satu tahun
- 2) Meso- siklus dalam program 3 hingga 6 minggu
- 3) Mikro- struktur siklus sesi pelatihan harian hingga mingguan

## **2.1.4 Struktur Dasar Perencanaan Program Latihan**

### ***2.1.4.1 Prinsip Dasar Perencanaan Latihan***

Menurut Sudrajat dkk (2000:40) untuk menggambarkan suatu perencanaan latihan dengan periodisasinya, maka perhatikanlah ketentuan-ketentuan berikut ini :

1. Harus ada dan target apa yang akan dicapai dalam perencanaan
2. Pertandingan-pertandingan yang dianggap penting selama program itu berlangsung
3. Syarat-syarat yang diperlukan untuk kapasitas teknik fisik mental sesuai dengan spesifikasi dari masing-masing cabang olahraga
4. Berapa kali pertandingan yang harus diikuti oleh para atlet untuk mencapai puncak prestasi

5. Setelah mencapai prestasi puncak bagaimana untuk dapat terpelihara cukup lama dengan memperhatikan *recovery*

Langkah berikutnya adalah cara penyusunan perencanaan latihan tahunan engan memperhitungkan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Peningkatan hanya terjadi dengan latihan yang progresif
2. Latihan harus mengikuti suatu pola penyembuhan total dimana penekanan latihan harus diikuti dengan periode restorasi (penyimpangan)
3. Tekanan terus menerus tanpa *recovery* yang cukup akan membawa kegagalan
4. Sesuaikan kondisi fisik pada latihan dengan bermacam-macam variasi.

#### ***2.1.4.2 Pentahapan Program Latihan***

Menurut Sudrajat dkk (2000:42) secara khusus pentahapan program latihan meliputi :

- 1) Tahap persiapan : umum dan khusus
- 2) Tahap kompetisi : pra kompetisi dan kompetisi
- 3) Tahap transisi

##### **2.4.5.2.1 Tahap persiapan**

Tahap persiapan terdiri atas persiapan umum dan khusus, persiapan umum merupakan upaya pengembangan kerangka umum pembinaan sikap, fisik, teknik,

taktik, dan mental. Fokus persiapan umum adalah pengembangan derajat kondisi fisik yang prima, sejalan dengan pembinaan dorongan semangat berprestasi (determinasi, ketekunan, kemauan keras). Pembinaan teknik dan taktik juga berlangsung namun porsi pelatihan lebih banyak pada kondisi fisik. Tahap persiapan spesifik merupakan transisi menuju tahap kompetisi. Proporsi latihan sebagian besar (70-80%) tertuju pada penyempurnaan teknik (Sudrajat dkk 2000:43).

#### 2.4.5.2.2 Tahap Kompetisi

Secara spesifik, tujuan tahap kompetisi adalah : 1) menyempurnakan kemampuan biomotorik dan sifat psikologis sesuai dengan kekhasan cabang olahraga. 2) menyempurnakan dan mengkonsolidasi teknik. 3) menyempurnakan keterampilan taktis, dan memperoleh pengalaman bertanding. 4) mempertahankan hasil pembinaan kondisi fisik. 5) memperkaya pengetahuan tentang cabang olahraga yang bersangkutan (Sudrajat dkk 2000:44).

Tahap pra kompetisi bertujuan untuk mengevaluasi hasil pembinaan tahap persiapan, mencakup aspek fisik, teknik, dan mental. Pertandingan tidak resmi, dapat dipakai sebagai tes nyata bagi kemampuan atlet.

#### 2.4.5.2.2 Tahap Transisi

Tahap ini berlangsung setelah musim kompetisi berakhir, sebagai fase untuk memulihkan tekanan terhadap fisik dan mental yang menimbulkan kelelahan yang berat. Tahap ini merupakan masa istirahat aktif, masa peralihan untuk mengikuti

kegiatan pembinaan tahap berikutnya. Masa ini juga merupakan tahap pemulihan cedera, dan potensial bagi bangkitnya masalah dalam pembinaan seperti ketidakpuasan terhadap sistem penghargaan, konflik akibat kegagalan mencapai target, sehingga perlu dikelola sebaik mungkin (Sudrajat dkk 2000:45).

## **2.1.5 Organisasi**

### ***2.1.5.1 Pengertian Organisasi***

Jones dalam Harsuki (2012:106) memberikan definisi bahwa organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya. Dalam bidang keolahragaan, organisasi olahraga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan olahraga. Organisasi sebagai wadah kegiatan olahraga diadakan untuk mencapai tujuan olahraga dan menangani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal.

Sebagai alat administrasi dan manajemen, organisasi dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu :

## 1. Organisasi Sebagai Wadah

Sebagai wadah, organisasi adalah tempat di mana kegiatan-kegiatan administrasi dan manajemen dijalankan, sehingga bersifat relatif statis. Setiap organisasi perlu memiliki suatu pola dasar struktur organisasi yang relatif permanen. Dengan semakin kompleksnya tugas-tugas yang harus dilaksanakan seperti berubahnya tujuan, pergantian pimpinan, beralihnya kegiatan, semuanya merupakan faktor yang menuntut adanya perubahan dalam struktur suatu organisasi. Oleh karenanya pola dasar itu perlu dibuat atas landasan yang kuat dan pemikiran yang matang karena perubahan struktur organisasi selalu mengakibatkan interupsi dalam pelaksanaan tugas (Harsuki, 2012:117).

## 2. Organisasi Sebagai Proses

Organisasi sebagai proses menyoroti interaksi antara orang-orang di dalam organisasi itu. Oleh karena itu, organisasi sebagai proses jauh lebih dinamis sifatnya dibandingkan organisasi sebagai wadah. Organisasi sebagai proses membawa kita kepada pembahasan dua macam hubungan di dalam organisasi, yaitu hubungan formal dan hubungan informal (Harsuki, 2012:118).

### ***2.1.5.2 Prinsip-prinsip Organisasi***

Yang dimaksud dengan organisasi yang baik adalah suatu organisasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Terdapat tujuan yang jelas.
- b) Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang di dalam organisasi.
- c) Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang dalam organisasi.
- d) Adanya kesatuan arah.
- e) Adanya kesatuan perintah.
- f) Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang.
- g) Adanya pembagian tugas.
- h) Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin.
- i) Pola dasar organisasi harus relatif permanen.
- j) Adanya jaminan jabatan (*security of tenure*)
- k) Balas jasa yang diberikan kepada setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan.
- l) Penempatan harus sesuai keahliannya.

(Sondang P. Siagian dalam Harsuki, 2012:119-120)

### **2.1.5.3 Organisasi Klub Olahraga**

#### **2.1.5.3.1 Pengertian klub olahraga**

Dalam proses pembinaan olahraga, klub atau perkumpulan merupakan ujung tombak pembinaan. Klub disebut ujung tombak pembinaan karena merupakan

organisasi yang kedudukannya berada pada posisi paling depan, merupakan wadah pembinaan yang secara langsung berhadapan dengan atlet. Menurut Soegijono (1997:16) tempat berkumpulnya para atlet yang berminat dan berbakat, tempat interaksi antara para pelatih atau pembina dengan para atlet (diunduh pada, 7/5/2013).

Di dalam klub olahraga terdapat proses kegiatan pembinaan olahraga yang menjadi dasar serta melandasi pembinaan pada tingkat organisasi yang lebih besar. Pembinaan olahraga yang ada pada klub olahraga antara lain : a) penerimaan anggota baru berupa atlet junior yang berperan sebagai kader penerus kelangsungan peningkatan prestasi olahraga, b) tempat pembinaan latihan mulai tingkat pengenalan teknik gerak dasar sampai latihan olahraga menuju prestasi, c) klub olahraga tempat wadah penelitian dan pengembangan ilmu olahraga, d) klub olahraga tempat wadah pelatih dan ilmuan olahraga untuk mengimplikasikan ilmu yang dimiliki, e) klub olahraga merupakan unsur dan unit organisasi pembinaan olahragayang terkecil (diunduh pada, 7/5/2013).

#### 2.1.5.3.2 Manajemen sebuah organisasi klub olahraga

Berkaitan dengan manajemen sebuah organisasi atau klub olahraga Ruben Acosta (2002:159) mengatakan bahwa keberhasilan sebuah organisasi atau klub olahraga sangat tergantung dari kesadaran manajer pada faktor internal seperti tingkat pekerjaan, keterampilan, kinerja, kecakapan pegawai, aturan dan motivasi berkenaan pada obyek organisasi. Untuk menjadi seorang manajer organisasi atau klub olahraga

yang efektif, harus mengetahui dasar keseluruhan tentang manajemen, mengerti bagaimana dapat mampu memasukkan dalam olahraga, dan kemudian menerapkan pada tipe organisasi (Ruben Acosta, 2002:156).

Seorang manajer klub olahraga idealnya memahami dan mengerti fungsi-fungsi dalam proses manajemen. Fungsi manajemen dalam klub olahraga menurut Bucher dan Krotee meliputi “*planning, organizing, staffing, leading, controlling*”. Kelima fungsi manajemen klub olahraga tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

a) Perencanaan (*Planning*)

Rencana yang dibuat akan menentukan tujuan yang ingin di capai di mana organisasi tersebut di bentuk. Tentu saja ini memerlukan suatu konsep yang jelas tentang tujuan organisasi atau klub (Bucher dan Krotee, 1993:9). Dalam rangka untuk memenuhi sebuah perencanaan yang baik tugas seorang manajer klub olahraga harus mempunyai visi untuk melihat jauh ke masa depan dan menyiapkan suatu strategi untuk mengantisipasi apa yang akan terjadi.

b) Pengorganisasian (*Organizing*)

Agar proses pencapaian tujuan klub dapat terlaksana dengan baik seperti yang telah direncanakan, maka personel-personel yang terlibat dalam penyelenggaraan klub tersebut harus diorganisasikan dalam susunan dan struktur yang tepat (Bucher dan Krotee, 1993:10).

c) Penyusunan Pegawai (*Staffing*)



Fungsi manajemen susunan kepegawaian mengacu pada keseluruhan tugas pemilihan personil, tugas, pengembangan sumber daya manusia dan pelatihan, serta menyediakan dan memelihara kondisi kerja untuk semua anggota (Bucher dan Krotee, 1993:10).

Dalam rangka penyusunan pegawai atau anggota tugas manajer klub harus mempunyai pengetahuan tentang sumber daya manusia dengan seksama. Manajer harus memilih pengurus dengan penuh perhatian dan memastikan bahwa masing-masing bagian di dalam organisasi mempunyai seorang koordinator berkompeten. Tugas-tugas dari tiap posisi harus dengan jelas dan diuraikan secara singkat.

d) Memimpin (*Leading*)

Kepemimpinan adalah tanggung jawab yang jatuh kepada manajer atau ketua menyangkut organisasi atau klub (Bucher dan Krotee, 1993:10). Efektivitas manajerial ditentukan oleh kemampuan untuk memandu, membantu, dan mengarahkan orang yang lain dengan sukses ke arah tujuan. Melalui kepemimpinan, para manajer memaksimalkan komunikasi, kooperasi, dan berbagai pengambilan keputusan untuk memastikan sukses dan integritas menyangkut proses manajemen tersebut.

e) Pengendalian (*Controlling*)

Pengendalian terdiri dari beberapa faktor, standar pekerjaan atau harapan tujuan yang diterapkan dan metode atau prosedur untuk mengukur. Standar-standar tertentu harus ada sehingga dalam proses pelaksanaan pencapaian tujuan arah dari kegiatan

tetap bisa dikendalikan sehingga tidak menyimpang dari yang telah ditetapkan (Bucher dan Krotee, 1993:11).

## **2.1.6 Sarana dan Prasarana**

### ***2.1.6.1 Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga***

Menurut Soepartono (2000:5) 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 dua kelompok yaitu :

1. Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain.
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.

Sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standard. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut

dipakai sebagai pembelajaran pendidikan jasmani, sarana yang digunakan bisa dimodifikasi sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa.

Secara umum prasarana beraati 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 dipindahkan. Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah : lapangan bola basket, lapangan tenis, gedung olahraga, stadion sepak bola, stadion atletik dan lain-lain.

## **2.1.7 Bola Basket**

### ***2.1.7.1 Pengertian Bola Basket***

Permainan Bola Basket cukup sederhana, yaitu suatu permainan antara dua tim dimana masing-masing tim saling melempar bola ke dalam ring atau jala basket tim lawan untuk mencetak atau mendapatkan nilai (skor) (Agus Salim, 2008:10).

Sedangkan menurut Wissel (2000 : 2) Bola Basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

### ***2.1.7.2 Memperkenalkan Permainan Bola Basket***

Menurut Amber (2006:52) ada beberapa alternatif untuk memperkenalkan permainan bola basket pada calon atau para pemain, antara lain sebagai berikut :

1. Mempertunjukkan film dari suatu pertandingan basket, atau membawa para pemain ini menonton permainan basket.
2. Para pemain dapat menyediakan waktu sepulang dari sekolah untuk berlatih dengan pemain lain yang sudah lebih berpengalaman.
3. Memperkenalkan semua ketrampilan dasar dan secara bertahap melatih mereka untuk berada dalam situasi pertandingan yang realistik dan fungsional untuk meningkatkan ketrampilan.

### ***2.1.7.3 Sarana dan Prasarana Bola Basket***

#### ***2.1.7.3.1 Bola***

Menurut Nuril Ahmadi (2007:9) bola standar yang dapat dipakai dalam permainan bola basket harus memiliki syarat sebagai berikut :

1. Bola terbuat dari kulit, karet, atau bahan sintetis lainnya.

2. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri.

#### 2.1.7.3.2 Lapangan

Dalam permainan bola basket yang sebenarnya atau pertandingan resmi, permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :

1. Panjang garis samping lapangan 28 meter.
2. Lebar lapangan 15 meter.
3. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter.
4. Tinggi ring basket 2,75 meter.
5. Diameter ring basket 0,45 m.
6. Ukuran papan pantul panjang x lebar : 1,80 m x 1,20 m.

#### ***2.1.7.4 Latihan Bola Basket***

Seperti diketahui bahwa permainan bola basket pada waktu sekarang ini merupakan suatu permainan yang banyak menuntut ketekunan dari semua pemain-pemainnya demi pencapaian prestasi yang dapat dibanggakan. Maka dari itu, atlet harus selalu memiliki kondisi fisik yang sebaik-baiknya. Untuk itu diperlukan

latihan-latihan seperti latihan pembentukan, latihan bermain, pengaturan makan, tidur, serta kematangan sikap mental.

#### 2.1.7.4.1 Latihan Pendahuluan

Menurut Nuril Ahmadi (2007:33) mengatakan, secara umum ada dua macam teori mengenai latihan pendahuluan (*preseason training*), yaitu :

1. Setiap pemain harus dapat menunjukkan puncak kondisi fisiknya pada waktu melakukan permainan yang pertama.
2. Kondisi fisik dicapai melalui *basic drill* dan latihan-latihan bertanding. Dengan jalan ini, kondisi fisik para pemain akan ditingkatkan sedikit demi sedikit agar kondisi fisik terbaik dicapai pada saat pertandingan yang pertama.

Pada umumnya, ada puncak kondisi fisik dapat dicapai dengan latihan-latihan yang teratur dan dipimpin. Kondisi tersebut akan dapat dipertahankan sepanjang mereka melakukan latihan. Menurut Nuril Ahmadi (2007:34-39) berikut akan diberikan latihan yang dapat dipakai untuk memelihara kondisi fisik agar dapat dicapai tingkatan kondisi fisik yang lebih baik :

1. Menembak

Menembak bola ke ring adalah salah satu kegiatan yang harus dilakukan dalam permainan bola basket. Dalam usaha untuk memberikan menembak bagi setiap pemain, yang perlu diperhatikan adalah posisi dan kondisi kaki yang harus sebaik-baiknya. Oleh karena itu, latihan-latihan jasmanilah sangat diperlukan.

## 2. *Weight Training Program*

*Weight training program* diakui sebagai suatu program latihan yang akan secara efektif meningkatkan kekuatan, kesanggupan melompat, daya tahan, dan kecepatan bergerak. Secara khusus, program *weight training* untuk pemain-pemain bola basket dititik beratkan pada perkembangan otot-otot yang terletak disekitar bahu, lengan, tangan, jari, dan kaki. Program *weight training* tersebut dilakukan tiga kali satu minggu yang diselingi latihan bermain dua kali seminggu. Misalnya, *weight training* dilakukan pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at, sedang latihan bermain dilakukan pada hari Selasa dan Kamis. Hal tersebut dilakukan secara kontinu sejak mula sampai akhir dari lima minggu. Kalau hal tersebut dilakukan sampai selesai maka akan berkembenglah kekuatan dan daya tahan para pemain.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam program *weight training* adalah :

1. *Equipment* (peralatan)
2. *Recommended weight training program* (*weight training* yang disarankan)
3. *Instruction* (pedoman pelaksanaan latihan)
4. *Warm up* (pemanasan)

#### 5. *Exercises* (latihan)

#### 3. Latihan-latihan selingan

Latihan-latihan selingan diberikan diantara hari-hari *weight training*, pada saat tidak diadakan latihan-latihan yang berat. Latihan selingan yang dimaksud disini meliputi latihan melompat dengan meraih papan atau dinding terus menerus, latihan *sit up*, dan latihan *squat jump*.

#### 4. *Calisthenics*

*Calisthenics* adalah suatu latihan jasmani yang bila dilaksanakan akan menyebabkan perkembangan kondisi fisik para pemain. Yang dimaksud latihan-latihan *calisthenics* adalah *push up* dengan tumpuan ujung jari-jari, *sit up*, *squat jump*, dan lain sebagainya. Apabila latihan *calisthenics* dilakukan dengan teratur dan meningkat pada jumlah ulangan dari masing-masing latihannya, maka akan bertambahlah kekuatan bagian-bagian tubuh. Latihan-latihan yang diarahkan pada kekuatan jari-jari dan tangan, lengan dan bahu, otot-otot perut dan kakian sangat bermanfaat untuk pemain-pemain bola basket.

### ***2.1.7.5 Program Pemantapan Bola Basket***

Menurut Brittenham (2002:175) pemantapan bola basket akan menjadi sederhana jika satu latihan dapat mencakup semua komponen dari kebugaran dan atletik secara



bersamaan. Penting bagi pelatih untuk menekankan pada kebutuhan khusus fisik yang diperlukan untuk bermain bola basket dengan sukses.

#### 2.1.7.5.1 Menyusun Suatu Program

Dalam penyusunan program latihan ini perlu diketahui petunjuk pemantapan dari musim ke musim pada setiap pertandingan.

##### 1) Musim Tidak Bertanding (*Off-Season*)

- a) Fokus latihan : utamakan aerobik pada awal musim tidak bertanding (*off-season*). Sebagaimana pendekatan menjelang musim tanding yang menekankan lebih berat pada sistem anaerobik.
- b) Frekuensi latihan : 2-3 kali per minggu.
- c) Lamanya : 20-60 menit.
- d) Intensitas latihan : rendah.
- e) Interval istirahat : sedikit istirahat atau tidak ada istirahat antar set.

##### 2) Menjelang Musim Tanding (*Pre-Season*)

- a) Fokus latihan : utamakan anaerobik, sistem energi pelatihan khusus bola basket.
- b) Frekuensi latihan : 3-5 kali per minggu.
- c) Lamanya : ditentukan oleh intensitas, jumlah set, interval istirahat (contoh: semakin tinggi intensitas dan lamanya, semakin panjang interval istirahat, jumlah set bervariasi).

- d) Intensitas latihan : menengah hingga tinggi.
- e) Interval istirahat : singkat antar set, gunakan rasio gerak istirahat 1 : 1.

Contoh: jika latihan 2 menit, maka istirahat harus 2 menit.

### 3) Pada Musim Tanding (*In-Season*)

- a) Fokus latihan : utamakan teknik, dan sejumlah anaerobik.
- b) Frekuensi latihan : 1-2 kali per minggu.
- c) Lamanya : singkat, tiap set tidak boleh lebih dari 3 menit.
- d) Intensitas latihan : tinggi, maksimal atau mendekati usaha maksimal.
- e) Interval istirahat : panjang antara tiap set.

#### ***2.1.7.6 Coaching Bola Basket***

Dalam bola basket, seorang *coach* atau pelatih memegang peran yang penting, bahkan sangat menentukan dan sungguh-sungguh terlibat dalam permainannya. Pelatih bertanggung jawab untuk melakukan seleksi, persiapan, penyebaran, dan koordinasi dari setiap individu pemain untuk membentuk unit tim yang tangguh (Amber, 2006:87).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### ***3.1 Pendekatan Penelitian***

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Menurut Best dalam Sukardi (2008:157) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya.

Penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu dengan menggunakan teknik observasi, pemeriksaan dokumen dan wawancara untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah pelaksanaan pembinaan bola basket di klub Bintang Muda.

#### ***3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian***

##### **3.2.1 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian akan dilakukan. Lokasi penelitian ini diadakan di klub bola basket Bintang Muda Jepara yang sekretariat klub beralamat di desa Pelemkerep Mayong Jepara, dan base come klub berada di lapangan bola basket SMP 1 Mayong.

### **3.2.2 Sasaran Penelitian**

#### **a. Populasi**

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah semua subjek atau elemen yang ada di dalam klub Bintang Muda. Yaitu, pelatih, atlet dan pengurus yang ada di klub Bintang Muda.

#### **b. Sampel**

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anggota populasi, yaitu pelatih, atlet dan pengurus yang ada di klub Bintang Muda.

#### **c. Variabel Penelitian**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah proses pelaksanaan pembinaan bola basket di klub Bintang Muda.

### ***3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data***

#### **3.3.1 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, pedoman wawancara, dan pemeriksaan dokumen.

#### **3.3.2 Metode Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini metode yang akan digunakan metode triangulasi dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan pemeriksaan dokumen.

##### **1. Observasi**

Dalam hal ini penulis menggunakan teknik observasi partisipatif pasif dengan tujuan untuk melihat dan mengamati secara langsung dengan mendatangi obyek yang akan diteliti, adapun yang menjadi obyek dalam penelitian ini yaitu pengamatan proses pembinaan, pengamatan tentang organisasi yang ada di klub, pengamatan pelaksanaan program latihan, observasi pengamatan terhadap sarana dan prasarana yang digunakan selama latihan serta pencapaian prestasi atlet di klub bola basket Bintang Muda.

##### **2. Wawancara**

Pelaksanaan wawancara menggunakan teknik wawancara terstruktur, yang mana akan ditujukan kepada pengurus klub, pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda.

Adapun pelaksanaan wawancara kepada pengurus klub dilakukan untuk memperoleh informasi tentang, jalannya organisasi yang dilaksanakan di klub, bagaimana sistem manajemen yang ada di klub, bagaimana keadaan sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan.

Adapun pelaksanaan wawancara kepada pelatih dilakukan untuk memperoleh informasi tentang, bagaimana proses tahapan pembinaan yang dilakukan di klub, berapa kali proses latihan yang dilakukan klub, program latihan yang dijalankan di klub, pencapaian prestasi yang di harapkan, bagaimana pembibitan yang dilakukan di klub. Sedangkan pelaksanaan wawancara kepada atlet dilakukan untuk memperoleh informasi tentang, apa motivasi atlet dalam mengikuti latihan, prestasi yang pernah di raih selama latihan di klub, dan apa harapan atlet dalam mengikuti latihan di klub.

### 3. Pemeriksaan Dokumen

Dalam penelitian ini dokumen yang akan diperiksa di klub Bintang Muda berupa barang-barang tertulis yaitu dokumen-dokumen penting yang dimiliki klub, program latihan yang dibuat pelatih, bukti sertifikat pelatih yang dimiliki pelatih di klub Bintang Muda, struktur organisasi klub, bukti prestasi yang pernah diraih atlet.

### ***3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data***

Keabsahan data merupakan hal yang penting dalam penelitian ini, karena merupakan jaminan kepercayaan dalam pemecahan permasalahan yang diteliti. Agar data yang diperoleh terjamin kepercayaannya, maka peneliti menggunakan kriteria yang terkait dengan keabsahan data yaitu *credibility*.

#### **3.4.1 Kredibilitas/ derajat kepercayaan (*credibility*)**

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

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Lexy J Moleong, 2011:330). Dengan demikian triangulasi sumber data dilakukan dengan menanyakan kebenaran data atau informasi tertentu yang diperoleh dari informan lainnya.

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

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

### ***3.5 Analisis Data***

Proses analisis data pada penelitian ini dimulai dari periode pengumpulan data yang kemudian melakukan aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan sebagai berikut :

#### 1) *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan kemudian dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan pada hal-hal yang penting. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

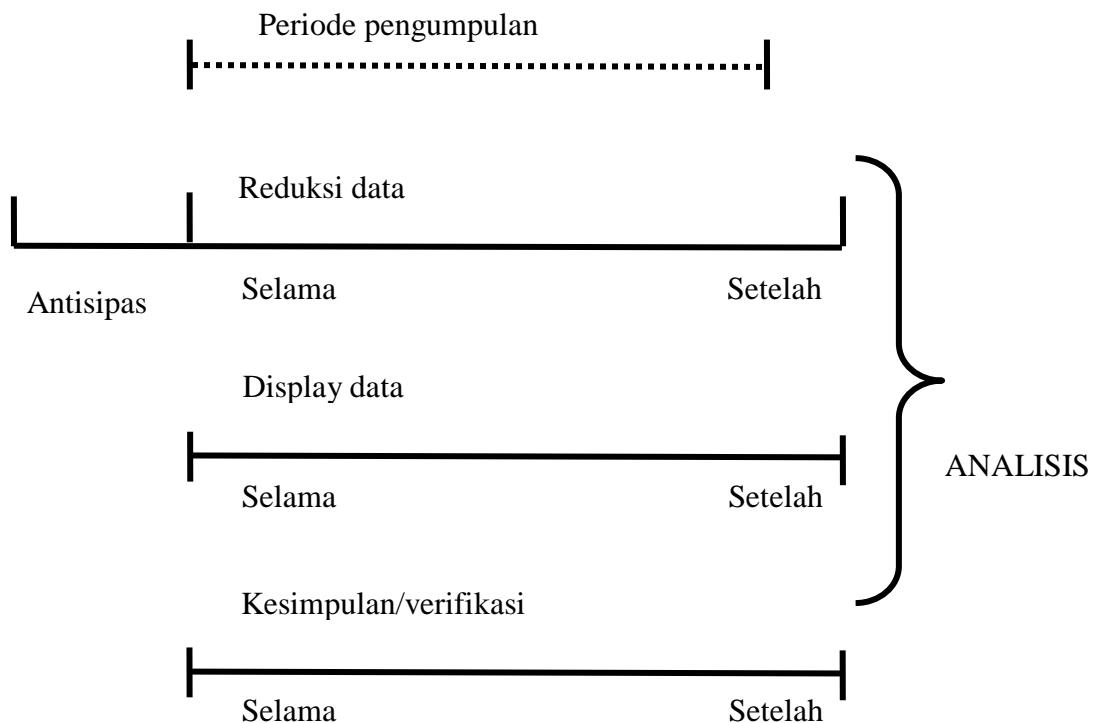
#### 2) *Data Display* (Penyajian Data)



Melalui penyajian data ini, data akan terorganisasikan dan tersusun dengan pola hubungan. Dalam mendisplaykan data, data yang dikelompokkan saat mereduksi data kemudian disusun ke dalam urutan sehingga strukturnya dapat difahami.

### 3) *Conclusion Drawing / verification*

Pada tahap ini, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.



Gambar 3.1 Komponen dalam analisis data (Sugiyono, 2010:246).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### ***4.1 Hasil Penelitian***

##### ***4.1.1 Gambaran umum obyek penelitian***

Klub bola basket Bintang Muda Jepara berdiri pada tanggal 29 Juli tahun 2009 berawal dari perkumpulan anak-anak alumni SMP Mayong dan palatih SMP 1 Mayong yang berkeinginan mewujudkan dan memajukan suatu tim bola basket di daerah Jepara bagian timur tepatnya di kecamatan Mayong. Dari perkumpulan anak-anak SMP Mayong dan alumni, klub Bintang Muda terbentuk. Bintang Muda merupakan klub yang baru terbentuk dibandingkan dengan klub-klub lain yang ada di kota Jepara. Klub bola basket Bintang Muda ini diketuai oleh Bapak Bambang Waluyo yang telah memberi kemajuan dan prestasi yang cukup baik bagi atlet-atlet yang ada di klub Bintang Muda. Klub yang dilatih oleh *coach* Muhammad Umar dan *coach* Erwin ini senantiasa sering menyumbangkan atlet pada kejuaraan-kejuaraan tingkat pelajar seperti pada tim POPDA dan PORPROV kota Jepara. Selain itu, banyak prestasi yang diperoleh atlet-atlet klub Bintang Muda yang mewakili sekolah masing-masing pada kejuaraan tingkat pelajar.

Klub Bintang Muda sampai sekarang telah melakukan pembinaan bola basket dari berbagai kelompok umur. Mulai dari kelompok umur 12 tahun atau KU 12 tingkat sekolah dasar, kelompok umur 14 tahun atau KU 14 tingkat sekolah menengah pertama, kelompok umur 16 tahun atau KU 16 setingkat sekolah menengah atas dan kelompok umur 18 tahun atau KU 18 yang sekarang menjadi atlet senior di klub tersebut. Latihan klub dilakukan 3 kali dalam seminggu.

#### 4.1.2 Rangkuman Hasil Penelitian

Tabel 4.1. Rangkuman Hasil Wawancara

No	Indikator Wawancara	Sub Indikator Wawancara	Hasil Wawancara	Keterangan
1.	Pembinaan bola basket	1) Tahap Pemassalan	Tahapan pemassalan dilakukan dengan cara melakukan pendekatan kepada guru-guru olahraga di sekolah sekitar untuk mempromosikan bola basket dan mengajak siswa berlatih di klub Bintang Muda.	Pembinaan bola basket yang dilakukan sudah sesuai dengan tahapan piramida pembinaan, yaitu terdapat pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi. Akan tetapi

		<p>2) Tahap Pembibitan</p> <p>3) Tahap Pembinaan Prestasi</p> <p>4) Faktor yang mempengaruhi pembinaan</p>	<p>Sedangkan pembibitan dilakukan mulai dari anak-anak usia SD hingga SMA.</p> <p>Tahapan pembinaan prestasi klub melatih atlet agar bisa fokus menekuni bola basket yang kemudian diseleksi sampai memperoleh prestasi.</p> <p>Faktor yang mempengaruhi pembinaan di klub yaitu, anak-anak di daerah sekitar klub lebih tertarik dengan olahraga sepak bola, sehingga anak jarang yang berminat untuk ikut latihan basket.</p>	<p>pembibitan yang dilakukan hanya pada usia pelajar. Kemudian lingkungan sekitar klub yang mayoritas suka sepak bola menjadikan anak yang ingin berlatih berkurang.</p>
2.	Program Latihan	1) Program latihan fisik, mental, teknik, taktik.	<p>Program latihan yang diterapkan mulai dari teknik dasar bola basket. program latihan fisik dilakukan 1 bulan sekali. Program latihan taktik diberikan lebih banyak ketika akan menghadapi turnamen. Latihan mental</p>	<p>Sudah terdapat program latihan yang menunjang dalam berlatih bola basket, yaitu program latihan fisik, teknik, mental, dan taktik. Klub menerapkan program latihan sesuai</p>

		<p>2) Intensitas latihan</p> <p>3) Periodesasi latihan</p>	<p>dilakukan dengan kegiatan outbond dan sparing partner dengan klub yang bagus.</p> <p>Intensitas latihan dilakukan satu minggu tiga kali latihan.</p> <p>Periodesasi latihan dilakukan dengan membuat latihan untuk menghadapi turnamen yang akan di ikuti.</p>	<p>dengan target turnamen yang akan diikuti.</p>
3.	Organisasi	<p>1) Pelaksanaan organisasi</p> <p>2) Jumlah pengurus</p> <p>3) Rekrutmen pelatih dan atlet.</p>	<p>Pelaksanaan organisasi klub berjalan dengan lancar, pelaksanaan tersebut tertuang dalam progja klub dan pengurus satu bulan sekali mengadakan evaluasi.</p> <p>Pengurus yang ada sekarang berjumlah 13 orang.</p> <p>Perekrutam pelatih yang dilakukan dengan cara mendekati pelatih yang mempunyai kesenangan dan loyalitas yang tinggi dalam</p>	<p>Pelaksanaan organisasi klub dapat berjalan dengan lancar, dengan kepengurusan 13 orang sudah bisa melaksanakan program-program yang akan dijalankan klub.</p>

			bola basket, kemudian mencoba menawarkannya. Sedangkan rekrutmen atlet, klub memberikan surat ke sekolah untuk menawarkan latihan di klub.	
4.	Sarana dan Prasarana	<p>1) Keadaan sarana prasarana</p> <p>2) Kelengkapan sarana prasarana</p> <p>3) Penambahan sarana prasarana</p>	<p>Keadaan sarana dan prasarana saat latihan sudah mendukung tapi sudah banyak yang mengalami kerusakan.</p> <p>Kelengkapan sarana prasarana untuk latihan sudah lengkap, bola, cone, ring, lapangan standart sudah ada.</p> <p>Masih perlu penambahan lagi untuk sarana dan prasarana agar memudahkan anak untuk lebih semangat berlatih.</p>	Keadaan sarana dan prasarana yang sudah lengkap, klub Bintang Muda masih memerlukan penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan agar lebih mudah.
5.	Prestasi	1) Pertandingan yang pernah diikuti.	Klub mengikuti pertandingan liga basket Jepara dan PORKAB.	Klub hanya sekali mengikuti kejuaraan dalam satu tahun. Akan

		2) Prestasi yang diraih klub.	Prestasi klub pada KU-16 mendapatkan juara 2 dalam kejuaraan PORKAB tahun 2011.	tetapi banyak kejuaraan-kejuaraan yang diikuti atlet di tingkat pelajar. Untuk mencapai target yang
		3) Prestasi yang diraih atlet	Banyak prestasi yang di dapatkan atlet-atlet Bintang Muda dalam kejuaraan tingkat pelajar.	diharapkan, klub berupaya mengajak anak dan memperkenalkan olahraga bola basket sejak dini.
		4) Strategi untuk mencapai target prestasi.	Strategi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi yaitu, dengan cara memperkenalkan bola basket dan mengajak anak untuk berlatih sejak usia dini.	

Tabel 4.2. Rangkuman Hasil Observasi

No	Indikator yang Diteliti	Sub Indikator	Fakta yang Diperoleh		Keterangan
			Baik	Kurang Baik	

1.	Pembinaan	1) Tahap Pembibitan 2) Tahap Latihan	V	V	Pembinaan yang dilakukan pada tahap pembibitan kurang baik dikarenakan banyak atlet setelah mereka lulus SMA minat untuk berlatih bola basket berkurang, akibatnya pembibitan tidak berkesinambungan.
2.	Program Latihan	1) Persiapan latihan yang diterapkan 2) Program latihan fisik 3) Program latihan teknik 4) Program latihan taktik 5) Program latihan mental 6) Intensitas latihan 7) Kesungguhan atlet	V     V  V	V     V	Secara keseluruhan program latihan yang dijalankan berjalan dengan baik, hanya saja pada program latihan fisik dan teknik masih belum maksimal dikarenakan masih banyak yang variasi latihan teknik dan taktik yang harus dikembangkan.



		saat latihan			
		8) Kedisiplinan atlet	V		
3.	Organisasi	1) Jalannya kepengurusan organisasi		V	Keadaan organisasi klub kurang begitu baik, jalannya kepengurusan masih belum maksimal, dikarenakan pengetahuan tentang organisasi masih kurang. Serta koordinasi antara pengurus, atlet, dan pelatih masih belum berjalan dengan maksimal.
		2) Koordinasi antar pengurus, pelatih dan atlet		V	
4.	Sarana dan Prasarana	1) Adanya sarana yang mendukung	V	V	Sarana dan prasarana yang dimiliki klub sudah termasuk lengkap, klub mempunyai bola yang banyak, cone, pembatas, lapangan yang standart, ring basket yang standart. Akan tetapi, keadaan sarana dan prasarana kurang diperhatikan perawatannya sehingga banyak yang mengalami kerusakan.
		2) Keadaan sarana prasarana			
		3) Kelengkapan sarana prasarana	V		
		4) Penambahan sarana prasarana	V		

Tabel 4.3.Rangkuman Hasil Pemeriksaan Dokumen

No	Indikator yang Diteliti	Sub Indikator	Fakta yang Diperoleh			Keterangan
			Ada		Tidak Ada	
			B	KB	TB	
1.	Program Latihan	1) Program Latihan Fisik	V			Peneliti memperoleh data program latihan yang dijalankan oleh klub. Dari beberapa program latihan yang ada, program latihan teknik dan taktik kurang baik dikarenakan teknik dan taktik yang diterapkan kurang ada variasi dalam latihan.
		2) Program Latihan Teknik		V		
		3) Program Latihan Taktik		V		
		4) Program Latihan	V			

		Mental 5) Intensitas Latihan	V				
2.	Periodesasi Latihan	1) Perencanaan Latihan 2) Siklus makro 3) Siklus meso 4) Siklus mikro				V V V V	Dokumen periodesasi latihan klub tidak ada, dikarenakan pelatih hanya membuat program latihan ketika akan melakukan latihan dan tidak merencanakan dalam satu periode.
3.	Organisasi klub	1) Pembukuan organisasi 2) Pendataan anggota 3) Perencanaan klub	V V		V		Dokumen yang ditemukan pada organisasi klub sudah ada. Dokumen yang ada diantaranya buku organisasi, data anggota, perencanaan, pengorganisasian dan penyusunan pegawai. Pada perencanaan dan

		4) Pengorganisasian klub 5) Penyusunan pegawai	V	V			pengorganisasian klub kurang begitu baik dikarenakan masih belum ada persiapan perencanaan yang akan dilakukan dan pengorganisasian yang kurang tertata dengan baik.
4.	Prestasi	1) Pertandingan yang pernah diikuti 2) Prestasi klub 3) Prestasi atlet	V	V	V		Pada pemeriksaan dokumen prestasi yang diperoleh klub dan atlet sudah ada. Prestasi yang diraih atlet rata-rata pernah menjuarai turnamen antar pelajar sedangkan prestasi klub hanya sekali mendapat prestasi.

Keterangan :

B : Baik

KB : Kurang Baik

TB : Tidak Ba

### ***4.1.3 Pembinaan***

#### **4.1.3.1 Program Pembinaan**

Pada program pembinaan ada tiga tahapan yang harus dikembangkan, yaitu pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan dan pembinaan prestasi. Jika ketiga tahapan itu bisa berjalan dengan baik, maka akan memperoleh pembinaan yang maksimal. Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan diperoleh informasi bahwa pembinaan pemassalan yang dilakukan klub Bintang Muda sudah dilakukan dengan baik. Dikarenakan dalam memasalkan olahraga bola basket di daerah sekitar klub atau didaerah kecamatan Mayong pengurus dan pelatih Bintang Muda mengikutsertakan dan sekolah-sekolah sekitar untuk berlatih di klub. Hal ini dilakukan mulai dari tingkat SD, SMP dan SMA dengan cara mendekati kepala sekolah kepada sekolah yang akan dituju. Selain itu, pengurus dari klub Bintang Muda juga memberikan surat ke sekolah-sekolah disekitar klub dengan maksud mengajak siswa untuk mengikuti latihan di klub Bintang Muda.

Pembinaan pembibitan yang ada di klub Bintang Muda kurang begitu maksimal dalam menjalankannya. Pembibitan klub dilakukan mulai tingkat SD hingga SMA dan dikelompokkan berdasarkan umur. Kemudian adanya turnamen yang diselenggarakan oleh pengurus klub yang bekerja sama dengan sekolah tertentu untuk

mengadakan kompetisi tingkat SD, SMP, SMA se kota Jepara. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan bibit atlet yang bisa dikembangkan bakatnya untuk berlatih di klub Bintang Muda. Akan tetapi, pembibitan yang dimulai dari usia sekolah dasar mengalami kemacetan pada atlet senior yang ada klub. Selepas atlet selesai pendidikan di tingkat SMA, banyak yang tidak melanjutkan bermain bola basket dan berlatih di Bintang Muda.

Kemudian pembinaan prestasi yang dijalankan di klub Bintang Muda yaitu mulai dari usia anak masih SD sampai SMA. Hal ini dilakukan dengan memberikan program latihan yang telah disusun dan diterapkan pada jadwal yang telah ditentukan pihak klub. Kesulitan yang dihadapi ketika pembinaan sudah berjalan, banyak anak yang mulai tidak disiplin dan terpengaruh oleh pergaulan dari luar yang menyebabkan anak tidak bisa bertahan lama di olahraga bola basket.

#### 4.1.3.2 Tahap Pembinaan

Tahap pembinaan prestasi yang dilakukan di klub bintang muda menurut Bambang Waluyo sebagai pengurus klub mengatakan bahwa, dalam melakukan pembinaan prestasi atlet perlu dilatih secara terus menerus. Kemudian melakukan seleksi yang nantinya akan mewakili tim dari klub Bintang Muda. Sedangkan pelatih mengatakan, latihan yang dilakukan secara rutin dan memberikan arahan dan motivasi yang baik kepada atlet merupakan langkah dalam melakukan pembinaan untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Faktor yang mempengaruhi pembinaan diantaranya adalah dari lingkungan sekitar, pengurus dan pelatih mengatakan bahwa faktor yang paling berpengaruh dalam melakukan pembinaan di klub Bintang Muda adalah lingkungan sekitar yang anak-anak di daerah sekitar klub mayoritas lebih tertarik dengan olahraga sepak bola. Selain itu, faktor ekonomi atlet di klub Bintang Muda masih merasa keberatan untuk membeli peralatan yang digunakan untuk olahraga bola basket.

Tahapan latihan dalam pembinaan yang ada di klub Bintang Muda adalah mulai dari anak-anak yang masih SD dan SMP menerapkan latihan *fundamental* bola basket terlebih dahulu, namun porsi latihan yang diterapkan berbeda-beda. Sedangkan untuk anak SMA dan seterusnya sudah diberikan peningkatan latihan. Diantaranya latihan teknik, taktik, dan mental kepada atlet yang sudah mengalami peningkatan latihan.

#### ***4.1.4 Program Latihan***

##### **4.1.4.1 Program Latihan bola basket**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, program latihan yang dilakukan oleh klub Bintang Muda meliputi latihan fisik, mental, teknik, taktik dan strategi yang masing-masing diterapkan kepada atlet.

##### **1) Program Latihan Fisik**

Program latihan fisik yang diterapkan oleh pelatih diantaranya untuk melatih kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Agar kemampuan *fundamental* yang dimiliki pemain bagus, maka komponen-komponen latihan fisik harus diterapkan oleh pelatih secara bertahap dan terus menerus. Latihan-latihan fisik yang diterapkan diantaranya :

Tabel 4.4. Program latihan fisik

Program Latihan : Fisik

No	Waktu	Program	Isi Kegiatan
1.	15.15 - 15.25	Pemulihan Stamina	Jogging 20 x putaran dalam waktu 10 mnt
2.	15.25 - 15.35	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
3.	15.35 - 15.45	Pemulihan Stamina	ABC Running
4.	15.45 - 16.00	Speed	Sprint 28 m < 7 Second
5.	16.00 - 16.15	Attack defense	Step defense
6.	16.15 - 16.30	Attack defense	step defense with speed
7.	16.30 - 16.45	Agility	Loncat corn dng satu kaki
8.	16.45 - 17.00	Agility	Loncat corn dng dua kaki
9.	17.00 - 17.15	Agility	Loncat corn dng jump stop (kaki dibuka selebar bahu, badan
			rendah atau jongkok) dan mengubah arah jump stop



10.	17.15 - 17.30	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan
11.	17.30 - 17.45	Evaluation	Pengarahan

Tabel 4.5. Program latihan fisik

No	Waktu	Program	Isi Kegiatan
1.	15.15 - 15.25	Pemulihan Stamina	Jogging 10 x putaran
			mengikuti garis lap basket
2.	15.25 - 15.35	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
3.	15.35 - 15.45	Pemulihan Stamina	ABC Running
4.	15.45 - 16.00	Speed	Fast break coach rebound passing bola, tim lari sprint kejar
			bola fast break.
5.	16.00 - 16.15	Attack defense man to man	staterstep (tim melakukan stater step dgn aba2 coach)
6.	16.15 - 16.30	Attack defense	Pemahaman strong side concept (menggunakan 1 buah corn
			tim melakukan stater step dan presure)
7.	16.30 - 17.00	Attack defense	Pemahaman strong side concept (menggunakan 2 buah corn
			1 orang melakukan presure ball, 1 orang menggunakan prinsip
			strong side concept) + Lead foot first + komunikasi
8.	17.00 - 17.30	Games 2 on 2	Defense man to man strong side concept
9.	17.30 - 17.45	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan
10.	17.45 - 18.00	Evaluation	Pengarahan

Keterangan :

Program latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda sudah mengarah pada prinsip kekhususan, latihan yang di terapkan sudah sesuai dengan cabang olahraga bola basket. Hal ini karena disebabkan perbedaan dominasi otot-otot pada berbagai cabang olahraga. Dalam bola basket sendiri memerlukan persiapan-persiapan khusus dalam pembentukan program latihan serta isi dan bentuk beban latihan yang spesifik pula.

Latihan yang dilakukan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga atlet. Dari latihan yang di terapkan di klub Bintang Muda sudah mengacu pada konsep-konsep latihan yang akan dilatih oleh pelatih. Akan tetapi, perlu adanya variasi dalam latihan, dikarenakan dari berbagai runtutan kegiatan latihan jika itu dilakukan secara intensif akan menimbulkan rasa bosan berlatih dari atlet. Oleh sebab itu, perlunya suatu variasi yang dapat mencegah timbulnya kebosanan tersebut. Adapun cara untuk mencegahnya adalah dengan merencanakan dan menyelenggarakan latihan-latihan bervariasi.

## 2) Program Latihan Mental

Latihan mental yang diterapkan pelatih dengan cara melakukan pertandingan persahabatan dengan klub lain yang kemampuannya diatas dari klub Bintang Muda serta mengikuti kompetisi antar pelajar di tingkat kota maupun luar kota. Dengan cara

seperti itu, nantinya akan membentuk sikap keberanian dan pantang menyerah yang dimiliki atlet akan semakin meningkat serta pengalaman yang di dapat atlet akan bertambah. Selain itu, kegiatan-kegiatan yang sifatnya *outbond* sering dilakukan anak-anak klub Bintang Muda.

### 3) Program Latihan teknik dan taktik

Program latihan teknik yang diterapkan pelatih Bintang Muda kepada atlet dimulai dari menerapkan latihan dasar dalam bola basket karena itu penting untuk atlet agar kedepannya bisa menjadi pemain bola basket yang bagus. Menurut pelatih, latihan taktik diterapkan kepada atlet KU-14 dan KU-18 tahun. Latihan taktik lebih berfokus pada latihan bertahan dan menyerang. Sedangkan untuk KU-12 tahun belum diperkenalkan latihan-latihan taktik mereka hanya dilatih gerakan-gerakan dasar dalam basket.

Intensitas latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda adalah 3 kali latihan dalam satu minggu untuk KU-14 dan KU-16, sedangkan KU-18 latihan satu kali dalam minggu. Latihan dilakukan pada hari Rabu sore, Jum'at sore, Sabtu malam untuk KU-18 dan Minggu pagi. Akan tetapi, intensitas latihan bisa ditambah ketika akan menghadapi kejuaraan.

Periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda menurut pengurus sudah berjalan dengan baik, program latihan yang dijalankan selama satu tahun sesudah terlaksana. Sedangkan menurut pelatih Bintang Muda juga mengatakan

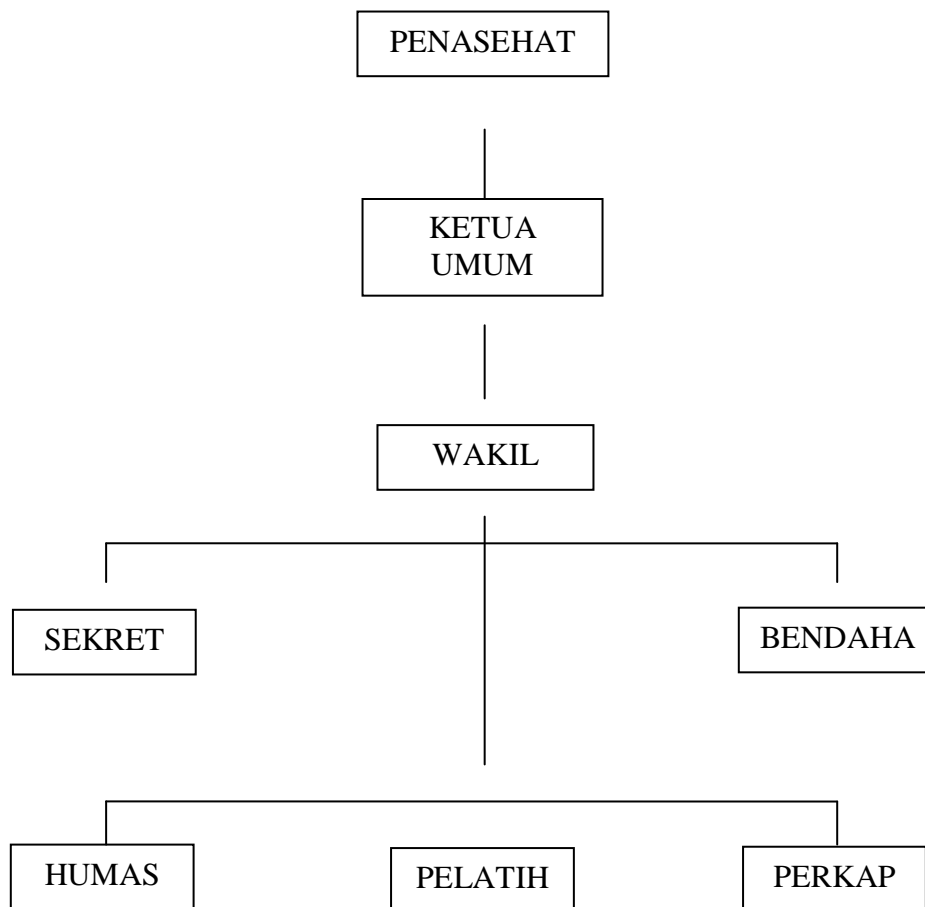
periodisasi yang dilakukan sudah terlaksana dengan baik namun kurang begitu maksimal. Setelah peneliti melakukan pemeriksaan dokumen, pengurus atau pelatih belum membuat bukti tahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang nantinya dipisah menjadi tiga siklus yang dinamakan periodisasi.

#### ***4.1.5 Organisasi***

##### **4.1.5.1 Struktur Organisasi**

Pelaksanaan organisasi dan pengelolaan klub Bintang Muda sepenuhnya di koordinir oleh ketua klub. Menurut Bapak Bambang selaku ketua, kegiatan-kegiatan klub tertuang dalam program kerja klub Bintang Muda yang nantinya akan dijalankan oleh semua anggota. Semua anggota yang terlibat dalam kepengurusan klub beberapa bulan sekali mengadakan rapat anggota yang tujuannya untuk mengevaluasi program kerja yang sudah terlaksana dan merencanakan apa yang akan dilaksanakan klub. Pengelolaan yang dilakukan pengurus diantaranya yaitu pengelolaan keuangan klub, sarana prasarana yang dimiliki, menjalin kerjasama dengan sekolah-sekolah terdekat agar siswanya dapat berlatih di Bintang Muda, dan pengelolaan pembuatan turnamen atau turnamen yang akan diikuti.

Pengurus yang ada di klub Bintang Muda berjumlah 13 orang yang ditempatkan sesuai dengan keahliannya. Berikut ini merupakan daftar pengurus klub dan bagan struktur organisasi klub Bintang Muda :



- Penasehat** : Camat Mayong
- Ketua umum** : Bambang Waluyo
- Wakil ketua** : Muhammad Umar s,pd.I
- Sekretaris I** : Rismiyati
- Sekretaris II** : Kurniawan Dwi
- Bendahara I** : Bety Rosalia

<b>Bendahara II</b>	: Marzuqi
<b>Humas I</b>	: Slamet Efendi
<b>Humas II</b>	: Mukhlisin
<b>Pelatih putri</b>	: Erwin Candra Wiguna
<b>Pelatih putra</b>	: Muhammad Umar, S.Pd. I
<b>Pelengkapan I</b>	: Fatku Rozi
<b>Pelengkapan II</b>	: 1. Muhammmad Taufik Insani 2. Richie

Dalam melakukan perekrutan pelatih dan atlet, pengurus klub melakukan dengan cara yang berbeda. Untuk perekrutan pelatih, pengurus melihat dari karakter seorang pelatih yang mempunyai kesungguhan, kesenangan dan loyalitas yang tinggi dalam bola basket. Jika sudah ditemukan orang yang sesuai dengan yang diinginkan, kemudian pengurus menawarkan kepada orang tersebut. Untuk perekrutan atlet, dari pengurus dan pelatih bekerja sama dengan sekolah-sekolah terdekat mencoba menawarkan kepada siswa untuk bergabung latihan yang dilaksanakan di klub Bintang Muda. Sampai sekarang jumlah pelatih yang ada di klub Bintang Muda berjumlah 3 orang pelatih yang mempunyai sertifikat kepelatihan tingkat pelajar atau lisensi C dan atlet berjumlah 60 orang dari semua kelompok umur.

#### ***4.1.6 Sarana dan Prasarana***

Setelah peneliti melakukan penelitian, keadaan sarana dan prasarana yang dimiliki klub Bintang Muda sudah baik. Sekarang sarana yang dimiliki klub Bintang Muda yaitu, cone kerucut berjumlah 20 buah, bola yang berukuran 6 berjumlah 10, bola yang berukuran 7 berjumlah 2, 2 buah lampu penerang lapangan dan sepasang ring basket. Untuk prasarana yang dimiliki yaitu, satu lapangan yang sudah standart untuk latihan.

Kelengkapan sarana dan prasarana perlu ditambah lagi. Pelatih dan pengurus menginginkan penambahan sarana dan prasarana agar lebih mudah dalam melakukan proses latihan. Penambahan sarana dan prasarana yang perlu ditambahkan diantaranya bola sebagai pengganti bola lain yang sudah rusak, penambahan penerangan lampu untuk latihan pada malam hari, dan kostum latihan dan pertandingan. Dari jumlah atlet yang banyak harus diimbangi dengan sarana yang mempermudah atlet untuk latihan.

#### ***4.1.7 Prestasi***

##### **4.1.7.1 Prestasi klub Bintang Muda**

Sejauh ini prestasi yang pernah diraih klub Bintang Muda belum begitu banyak, hanya ada dua prestasi yang pernah diraih klub Bintang Muda di ajang Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) pada tahun 2011. Atlet Bintang Muda mewakili kecamatan Mayong untuk bertanding dan berhasil memperoleh medali perak untuk tim putra dan putri.

#### 4.1.7.2 Prestasi atlet Bintang Muda

Prestasi atlet yang berlatih di Bintang Muda cukup banyak. Dari mulai kejuaraan tingkat pelajar, atlet klub Bintang Muda yang mewakili sekolah masing-masing berhasil menjuarai berbagai kejuaraan. sampai keikutsertaan atlet untuk memperkuat tim POPDA atau PORPROV kota Jepara. berikut ini merupakan data prestasi atlet yang berprestasi :

Tabel 4.8 Prestasi atlet Bintang muda

NO	NAMA	SEKOLAH	KEJUARAAN	TAHUN	PRESTASI
1	Anggita	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
2	Betty Rosalina	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
3	Mahayu	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
4	Nisa	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
5	Nita	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri



			CUP		
6	Sinta	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
7	Sabit Aidiya	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
8	Ana Sari	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
9	Rismiyati	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
10	Suci	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
11	Yani Budiharti	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
12	S. Aminatul I	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
13	Nurul Husna	SMA 1 Mayong	POPDA SPENSAMA CUP	2011 2012	Juara 2 putri Juara 3 putri
14	Arjuna Giat P	SMK 3 Jepara	SMANSARA CUP POPDA SMABA CUP	2011 2011 2012	Juara 2 putra Juara 2 putra Juara 1 putra
15	Elpideus R G	SMA Kanisius	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
16	Kurniawan	SMA Pecangaan	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
17	Andi Muhlis	SMK Wisuda Karya	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
18	Tri K	SMA Pecangaan	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra
19	Gulam Irsyad	SMA 1 Jepara	SMEA CUP	2010	Juara 3 Putra

#### 4.1.7.3 Strategi pembinaan prestasi bola basket

Dalam melakukan strategi pembinaan prestasi bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda pengurus berusaha memperkenalkan bola basket ke tingkat sekolah-sekolah dan mengajak siswa untuk berlatih di klub. Selain itu, penjaringan atlet-atlet yang berbakat di olahraga bola basket juga dilakukan. Untuk menarik minat anak-anak dalam bola basket dan dijadikan sebagai strategi dalam pembinaan prestasi bola basket di klub, Bintang Muda mengadakan turnamen antar pelajar SD, SMP dan SMA tingkat kabupaten.

## ***4.2 Pembahasan***

### ***4.2.1 Pembinaan***

Pembinaan merupakan upaya yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan yang dilakukan di klub Bintang Muda sudah berjalan, baik itu dari segi pemassalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi. Dari ketiga tahapan pembinaan tersebut, pembinaan pembibitan yang dilakukan klub Bintang Muda yang tidak begitu maksimal.

Mulai dari pemassalan yang dilakukan, untuk memasyarakatkan olahraga bola basket dan menarik minat anak untuk berlatih, klub Bintang Muda bekerjasama dengan sekolah-sekolah untuk mempromosikan bola basket kepada siswa yang ada di

sekolah tertentu yang kemudian diajak untuk berlatih di klub Bintang Muda. Sedangkan pembibitan yang dilakukan di klub Bintang Muda menurut peneliti masih sangat kurang maksimal. Setelah peneliti mewawancarai pelatih, atlet, pengurus dan melakukan observasi, kendala yang terjadi karena kebanyakan atlet setelah lulus SMA mereka lebih ingin bekerja dan melanjutkan kuliah di luar kota. Hal ini mengakibatkan intensitas untuk latihan di klub menjadi berkurang dan sebagian besar sudah berhenti untuk latihan basket.

Dari pernyataan tersebut tidak sesuai dengan teori yang ada. Seharusnya pembinaan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan optimal, maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan dengan konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu (KONI, 2000:3). Hal ini mengakibatkan pembinaan di klub Bintang Muda kurang baik.

#### ***4.2.2 Program Latihan***

Program latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda yaitu program latihan fisik, program latihan mental, program latihan teknik dan taktik. Secara keseluruhan setelah peneliti melakukan penelitian program latihan yang dijalankan pada klub Bintang Muda menerapkan aspek-aspek program latihan tersebut. Program latihan juga diberikan berbeda-beda sesuai dengan tingkatan kelompok umur atlet. Intensitas

latihan dilakukan 3 kali seminggu dengan beban latihan yang berbeda-beda setiap latihan. Intensitas latihan haruslah kian lama semakin berat dengan cara menambah beban kerjanya, jumlah repetisi gerakan serta kadar intensitas pengulangan gerak. Kemudian pelatih juga sudah mempunyai sertifikat pelatih tingkat dasar/pelajar yaitu lisensi C.

Program latihan yang dijalankan oleh pelatih harus lebih sistematis lagi, yang maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan harus secara teratur, terencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, berkesinambungan dari yang sederhana sampai yang lebih kompleks. Kemudian perlu dilakukan berulang-ulang yang berarti bahwa gerakan yang dilakukan harus dilatih secara berulang-ulang agar gerakan yang sukar dan koordinasi yang masih susah menjadi kian mudah. Selain itu, beban latihan harus ditingkatkan sesuai kemampuan atlet agar terjadi peningkatan prestasi pula. Secara keseluruhan di klub Bintang Muda, pelatih dalam menerapkan aspek latihan sudah diimbangi dengan pedoman umum dalam melatih.

### ***4.2.3 Struktur Organisasi***

Dalam pembinaan olahraga, klub atau perkumpulan merupakan ujung tombak pembinaan. Keberhasilan sebuah organisasi atau klub olahraga sangat tergantung dari kesadaran manajer pada faktor internal seperti tingkat pekerjaan, keterampilan,

kinerja, kecakapan pegawai, aturan dan motivasi berkenaan pada obyek organisasi (Ruben Acosta, 2002:159).

Dari hasil penelitian yang diperoleh pada klub bola basket Bintang Muda diperoleh bahwa klub Bintang Muda didirikan dengan tujuan untuk mengembangkan bakat anak-anak pada usia pelajar khususnya di bidang olahraga bola basket. Agar mendapat arahan yang terencana dan terprogram untuk meningkatkan prestasi bola basket yang ada di Kabupaten Jepara.

Klub Bintang Muda pada saat didirikan dan dibentuk kepengurusan sudah lengkap, dimana terdapat ketua, sekretaris, bendahara, pelatih, dan seksi-seksi. Dalam proses pemilihan pengurus klub Bintang Muda berdasarkan oleh rapat dengan para pengurus dan pelatih. Semua jalannya kegiatan klub dikoordinir oleh ketua, pengurus melakukan rapat setiap satu bulan sekali yang bertujuan mengevaluasi program yang telah dijalankan dan merencanakan program yang akan dijalankan.

Berdasarkan temuan lapangan dan analisis data tentang organisasi pada klub Bintang Muda yang dideskripsikan melalui manajemen kepengurusan, perekrutan pelatih dan atlet, pelaksanaan program latihan, sarana dan prasarana yang menunjang, serta sistem pendanaan banyak ditemukan permasalahan yang mempunyai faktor pendukung dan penghambat jalannya proses pembinaan klub, sehingga klub Bintang Muda masih bisa bertahan dalam mengembangkan olahraga bola basket di daerah jepara.

#### 4.2.3.1 Faktor Pendukung

- 1) Masih banyaknya peminat yang ingin bergabung untuk mengikuti latihan di klub Bintang Muda. Banyaknya atlet merupakan faktor pendukung utama jalannya sebuah klub.
- 2) Komitmen dan konsistensi pengurus maupun pelatih yang berkeinginan untuk mengembangkan klub Bintang Muda. Hal tersebut dibuktikan oleh pengurus dan pelatih klub Bintang Muda dengan menjalankan manajemen organisasi klub yang semua keterbatasan tapi mampu memberikan kemampuan yang dimiliki untuk memajukan klub.
- 3) Adanya dukungan dari orang tua atlet dan dukungan dari pihak sekolah untuk mengembangkan klub Bintang Muda. Hal ini dibuktikan dengan kesediaan orang tua untuk mengizinkan anaknya berlatih secara rutin dan prasarana lapangan yang ada di SMP 1 Mayong dapat dijadikan sebagai pusat latihan dan kegiatan klub.

#### 4.2.3.2 Faktor Penghambat

- 1) Ditinjau dari manajemen kepengurusan, pengelolaan klub belum dilakukan secara profesional. Sehingga manajemen kepengurusan dijalankan seadanya. Hal ini karena minimnya sumber daya manusia dalam kepengurusan klub Bintang Muda.

- 2) Sarana dan prasarana yang dimiliki klub sudah cukup memadai, namun perlu adanya penambahan lagi, dikarenakan semakin banyaknya atlet yang berlatih maka sarana dan prasarana yang dimiliki harus ditambahkan lagi. sehingga latihan kurang berjalan secara maksimal dan pelatih tidak bisa mengembangkan program latihan karena keterbatasan sarana dan prasarana.
- 3) Minimnya pendanaan yang ada di klub Bintang Muda, hal ini dikarenakan dana hanya diperoleh dari iuran anak-anak yang berlatih di klub dan pengajuan dana ke KONI yang diajukan oleh pengurus masih belum cukup untuk keperluan latihan dan keikutsertaan turnamen.

#### ***4.2.4 Sarana dan Prasarana***

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sarana dan prasarana yang dimiliki klub Bintang Muda sudah dikatakan sudah memadai, namun perlu adanya penambahan sarana dan prasarana lagi untuk menunjang program latihan yang dijalankan. Sarana dan prasarana klub Bintang Muda dalam menunjang pembinaan klub yaitu dengan menggunakan lapangan bola basket di SMP N 1 Mayong yang berukuran standar, serta bola basket berukuran 6 dan 7 serta sarana penunjang lainnya seperti cone, pembatas untuk latihan melompat dan dua buah lampu untuk penerangan. Walaupun dengan sarana dan prasarana yang cukup, pengurus, pelatih dan atlet menginginkan untuk ada penambahan sarana dan prasarana untuk latihan, seperti jumlah bola, cone, kaos latihan, dan lampu penerangan yang kurang.

Dalam pengadaan sarana dan prasarana klub Bintang Muda mengadakan kesepakatan antara pengurus, pelatih dan atlet untuk bersedia memberikan iuran untuk penambahan sarana dan prasarana klub. Selain itu, pengurus juga mengajukan proposal kepada KONI daerah setempat untuk meminta bantuan pengadaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan di klub Bintang Muda.

#### ***4.2.5 Prestasi***

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, prestasi yang diperoleh klub bola basket Bintang Muda belum terlalu baik. Karena klub ini baru didirikan pada tahun 2009 dan masih belum secara kontinu dalam mengikuti pertandingan antar klub di kota Jepara yang diadakan setiap tahun. Hal ini dibuktikan pada tahun 2011 dan 2012 klub Bintang Muda tidak mengikuti liga basket Jepara yang diadakan PERBASI kota Jepara. Akan tetapi pada kelompok umur 18 tahun atlet-atlet Bintang Muda berhasil memperoleh mendali perak pada tim putra dan putri dalam kompetisi Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB) di tahun 2011.

Prestasi yang diraih klub Bintang Muda sangat berbeda dengan prestasi yang diraih atlet-atlet dari klub Bintang Muda. Atlet mampu berprestasi di tingkat pelajar untuk mewakili sekolahan masing-masing, baik itu kejuaraan di dalam kota dan diluar kota. Hal ini menunjukkan adanya generasi yang baik untuk pembinaan klub Bintang Muda kedepannya.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### ***5.1 Simpulan***

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam melakukan pembinaan, klub bola basket Bintang Muda masih terdapat kendala, terutama pada pembibitan yang dilakukan. Pembibitan yang dilakukan mulai dari tingkat SD sampai SMA sudah berjalan baik. Akan tetapi setelah atlet itu lulus dar SMA banyak yang tidak melanjutkan untuk menekuni olahraga bola basket, hal ini menjadikan pembinaan itu tidak bisa kontinu dan berkesinambungan.
2. Program latihan yang dijalankan sudah sesuai dengan program latihan yang ada. Yaitu terdapat program latihan fisik, program latihan mental, program latihan taktik dan program latihan ketrampilan. Serta program latihan sudah dikelompokkan sesuai umur. Namun perodesasi latihan yang dijalankan masih belum sesuai dengan ketentuan perodesasi latihan yang ada.
3. Dalam pengelolaan organisasi, klub bola basket Bintang Muda dijalankan dengan seadanya. Karena masih banyak kendala yang dihadapi, diantaranya minimnya fasilitas, sumber daya manusia yang kurang, dukungan dari PERBASI kota setempat masih belum ada perhatian. Maskipun itu, pengurus

klub satu bulan sekali mengadakan rapat pengurus untuk mengevaluasi kegiatan yang telah dijalankan dan yang akan dijalankan klub.

4. Sarana dan prasarana yang dimiliki klub bola basket Bintang Muda sudah cukup memadai. Hal ini dapat dilihat dari lapangan bola basket yang standart, terdapat bola untuk latihan, cone, dan pembatas untuk penunjang latihan. Akan tetapi masih perlu adanya penambahan sarana dan prasarana yang ada untuk mempermudah jalannya kegiatan latihan. Penambahan sarana dan prasarana yang diharapkan yaitu seperti kostum untuk latihan, bola yang standart untuk kejuaraan, serta ring basket yang diterapkan di dinding untuk mempermudah latihan.
5. Prestasi klub bola basket Bintang Muda masih belum begitu maksimal. Klub Bintang Muda hanya pernah satu kali meraih mendali perak tim putra dan putri untuk mewakili kecamatan Mayong dalam ajang kejuaraan Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB). Akan tetapi banyak prestasi yang telah diraih atlet-atlet yang berlatih di klub Bintang Muda untuk mewakili sekolah masing-masing dalam kejuaraan antar pelajar. Serta banyak atlet yang terpilih menjadi tim Jepara untuk kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROF) dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat Jawa Tengah.

## ***5.2. Saran***

berdasarkan kesimpulan yang ada, maka peneliti menyarankan berbagai hal sebagai berikut :

1. Kepada pelatih dan pengurus untuk lebih aktif dan intensif melakukan pemantauan secara terus menerus sampai atlet tersebut pada prestasi puncaknya. Dengan melakukan pendekatan dan pengarahan dari pengurus dan pelatih atlet tersebut akan lebih termotivasi untuk meneruskan karier kedepan di bidang olahraga bola basket.
2. Kepada pelatih, dalam pembuatan program latihan harus ada variasi disetiap latihan ketika atlet mulai jenuh dengan latihan yang diberikan pelatih. Maka dari itu perlu adanya selingan permainan untuk atlet disaat latihan. Kemudian perlu adanya penyusunan dokumen program latihan direncanakan dalam periodisasi latihan.
3. Kepada pengurus klub Bintang Muda untuk lebih aktif dalam mengelola manajemen klub. Agar keberadaan klub Bintang Muda di perhatikan dari pemerintah daerah dan PERBASI setempat. Sehingga masalah minimnya sumber dana dan fasilitas bisa teratasi. Pengurus organisasi klub Bintang Muda hendaknya menambah sumber daya manusia yang lebih berkompeten di bidang bola basket dan mencari pengalaman dengan klub bola basket lain tentang pembinaan klub.

4. Sarana dan prasarana yang digunakan latihan hendaknya diperhatikan lagi, jumlah sarana yang digunakan dengan jumlah atlet yang berlatih di klub Bintang Muda. Kelayakan dan kondisi sarana prasarana yang digunakan harus benar-benar diperhatikan, dijaga dan dirawat guna menunjang latihan agar berjalan dengan lancar.
5. Untuk meningkatkan prestasi klub dan prestasi atlet pengurus dan pelatih hendaknya benar-benar menyiapkan generasi penerus team untuk mewakili klub Bintang Muda disetiap kejuaraan. Serta penambahan jadwal latihan dan pertandingan uji coba dengan klub yang suda bagus harus ditambah lagi. Hal ini akan menambah pengalaman atlet dan sebagai bahan evaluasi klub.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aribiknuko Tjiptoadhidjojo. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta : KONI
- Amber, V. 2006. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung : Pionir Jaya.
- Brittenham, G. 2002. *Bola Basket Latihan Khusus Pemantapan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Furqon. (nd) *Revitalisasi Atlet*. Online at. [www.revitalisasi-atlet.html](http://www.revitalisasi-atlet.html). (accessed 2/04/13)
- Galingging Washinton. (nd). *Berlatih, Melatih, Pelatih*. Online at. [www.jurnaltenismeja.com](http://www.jurnaltenismeja.com). (accessed 19/03/13).
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Islahuzzaman, N. 2010. *Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta*. Februari 2010 : 61-69
- KEMENPORA, RI. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisikn Level 1*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENPORA. RI
- Moleong. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Pusat Bahasa Departmen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Rusli Lutan dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : DEPDIKNAS
- Sanusi, Hasibuan dkk. 2009. *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau dan Sumatra Barat Tahun 2009*. Jakarta : Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I. Jakarta.

- Sigiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Soekarman.1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta : Inti Idayu Press.
- Subardjah, H. 2000. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : DEPDIKNAS
- Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Wahjoedi, dkk. 2009. *Pembinaan Cabang Olahraga Unggulan Bali di Kota Denpasar Menghadapi Porprov IX Tahun 2009*. Jakarta : Asisten Deputi IPTEK Olahraga Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementrian Pemuda dan Olahraga 2009.
- Wissel, H. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

## Lampiran I



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 1458 / FK / 2012

Tentang  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal 01 Januari 1970

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Nama              | : Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd |
| NIP                  | : 196103201984032001            |
| Pangkat/Golongan     | : III/d - Penata Tk. I          |
| Jabatan Akademik     | : Guru Besar                    |
| Sebagai Pembimbing I |                                 |
- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| 2. Nama               | : Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd. |
| NIP                   | : 197302022006041001         |
| Pangkat/Golongan      | : III/b - Penata Muda Tk. I  |
| Jabatan Akademik      | : Asisten Ahli               |
| Sebagai Pembimbing II |                              |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- |               |  |
|---------------|--|
| Nama          | : TAUFIQ AFIFUDDIN   |
| NIM           | : 6102409057   |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) |
| Topik         | : SURVEY PEMBINAAN ANAK USIA DINI CABANG OLARHAGA BOLA BASKET DI KLUB BOLA BASKET BINTANG MUDA JEPARA                    |

- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DEKAN DI : SEMARANG  
TANGGAL : 20... December

Pramono, M.Si.  
NIP. 0191985031001

- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
  2. Ketua Jurusan
  3. Dosen Pembimbing
  4. Peringgal



## Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

No. : 1692/UN/57/L.6/PP/2013  
 Lamp : .....  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Pengelola Klub Bola Basket Bintang Muda Jepara  
 di Klub Bola Basket Bintang Muda Jepara

Dengan Hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : TAUFIQ AFIFUDDIN  
 NIM : 6102409057  
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)  
 Topik : SURVEY PEMBINAAN ANAK USIA DINI CABANG OLAH RAGA BOLA BASKET DI KLUB BOLA BASKET BINTANG MUDA JEPARA

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 14 Mei 2013

Dekan

Dwi H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 195910191985031001



....: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :....

Halaman 1

Printed by: skripsiipr1 on 14 May 13 9:28:39



## Lampiran 3

**BINTANG MUDA  
BASKET BALL CLUB MAYONG JEPARA**

Sekretariat : Pelemkerep Mayong Jepara Kode Pos : 59465 Phone : 08122857116  
BASE CAMP: SMP NEGERI 1 MAYONG – JEPARA

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pengurus/Pembina Klub bola basket Bintang Muda Jepara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **Taufiq Afifuddin**  
NIM : **6102409057**  
Jurusan : **Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD)**  
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**  
Universitas : **UNNES**

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di klub Bintang Muda Jepara, dalam penelitian skripsi yang berjudul : “SURVEI PEMBINAAN KLUB BOLA BASKET BINTANG MUDA JEPARA” di lapangan SMP N 1 Mayong pada :

Hari / tanggal : **Minggu, 2 Juni 2013 – Minggu, 9 Juni 2013**  
Jam : **08.00 WIB**  
Tempat : **Lapangan bola basket SMP N 1 Mayong**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jepara, 9 Juni 2013  
Pengurus klub Bintang Muda



*Bambang Waluyo*  
Bambang Waluyo, S.Pd

## Lampiran 4

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN**

<b>Fokus Penelitian</b>	<b>Variabel</b>	<b>Sub Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>Teknik</b>
Pembinaan klub bola basket Bintang Muda	1. Pembinaan Bola Basket	a. Program pembinaan	1) Tahap pemassalan dalam pembinaan	Wawancara
			2) Tahap pembibitan dalam pembinaan	Wawancara
			3) Tahap pembinaan prestasi atlet	Wawancara
			4) Faktor yang mempengaruhi pembinaan	Wawancara
			5) Tahapan latihan dalam pembinaan	Wawancara
			6) Tahapan pembinaan di klub	Wawancara
	2. Program latihan	b. Tahapan pembinaan	1) Program latihan fisik	Observasi
				Wawancara
			2) Program latihan mental dan	Wawancara
				3) Program latihan ketrampilan (teknik, taktik dan strategi)
4) Intensitas latihan	a. Program latihan bola basket	4) Intensitas latihan	Pemeriksaan dokumen	

			5) Periodisasi latihan	Wawancara Pemeriksaan dokumen Observasi
			1) Pelaksanaan organisasi klub	Wawancara Pemeriksaan dokumen Observasi
			2) Jumlah pengurus yang ada di klub	Wawancara
			3) Rekrutmen pelatih dan atlet	Pemeriksaan dokumen Observasi
			4) Jumlah pelatih dan atlet	Wawancara Pemeriksaan dokumen
	3. Organisasi	a. Struktur organisasi klub bola basket Bintang Muda	1) Keadaan sarana dan prasarana saat latihan	Observasi
			2) Kelengkapan sarana dan prasarana	Wawancara Observasi
			3) Penambahan sarana dan prasarana	Pemeriksaan dokumen Wawancara Pemeriksaan dokumen
	4. Sarana dan prasarana	a. Sarana dan prasarana olahraga bola basket	1) Pertandingan yang pernah diikuti	Wawancara
			2) Prestasi yang pernah diraih klub Bintang Muda	Pemeriksaan dokumen
			3) Prestasi yang pernah diraih atlet klub Bintang Muda	Wawancara Observasi
			4) Strategi untuk mencapai target	Wawancara

	5. Prestasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Prestasi klub Bintang Muda</li> <li>b. Prestasi atlet Bintang Muda</li> <li>c. Strategi pembinaan prestasi bola basket</li> </ul>	5) prestasi Peranan pengurus dan pelatih	<p>Observasi</p> <p>Wawancara</p> <p>Observasi</p> <p>Wawancara</p> <p>Pemeriksaan dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Pemeriksaan dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Pemeriksaan dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Wawancara</p>
--	-------------	---	--	--

### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Pengurus

Hari/tanggal :

1. Menurut bapak sebagai pengurus, bagaimana tahap pemassalan yang dilakukan klub Bintang Muda?
2. Bagaimana tahap pembibitan yang dilakukan klub Bintang Muda?
3. Bagaimana tahapan pembinaan prestasi atlet di klub Bintang Muda?
4. Menurut bapak, faktor apa yang mempengaruhi pembinaan di klub Bintang Muda?
5. Bagaimana tahapan-tahapan latihan dalam pembinaan di klub Bintang Muda?
6. Bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di klub Bintang Muda?
7. Program latihan apa saja yang diberikan pelatih di klub Bintang Muda?
8. Apakah ada program latihan fisik, mental dan ketrampilan yang diberikan pelatih saat latihan?
9. Bagaimana dengan intensitas latihan di klub Bintang Muda?
10. Bagaimana dengan periodisasi latihan yang dijalankan di klub Bintang Muda?
11. Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus klub Bintang Muda?
12. Apakah kedudukan bapak di klub Bintang Muda?
13. Bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?
14. Bagaimana pengelolaan klub basket Bintang Muda?

15. Berapa jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?
16. Seperti apa rekrutmen pelatih dan atlet di klub Bintang Muda?
17. Berapa banyak jumlah pelatih dan atlet di klub Bintang Muda?
18. Bagaimana peranan pengurus dalam pembinaan klub bola basket Bintang Muda?
19. Darimanakah sumber dana yang digunakan untuk membiayai klub Bintang Muda?
20. Menurut Bapak, bagaimana keadaan sarana dan prasarana yang ada saat latihan?
21. Apakah sarana dan prasarana sudah memenuhi untuk latihan?
22. Apa perlu penambahan sarana dan prasarana yang sudah ada?
23. Selama bapak menjadi pengurus, kejuaraan apa saja yang pernah diikuti atlet klub Bintang Muda?
24. Adakah prestasi yang pernah diraih klub Bintang Muda?
25. Adakah prestasi yang diraih atlet Bintang Muda selain mengikuti kompetisi antar klub?
26. Menurut Bapak sebagai pengurus, strategi apa yang harus dilakukan untuk mencapai target prestasi yang lebih tinggi?
27. Seberapa besar peran serta dari pengurus dan pelatih untuk memajukan prestasi klub Bintang Muda?
28. Bagaimanakah peran dan dukungan PERBASI setempat dalam memajukan pembinaan atlet di klub Bintang Muda?
29. Apa harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan pembinaan klub bola basket Bintang Muda?

### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Pelatih

Hari/tanggal :

1. Menurut Bapak, bagaimana pemassalan atau promosi olahraga bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda?
2. Bagaimakah pembibitan olahraga bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda?
3. Bagaimanakah pembinaan prestasi yang dilakukan klub Bintang Muda?
4. Faktor apa saja yang mempengaruhi pembinaan di klub Bintang Muda?
5. Bagaimana program latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?
6. Menurut Bapak, aspek-aspek latihan apa saja yang diterapkan di klub Bintang Muda?
7. Program latihan fisik apa saja yang Bapak terapkan?
8. Program latihan mental apa saja yang Bapak terapkan?
9. Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan ketrampilan teknik bola basket?
10. Berapa lama intensitas latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?
11. Bagaimana periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?
12. Apakah Bapak mempunyai sertifikat pelatih? Lisensi apa?
13. Menurut Bapak, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?

14. Apakah bapak mengetahui jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?
15. Seperti apa perekrutan pelatih dan atlet di klub Bintang Muda?
16. Berapa jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda?
17. Apa motivasi bapak menjadi seorang pelatih?
18. Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?
19. Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki klub Bintang Muda?
20. Apakah penambahan sarana dan prasarana lain perlu dilakukan untuk pelaksanaan program latihan?
21. Pertandingan apa saja yang pernah diikuti klub Bintang Muda? Baik itu ditingkat kota maupun provinsi?
22. Prestasi apa saja yang pernah diraih klub Bintang Muda?
23. Prestasi tingkat apa yang pernah diraih atlet klub Bintang Muda?
24. Bagaimana strategi Bapak untuk mencapai target prestasi yang diharapkan?
25. Bagaimana peran pengurus klub untuk memajukan prestasi klub maupun atlet yang ada di klub Bintang Muda?
26. Menurut Bapak sebagai pelatih, untuk memajukan pembinaan olahraga bola basket di klub Bintang Muda itu seperti apa?



### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Atlet

Hari/tanggal :

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih bola basket?
2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola basket?
3. Apakah orang tua anda mendukung dengan mengikuti latihan bola basket?
4. Mengapa anda tertarik berlatih di klub Bintang Muda?
5. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub Bintang Muda atau anda ingin berlatih sendiri di klub ini?
6. Menurut anda sebagai seorang atlet, bagaimana tahap pembinaan prestasi yang dilakukan klub Bintang Muda?
7. Menurut anda, bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di klub Bintang Muda?
8. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?
9. Apakah dengan latihan bola basket dapat mengganggu prestasi anda di sekolah?
10. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan mengikuti program latihan yang sudah diberikan pelatih?
11. Apakah anda setuju dengan program latihan yang diberikan, baik latihan fisik, mental, dan ketrampilan yang diberikan pelatih?

12. Program latihan apa yang diberikan dalam latihan bola basket di klub Bintang Muda?
13. Berapa kali dalam seminggu anda mengikuti latihan?
14. Apakah periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda sudah tepat?
15. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam latihan bola basket selama ini?
16. Menurut anda, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?
17. Apakah anda mengetahui jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?
18. Apakah anda mengetahui perekrutan pelatih dan atlet yang dilakukan klub Bintang Muda?
19. Apakah anda mengetahui jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda?
20. Apakah sarana dan prasarana yang di miliki klub sudah memadai untuk latihan?  
Apakah sudah lengkap?
21. Apakah perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan?
22. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan bola basket antar klub? Tingkat apa?
23. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan selain antar klub? Tingkat apa?
24. Prestasi apa yang pernah anda raih?
25. Apakah pelatih dan orang tua memberikan penghargaan bila anda mengikuti kejuaraan dan mendapatkan juara?
26. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan bola basket di klub Bintang Muda?

**Lembar Observasi**  
**Pembinaan Bola Basket**

No	Pengamatan	Baik	Kurang Baik	Keterangan
1.	Pembinaan			
	➤ Tahap pembibitan yang dilakukan dalam pembinaan			
	➤ Tahapan latihan yang dilakukan			
2.	Program latihan			
	➤ Metode latihan yang diterapkan			
	➤ Program latihan fisik yang dilakukan			
	➤ Program latihan teknik yang dilakukan			
	➤ Program latihan taktik yang dilakukan			
	➤ Latihan mental yang dilakukan			
	➤ Intensitas latihan			
	➤ Kesungguhan atlet saat mengikuti latihan			
	➤ Kedisiplinan atlet saat mengikuti latihan			
	➤			
3.	Organisasi			
	➤ Jalannya kepengurusan organisasi di klub			
	➤ Koordinasi antara pengurus, pelatih dan atlet			
4.	Sarana dan prasarana			
	➤ Adanya sarana dan prasarana yang mendukung saat latihan			
	➤ Keadaan sarana dan prasarana			

	saat latihan		
	➤ Kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki klub		
	➤ Penambahan sarana dan prasarana klub		

### PEMERIKSAAN DOKUMEN

NO	Dokumen yang diperiksa	Ada	Tidak Ada	Keterangan
1.	Program Latihan			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan fisik</li> <li>➤ Program latihan teknik</li> <li>➤ Program latihan taktik</li> <li>➤ Program latihan mental</li> </ul>			
	Intensitas latihan di klub			
	Periodisasi latihan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rencana latihan yang dilakukan</li> <li>➤ Siklus makro</li> <li>➤ Sklus meso</li> <li>➤ Siklus mikro</li> </ul>			
2.	Organisasi klub			
	Pelaksanaan organisasi klub <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pembukuan organisasi klub</li> <li>➤ Pendataan anggota klub</li> <li>➤ Pendataan jumlah pelatih dan atlet</li> <li>➤ Perencanaan klub</li> <li>➤ Pengorganisasian klub</li> <li>➤ Penyusunan pegawai</li> </ul>			
3.	Prestasi			
	Prestasi klub Bintang Muda <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pertandingan yang pernah</li> </ul>			

	<p>diikuti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Prestasi yang pernah diraih klub</li><li>➤ Prestasi yang pernah diraih atlet</li></ul>			
--	---	--	--	--

## Lampiran 5

### Hasil Wawancara

#### Pedoman Wawancara

Kepada : Pengurus

Nama : Bambang Waluyo S.Pd

Hari/tanggal : Minggu, 2 Juni 2013

30. Menutup bapak sebagai pengurus, bagaimana tahap pemassalan yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

tahap pemassalan yang dilakukan yaitu dengan cara melakukan pendekatan kepada guru-guru olahraga di sekolahan sekitar untuk mengajak siswa berlatih di klub Bintang Muda.

31. Bagaimana tahap pembibitan yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Untuk pembibitan yang dilakukan yaitu dimulai dari bawah yaitu dari anak SD hingga SMA yang kemudian diarahkan untuk berlatih bola basket sampai anak itu bisa mendapatkan prestasi.

32. Bagaimana tahapan pembinaan prestasi atlet di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Dalam melakukan pembinaan prestasi, klub Bintang Muda melatih atlet agar bisa fokus menekuni bola basket kemudian diseleksi sehingga nantinya dapat memperoleh prestasi.

33. Menurut bapak, faktor apa yang mempengaruhi pembinaan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Faktor ekstern yang menjadi kendala yaitu banyak anak-anak di daerah sekitar klub yang lebih tertarik dengan olahraga sepak bola, sehingga anak jarang yang ikut untuk latihan bola basket.

34. Bagaimana tahapan-tahapan latihan dalam pembinaan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Sebelum melakukan pembinaan, harus menyiapkan program latihan terlebih dahulu. Baik itu program mulai dari SD sampai SMA. Jika sudah membuat program latihan seperti itu, tahapan latihan dalam pembinaan akan lebih enak.

35. Bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pembinaan dilakukan dengan latihan setiap minggu tiga kali latihan. Selain itu, dari pengurus dan pelatih memberikan pengertian tentang olahraga bola basket kepada anak-anak dan orang tua, dengan cara itu pembinaan dapat dilakukan dengan nyaman.

36. Program latihan apa saja yang diberikan pelatih di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Program latihan yang di terapkan mulai dari teknik dasar bola basket, atau mengajak anak itu untuk menyenangi bola basket. Latihan fisik, teknik, mental, taktik tetap diberikan.

37. Apakah ada program latihan fisik, mental dan ketrampilan yang diberikan pelatih saat latihan?

Jawaban :

Ada. Program-program latihan itu diserahkan kepada pelatih masing-masing dan bentuk latihannya yang mengatur pelatih.

38. Bagaimana dengan intensitas latihan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Intensitas latihan disini kita sebelumnya harus membuat jadwal latihan dengan baik. selama ini latihan yang dilakukan di klub yaitu tiga kali latihan dalam satu minggu.

39. Bagaimana dengan periodisasi latihan yang dijalankan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Periodisasi yang dijalankan di klub sudah terlaksana. Banyak kegiatan-kegiatan yang telah terlaksana guna untuk mencari bibit-bibit atlet bola basket yang berbakat.

40. Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus klub Bintang Muda?

Jawaban :

Karena melihat potensi di daerah kecamatan Mayong itu bagus, saya berkeinginan sendiri ingin memajukan anak-anak di daerah mayong dalam bidang olahraga bola basket.

41. Apakah kedudukan bapak di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Kedudukan saya sebagai ketua di klub Bintang Muda.

42. Bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?

Jawaban :



Pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda masih berjalan. Pelaksanaan organisasi klub tertuang dalam progja klub. Pengurus satu bulan sekali melakukan evaluasi.

43. Bagaimana pengelolaan klub basket Bintang Muda?

Jawaban :

Pengelolaan terlaksana dengan baik, pengurus sudah mengelola apa yang dibutuhkan oleh team dan pelatih.

44. Berapa jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pengurus yang ada berjumlah 11 orang.

45. Seperti apa rekrutmen pelatih dan atlet di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Perekrutan pelatih awalnya kita melihat karakter pelatih yang akan direkrut terlebih dahulu, yang mempunyai kesenangan dan loyalitas yang tinggi untuk bola basket kita ambil. Kita mewawancarai dan menawarkannya.

46. Berapa banyak jumlah pelatih dan atlet di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Jumlah pelatih ad 3 dan jumlah atlet sekitar 50an anak dari berbagai kelompok umur.

47. Bagaimana peranan pengurus dalam pembinaan klub bola basket Bintang Muda?

Jawaban :

Peranan pengurus dalam pembinaan di klub Bintang Muda sangat diperlukan, pengurus bertugas memberikan semua keperluan untuk klub dan membantu dalam melakukan pembinaan.

48. Darimanakah sumber dana yang digunakan untuk membiayai klub Bintang Muda?

Jawaban :

Sumber dana yang digunakan untuk membiayai klub yaitu dari iuran anak-anak dan pengurus mencari sumber dana lain dengan mengajukan proposal ke KONI dan mencari sponsor-sponsor yang mau mendanai klub.

49. Menurut Bapak, bagaimana keadaan sarana dan prasarana yang ada saat latihan?

Jawaban :

Keadaan sarana dan prasarana sudah lumayan untuk di buat latihan akan tetapi perlu ada penambahan dan perbaikan untuk kedepan.

50. Apakah sarana dan prasarana sudah memenuhi untuk latihan?

Jawaban :

Sudah, tapi perlu ditambah lagi jumlahnya.

51. Apa perlu penambahan sarana dan prasarana yang sudah ada?

Jawaban :

Sangat perlu, untuk menunjang latihan agar anak-anak semakin semangat untuk latihan.

52. Selama bapak menjadi pengurus, kejuaraan apa saja yang pernah diikuti atlet klub Bintang Muda?

Jawaban :

Kejuaraan yang diikuti atlet banyak sekali, dan itu yang paling banyak kejuaraan antar pelajar. Baik itu, antar pelajar SMP maupun SMA.

53. Adakah prestasi yang pernah diraih klub Bintang Muda?

Jawaban :

Sementara ini klub hanya pernah menjuarai kejuaraan PORKAB untuk mewakili kecamatan Mayong.

54. Adakah prestasi yang diraih atlet Bintang Muda selain mengikuti kompetisi antar klub?

Jawaban :

Banyak sekali prestasi yang di peroleh dari atlet untuk mewakili sekolah mereka masing-masing. Mereka memperkuat tim sekolahnya dan berhasil mendapatkan juara.

55. Menurut Bapak sebagai pengurus, strategi apa yang harus dilakukan untuk mencapai target prestasi yang lebih tinggi?

Jawaban :

Target kami yaitu memperkenalkan klub mulai dari anak usia dini sudah mulai dilatih agar kelak menjadi atlet yang berprestasi.

56. Seberapa besar peran serta dari pengurus dan pelatih untuk memajukan prestasi klub Bintang Muda?

Jawaban :

Sangat besar sekali, tanpa dukungan dari pengurus dan pelatih klub Bintang Muda tidak akan jalan. Pengurus selalu mensupport agar klub ini bisa terus berjalan dan menjadi klub yang sukses nantinya.

57. Bagaimanakah peran dan dukungan PERBASI setempat dalam memajukan pembinaan atlet di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Sangat minim, dukungan PERBASI belum sampai memperhatikan pembinaan yang ada di klub ini. Mungkin dikarenakan letak dari klub Bintang Muda yang agak jauh dari kota.

58. Apa harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan pembinaan klub bola basket Bintang Muda?

Jawaban :

Harapan saya, agar nantinya klub Bintang Muda ini menjadi klub yang sukses dan melahirkan bibit-bibit pemain bola basket yang handal dan dapat menjunjung nama daerah.

### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Pelatih

Nama : Muhammad Umar S.Pd

Hari/tanggal : Minggu, 2 Juni 2013

27. Menurut Bapak, bagaimana pemassalan atau promosi olahraga bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Untuk promosi saya selaku pelatih bekerja sama dengan ketua pertama dengan cara pendekatan terhadap sekolah-sekolahan kemudian kita mendekati orang tua murid yang ikut latihan bola basket dan menjelaskan hal-hal apa saja yang diperlukan dalam olahraga bola basket.

28. Bagaimanakah pembibitan olahraga bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pembibitan dilakukan dengan cara dari pihak klub melakukan promosi ke sekolah-sekolah dari SD, SMP dan SMA untuk memberikan surat edaran kepada sekolah agar anak didiknya bisa berlatih di klub. Dengan cara ini akan ada bibit-bibit yang bisa di bina sejak usia anak masih sekolah.

29. Bagaimanakah pembinaan prestasi yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawab :

Pembinaan prestasi yang dilakukan yaitu, dengan cara melakukan latihan secara rutin di klub sehingga anak itu tahu akan apa yang pelatih inginkan. Dengan cara latihan yang rutin dan intensif maka kami secara perlahan melakukan pembinaan secara terus menerus untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

30. Faktor apa saja yang mempengaruhi pembinaan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Faktor yang mempengaruhi yaitu tentang kenakalan anak itu sendiri. Terkadang anak tidak bisa diatur dan seenaknya sendiri dalam latihan, dan juga mereka ada yang terpengaruh dengan lingkungan luar yang negatif, jadi anak susah untuk di bina untuk menyukai bola basket.

31. Bagaimana program latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Dalam melakukan program latihan, kita lebih menekankan pada fundamentalnya, kami mengkhawatirkan jika sudah jelek maka ke depannya juga akan jelek. Maka dari itu kita melakukan program latihan sering menekankan pada teknik dasar.

32. Menurut Bapak, aspek-aspek latihan apa saja yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Aspek latihan yang saya terapkan yaitu latihan berawal dari fundamental itu sangat penting, kemudian latihan fisik, mental, teknik dan strategi juga.

33. Program latihan fisik apa saja yang Bapak terapkan?

Jawaban :

Latihan fisik yang biasa kami terapkan adalah, kecepatan dan kekuatan. Pertama kita melakukan jogging ringan kemudian stretching baru melatih kecepatan atau power sesuai dalam program yang telah kami buat.

34. Program latihan mental apa saja yang Bapak terapkan?

Jawaban :

Latihan mental yang saya terapkan biasanya adalah mengajak anak-anak untuk sparing partner dengan lawan yang lebih hebat dengan mereka atau lawan yang tingkatannya diatas mereka, dengan cara itu agar mental anak-anak bisa terbentuk.

35. Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan ketrampilan teknik bola basket?

Jawaban :

Program latihan untuk meningkatkan ketrampilan teknik biasanya saya lebih memperbanyak anak untuk latihan dribble dan shooting. Kalau kedua itu sudah dikuasai anak akan lebih mudah memainkan bola.

36. Berapa lama intensitas latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Intensitas latihan yaitu seminggu ada tiga kali latihan, tapi jika mendekati turnamen kita bisa menambah latihan.

37. Bagaimana periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Periodisasi latihan kita sudah merancang latihan-latihan untuk anak-anak selama satu tahun kedepan.

38. Apakah Bapak mempunyai sertifikat pelatih? Lisensi apa?

Jawaban :

Mempunyai, lisensinya C.

39. Menurut Bapak, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Organisasi berjalan dengan baik, anggota organisasi berasal dari alumni-alumni anak SMP Mayong yang masih latihan di klub.

40. Apakah bapak mengetahui jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Mengetahui, kira-kira ada 11 anak. Karena saya juga ada dalam struktur organisasinya.

41. Seperti apa perekrutan pelatih dan atlet di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Kalau saya dulu saya ditawari oleh Bapak Bambang, saya bersedia dan akhirnya saya sampai sekarang masih melatih disini.

42. Berapa jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Kalau pelatihnya ada tiga.

43. Apa motivasi bapak menjadi seorang pelatih?

Jawaban :

Motivasi saya menjadi pelatih yaitu karena saya hoby dengan permainan bola basket dan saya ingin mengembangkan bola basket di daerah Mayong dengan bergabung di klub Bintang Muda.



44. Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?

Jawaban :

Keadaan sarana dan prasarana menurut saya kurang lengkap, baru sekitar 30 %. Masih perlu penambahan dan pembenahan lagi.

45. Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki klub Bintang Muda?

Jawaban :

Ada bola, cone, pembatas, lapangan yang standart, lampu lapangan.

46. Apakah penambahan sarana dan prasarana lain perlu dilakukan untuk pelaksanaan program latihan?

Jawaban :

Sangat di perlukan, mulai dari ring, lampu penerangan buat latihan malam, bola yang standart.

47. Pertandingan apa saja yang pernah diikuti klub Bintang Muda? Baik itu ditingkat kota maupun provinsi?

Jawaban :

Liga basket Jepara pada tahun 2009 dan 2010 kemudian anak-anak kelompok umur 16 mengikuti pekan olahraga kabupaten yang mewakili kecamatan Mayong. Semuanya tingkat kabupaten.

48. Prestasi apa saja yang pernah diraih klub Bintang Muda?

Jawaban :

Selama ini klub belum banyak prestasi, karena masih klub baru. Tapi anak-anak kelompok umur 18 pernah mendapatkan medali perak di event PORKAB pada tahun 2011.

49. Prestasi tingkat apa yang pernah diraih atlet klub Bintang Muda?

Jawaban :

Kebanyakan anak-anak pernah menjuarai kejuaraan antar pelajar di Jepara. Selain itu, anak-anak ada yang memperkuat tim bola basket POPDA dan PORPROV untuk mewakili kota Jepara.

50. Bagaimana strategi Bapak untuk mencapai target prestasi yang diharapkan?

Jawaban :

Strategi saya yaitu dengan cara melatih anak untuk serius dalam latihan dan bisa disiplin pada saat latihan. Jika atlet bisa disiplin dan serius dalam latihan maka prestasi pun akan mudah untuk diraih.

51. Bagaimana peran pengurus klub untuk memajukan prestasi klub maupun atlet yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Peran pengurus sangat berpengaruh sekali untuk kemajuan klub. Tanpa adanya pengurus pelatih dan atlet kerepotan untuk mengurus semua yang di perlukan.

52. Menurut Bapak sebagai pelatih, untuk memajukan pembinaan olahraga bola basket di klub Bintang Muda itu seperti apa?

Jawaban :

Untuk memajukan pembinaan, tentunya kita harus serius dalam latihan dan mencari bibit-bibit atlet sebagai penerus atlet senior yang sudah tidak latihan. Serta menambahkan kekurangan-kekurangan yang ada di klub.

### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Pelatih

Nama : Erwin Candra Wiguna

Hari/tanggal : Minggu, 2 Juni 2013

1. Menurut Bapak, bagaimana pemassalan atau promosi olahraga bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Promosi atau pemassalan yang dilakukan sudah baik. yaitu dengan cara mendekati sekolah-sekolah SMP atau SMA untuk bergabung latihan di Bintang Muda.

2. Bagaimanakah pembibitan olahraga bola basket yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pembibitan yang dilakukan sudah baik, karena klub Bintang Muda melakukan pembibitan dari anak SD atau usia 12 tahun hingga SMA untuk di bina di klub ini.

3. Bagaimanakah pembinaan prestasi yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawab :

Dari pembinaan prestasi mengalami peningkatan, dari tahun kemarin menjadi juara tiga dan sekarang sudah mengalami peningkatan. Kalau juara klub sendiri belum ada, kebanyakan atletnya yang menjuarai turnamen antar sekolah.

4. Faktor apa saja yang mempengaruhi pembinaan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Faktor yang ada misalkan sarana dan prasarana yang sekarang untuk latihan sudah lumayan bagus, tapi perlu adanya peningkatan lagi.

5. Bagaimana program latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Saya sendiri menerapkan latihan yang pertama yaitu dari latihan fundamental diantaranya, dribble, passing, lay up, shooting. Kemudian latihan defense dan offense baru setelah itu ke game.

6. Menurut Bapak, aspek-aspek latihan apa saja yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Aspek latihan yang pertama yaitu latihan fisik yang meliputi ketahanan, kekuatan dan kelincahan. Setelah itu, melakukan game.

7. Program latihan fisik apa saja yang Bapak terapkan?

Jawaban :

Yang pertama melakukan latihan lari multi level, kemudian sprint 100 m, ketahanan, dan kekuatan. Latihan fisik ini dilakukan satu bulan sekali.

8. Program latihan mental apa saja yang Bapak terapkan?

Jawaban :

Latihan mental yang saya terapkan yaitu, mengajak anak sparing partner dengan lawan yang lebih tinggi atau yang lebih bagus. Dengan cara itu, secara tidak langsung mental anak akan terbentuk.

9. Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan ketrampilan teknik bola basket?

Jawaban :

Ketrampilan teknik yang saya terapkan kebanyakan fundamental atau dasar dalam latihan. Karena anak harus mengetahui dan bisa menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain bola basket.

10. Berapa lama intensitas latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Intensitas latihan dilakukan satu minggu ada tiga kali latihan. Biasanya satu kali latihan lamanya minimal 2 jam.

11. Bagaimana periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Belum ada, saya belum membuat periodisasi latihan selama satu tahun.

12. Apakah Bapak mempunyai sertifikat pelatih? Lisensi apa?

Jawaban :

Punya, lisensi C.

13. Menurut Bapak, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Organisasinya sudah bagus, yang saya lihat sudah berjalan dengan baik walaupun terkadang masih banyak yang harus diperbaiki.

14. Apakah bapak mengetahui jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Mengetahui, jumlah pengurus ada 11 orang.

15. Seperti apa perekrutan pelatih dan atlet di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Untuk perekrutan atlet dengan cara melakukan promosi ke sekolah-sekolahan yang potensi pemain basketnya bagus, kemudian kita tawari untuk berlatih di klub ini. Kalau perekrutan pelatih, saya dulu awalnya saya ditawari oleh pak Bambang dan saya menyetujuinya untuk memegang tim putri.

16. Berapa jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Jumlah pelatih ada 3 orang, kalau atlet .

17. Apa motivasi bapak menjadi seorang pelatih?

Jawaban :

Saya ingin mengembangkan bola basket di daerah ini, dan saya berkeinginan untuk menjadi pelatih yang profesional.

18. Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?

Jawaban :

Cukup mendukung fasilitasnya dan perlu penambahan lagi untuk mempermudah latihan.

19. Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki klub Bintang Muda?

Jawaban :

Ada bola, cone, ringnya bagus dan lapangan standart.

20. Apakah penambahan sarana dan prasarana lain perlu dilakukan untuk pelaksanaan program latihan?

Jawaban :

Perlu sekali, mungkin dari penambahan lampu penerangan lebih diperbanyak supaya kita dapat latihan malam hari. selain itu, kalau bisa lapangan di bikin indoor.

21. Pertandingan apa saja yang pernah diikuti klub Bintang Muda? Baik itu ditingkat kota maupun provinsi?

Jawaban :

Pertandingan yang pernah diikuti yaitu kejuaraan liga basket Jepara yang diikuti klub-klub yang ada di Jepara. Pertandingan dilaksanakan satu tahun sekali, tapi dua tahun kemarin tidak mengikuti.

22. Prestasi apa saja yang pernah diraih klub Bintang Muda?

Jawaban :

Belum ada, akan tetapi anak-anak klub pernah meraih medali perak untuk mewakili kecamatan Mayong dalam kejuaraan pekan olahraga kabupaten.

23. Prestasi tingkat apa yang pernah diraih atlet klub Bintang Muda?

Jawaban :

Prestasi yang pernah di raih selama ini yaitu pada event POPDA yang bisa mendapatkan juara.

24. Bagaimana strategi Bapak untuk mencapai target prestasi yang diharapkan?

Jawaban :

Dengan cara latihan semaksimal mungkin dan mensupport selalu anak-anak untuk bisa berprestasi.

25. Bagaimana peran pengurus klub untuk memajukan prestasi klub maupun atlet yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pengurus sangat mendukung, tentunya pengurus selalu mencari dana dan sponsor untuk klub. Agar nantinya klub ini bisa maju dan berprestasi.

26. Menurut Bapak sebagai pelatih, untuk memajukan pembinaan olahraga bola basket di klub Bintang Muda itu seperti apa?

Jawaban :

Agar pembinaan olahraga di klub bola basket bintang muda itu bisa maju, klub harus selalu memperhatikan atlet dan mencari bibit-bibit yang bagus, agar ada regenerasi atlet.



### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Atlet KU 14

Nama : Ulya Savira

Hari/tanggal : Minggu, 2 Juni 2013

27. Sejak usia berapa anda mulai berlatih bola basket?

Jawaban :

Saya berlatih basket sejak usia 12 tahun, dan sekarang berusia 14 tahun.

28. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola basket?

Jawaban :

Karena saya tertarik dengan bola basket dan permainannya menyenangkan.

29. Apakah orang tua anda mendukung dengan mengikuti latihan bola basket?

Jawaban :

Sangat mendukung sekali dan mensupport saya untuk latihan.

30. Mengapa anda tertarik berlatih di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Karena teman-teman juga berlatih disini.

31. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub Bintang Muda atau anda ingin berlatih sendiri di klub ini?

Jawaban :

Saya diajak dari pelatih dan pelatih menyarankan saya untuk latihan disini.

32. Menurut anda sebagai seorang atlet, bagaimana tahap pembinaan prestasi yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Sudah bagus, banyak anak-anak yang berlatih disini.

33. Menurut anda, bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Sudah bagus. Tahapannya mulai dari latihan, sparingan dan mengikuti kejuaraan.

34. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?

Jawaban :

Jarang mengikuti latihan dan kadang tidak pernah latihan karena letak rumah terlalu jauh.

35. Apakah dengan latihan bola basket dapat mengganggu prestasi anda di sekolah?

Jawaban :

Tidak mengganggu, prestasi saya di sekolah tetap.

36. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan mengikuti program latihan yang sudah diberikan pelatih?

Jawaban :

Iya mengalami kemajuan, saya menjadi lebih bagus mainnya.

37. Apakah anda setuju dengan program latihan yang diberikan, baik latihan fisik, mental, dan ketrampilan yang diberikan pelatih?

Jawaban :

Setuju, latihan yang diberikan pelatih sudah bagus. Yang perlu ditambahkan untuk latihan yaitu memberi semangat.

38. Program latihan apa yang diberikan dalam latihan bola basket di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Ada latihan fisik, teknik dan lebih banyak latihan fundamental.

39. Berapa kali dalam seminggu anda mengikuti latihan?

Jawaban :

Tiga kali latihan dalam seminggu.

40. Apakah periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda sudah tepat?

Jawaban :

Saya kurang mengetahui tentang periodisasi latihan yang diterapkan.

41. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam latihan bola basket selama ini?

Jawaban :

Kadang-kadang mengalami kejenuhan karena terlalu capek.

42. Menurut anda, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pelaksanaan organisasi baik, pengurus sering mengajak berkomunikasi kepada atletnya.

43. Apakah anda mengetahui jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Saya kurang mengetahuinya.

44. Apakah anda mengetahui perekrutan pelatih dan atlet yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Saya tidak mengetahui tentang perekrutan yang dilakukan.

45. Apakah anda mengetahui jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pelatihnya ada 2, atlet putri sekitar 20an anak dan atlet putra saya kurang tahu.

46. Apakah sarana dan prasarana yang di miliki klub sudah memadai untuk latihan?  
Apakah sudah lengkap?

Jawaban :

Sudah, sudah ada bola banyak dll. Perlu ditambah lagi sarananya.

47. Apakah perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan?

Jawaban :

Perlu, kalau saya menginginkan agar lapangan yang ada di buat indoor agar kalau latihan tidak kepanasan.

48. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan bola basket antar klub? Tingkat apa?

Jawaban :

Belum pernah mengikuti kejuaraan antar klub.

49. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan selain antar klub? Tingkat apa?

Jawaban :

Pernah, tingkat kabupaten Jepara antar pelajar.

50. Prestasi apa yang pernah anda raih?

Jawaban :

Pernah menjadi juara 3 di SPENSAMA CUP

51. Apakah pelatih dan orang tua memberikan penghargaan bila anda mengikuti kejuaraan dan mendapatkan juara?

Jawaban :

Iya memberikan apresiasi yang bagus dari orang tua dan pelatih jika menang.

52. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan bola basket di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Harapannya lebih ditingkatkan lagi, karena sudah bagus pembinaannya.

### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Atlet KU- 14

Nama : Desi

Hari/tanggal : Minggu, 2 Juni 2013

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih bola basket?

Jawaban :

Sejak usia 12 tahun sudah berlatih.

2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola basket?

Jawaban :

Karena permainannya asyik dan menyenangkan trus teman-teman banyak yang ikut.

3. Apakah orang tua anda mendukung dengan mengikuti latihan bola basket?

Jawaban :

Iya, mendukung sekali.

4. Mengapa anda tertarik berlatih di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Karena di klub Bintang Muda itu orangnya baik-baik, cara melatihnya enak.

5. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub Bintang Muda atau anda ingin berlatih sendiri di klub ini?

Jawaban :

Saya berlatih sendiri.

6. Menurut anda sebagai seorang atlet, bagaimana tahap pembinaan prestasi yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Masih kurang, masih banyak anak yang kurang disiplin dalam latihan dan giat latihan lagi.

7. Menurut anda, bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Saya kurang tahu tentang pembinaan.

8. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?

Jawaban :

Iya, selalu mengikuti latihan sesuai jadwal.

9. Apakah dengan latihan bola basket dapat mengganggu prestasi anda di sekolah?

Jawaban :

Tidak mengganggu, sekolah masih tetap berjalan.

10. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan mengikuti program latihan yang sudah diberikan pelatih?

Jawaban :

Iya, banyak sekali kemajuan yang saya rasakan setelah sering melakukan latihan.

11. Apakah anda setuju dengan program latihan yang diberikan, baik latihan fisik, mental, dan ketrampilan yang diberikan pelatih?

Jawaban :

12. Program latihan apa yang diberikan dalam latihan bola basket di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Program latihan yang diberikan pelatih lebih banyak fundamental, seperti shoot, lay up, dribble.

13. Berapa kali dalam seminggu anda mengikuti latihan?

Jawaban :

Tiga kali dalam seminggu.

14. Apakah periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda sudah tepat?

Jawaban :

Saya kurang mengetahui tentang periodisasi.

15. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam latihan bola basket selama ini?

Jawaban :

Tidak pernah, karena saya suka bola basket.

16. Menurut anda, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Saya kurang mengetahui pelaksanaan organisasi.

17. Apakah anda mengetahui jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Kurang tahu jumlahnya

18. Apakah anda mengetahui perekrutan pelatih dan atlet yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :



Tidak tahu, saya dulu latihan disini dengan keinginan sendiri.

19. Apakah anda mengetahui jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pelatihnya ada 2, atlet yang putri sekitar 20an orang yang putra kurang tahu.

20. Apakah sarana dan prasarana yang di miliki klub sudah memadai untuk latihan? Apakah sudah lengkap?

Jawaban :

Sudah, tapi masih kurang lengkap terutama ring dan peralatan lainnya.

21. Apakah perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan?

Jawaban :

Perlu, perlu dibuat penutup lapangan supaya tidak panas.

22. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan bola basket antar klub? Tingkat apa?

Jawaban :

Selama ini belum pernah.

23. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan selain antar klub? Tingkat apa?

Jawaban :

Pernah, kejuaraan tingkat pelajar. Yaitu POPDA dan kejuaraan yang diadakan sekolah-sekolah.

24. Prestasi apa yang pernah anda raih?

Jawaban :

Menjadi juara 3 dalam SPENSAMA CUP.

25. Apakah pelatih dan orang tua memberikan penghargaan bila anda mengikuti kejuaraan dan mendapatkan juara?

Jawaban :

Memberikan, kadang-kadang diberikan hadiah.

26. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan bola basket di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Agar prestasi lebih maju lagi dan yang latihan semakin bertambah lagi.

### **Pedoman Wawancara**

Kepada : Atlet KU- 18

Nama : Arjuna Giat Prakoso

Hari/tanggal : Minggu, 2 Juni 2013

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih bola basket?

Jawaban :

Sejak umur 15 tahun saya latihan bola basket.

2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola basket?

Jawaban :

Keinginan sendiri, karena olahraga bola basket itu keren.

3. Apakah orang tua anda mendukung dengan mengikuti latihan bola basket?

Jawaban :

Iya, mendukung sekali.

4. Mengapa anda tertarik berlatih di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Karena dekat dengan rumah dan pembinaan yang dilakukan bagus.

5. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub Bintang Muda atau anda ingin berlatih sendiri di klub ini?

Jawaban :

Saya ingin berlatih sendiri.

6. Menurut anda sebagai seorang atlet, bagaimana tahap pembinaan prestasi yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Menurut saya sudah bagus, karena sudah tertata dengan baik.

7. Menurut anda, bagaimana tahapan pembinaan yang dilakukan di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pembinaan yang dilakukan se tahu saya, itu dari mulai anak SD hingga SMA.

8. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?

Jawaban :

Alhamdulillah saya selalu mengikuti latihan sesuai jadwal.

9. Apakah dengan latihan bola basket dapat mengganggu prestasi anda di sekolah?

Jawaban :

Tidak mengganggu, sekolah masih tetap berjalan.

10. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan mengikuti program latihan yang sudah diberikan pelatih?

Jawaban :

Iya mengalami, saya semakin bertambah pengalaman dan bermain basket juga mneningkat.

11. Apakah anda setuju dengan program latihan yang diberikan, baik latihan fisik, mental, dan ketrampilan yang diberikan pelatih?

Jawaban :

Setuju, karena sudah diorganisir oleh pelatih dan disetujui oleh pemain.

12. Program latihan apa yang diberikan dalam latihan bola basket di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Ada latihan fundamental, latihan fisik, taktik dll.

13. Berapa kali dalam seminggu anda mengikuti latihan?

Jawaban :

Saya 4 kali dalam seminggu.

14. Apakah periodisasi latihan yang diterapkan di klub Bintang Muda sudah tepat?

Jawaban :

Kalau itu saya kurang mengetahui.

15. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam latihan bola basket selama ini?

Jawaban :

Selama latihan saya tidak merasa jenuh, malah saya senang berlatih di Bintang Muda.

16. Menurut anda, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Saya kurang mengetahui.

17. Apakah anda mengetahui jumlah pengurus yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Kurang mengetahui.

18. Apakah anda mengetahui perekrutan pelatih dan atlet yang dilakukan klub Bintang Muda?

Jawaban :

Saya kurang mengetahui soal itu.

19. Apakah anda mengetahui jumlah pelatih dan atlet yang ada di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Pelatihnya ada 2, atlet yang putri sekitar 50an orang dari semua usia.

20. Apakah sarana dan prasarana yang di miliki klub sudah memadai untuk latihan? Apakah sudah lengkap?

Jawaban :

Sudah, ring basketnya masih kurang.

21. Apakah perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan?

Jawaban :

Perlu, ringnya perlu ditambah lagi dan lampu penerangan juga ditambah.

22. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan bola basket antar klub? Tingkat apa?

Jawaban :

Sering ikut, tapi tidak ikut klub Bintang Muda, karena klub Bintang Muda tidak ada pemainnya.

23. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan selain antar klub? Tingkat apa?

Jawaban :

Sering, setiap kejuaraan antar pelajar tim saya pasti dapat juara, dan sering ikut POPDA dan PORPROV.

24. Prestasi apa yang pernah anda raih?

Jawaban :

Banyak prestasinya, di kejuaraan-kejuaraan pelajar saya pasti mendapat juara.

25. Apakah pelatih dan orang tua memberikan penghargaan bila anda mengikuti kejuaraan dan mendapatkan juara?

Jawaban :

Memberikan dan mendukung sekali.

26. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan bola basket di klub Bintang Muda?

Jawaban :

Harapannya seperti fasilitas yang kurang semoga bisa ditambah lagi, agar anak-anak suka latihan lagi di Bintang Muda.

## Lampiran 6

### Lembar Observasi Pembinaan Bola Basket

No	Pengamatan	Baik	Kurang Baik	Keterangan
1.	Pembinaan			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tahap pembibitan yang dilakukan dalam pembinaan</li> </ul>		✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tahap pembibitan yang dilakukan dalam pembinaan</li> </ul> <p>Dikatakan baik apabila :</p> <p>Adanya identifikasi bakat (<i>talent identification</i>) kemudian dilanjutkan dengan tahap pengembangan bakat (<i>talent development</i>).</p> <p>Adanya program yang mampu memunculkan bibit-bibit.</p> <p>Adanya atlet dari junior sampai senior.</p> <p>Tahap pembibitan yang dilakukan di klub Bintang Muda tergolong kurang baik, dikarenakan pembibitan yang dilakukan tidak merata dan atlet senior yang sudah lulus dari SMA sedikit</p>



				yang melanjutkan untuk latihan bola basket di klub Bintang Muda.
	➤ Tahapan latihan yang dilakukan	✓		<p>➤ Tahapan latihan yang dilakukan Dikatakan baik apabila : Dilakukan dalam berbagai tahapan, yaitu : Tahap latihan persiapan, Tahap latihan pembentukan, Tahap latihan pemantapan</p> <p>➤ Tahap latihan yang dilakukan di klub Bintang Muda dapat dikategorikan sudah baik, karena pelatih maupun pengurus mempunyai program latihan yang mengarah untuk keikutsertaan kejuaraan dan latihan itu sudah dipersiapkan mulai dari persiapan pemain, pembentukan dan pemantapan untuk mengikuti kejuaraan.</p>

2.	Program latihan			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Persiapan latihan yang diterapkan</li> </ul>	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Persiapan latihan yang diterapkan Dikatakan baik apabila : Adanya sasaran yang tepat meliputi persiapan latihan fisik, teknik, taktik dan psikis atau mental.</li> <li>➤ Persiapan latihan yang diterapkan oleh klub sudah baik, dikarenakan setiap pelatih telah mengerti program latihan apa saja yang akan diberikan dan pada saat akan memulai latihan pelatih sudah mempersiapkannya.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan fisik yang dilakukan</li> </ul>	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan fisik yang dilakukan Dikatakan baik apabila : Kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Memiliki sasaran latihan fisik yang bertujuan untuk perbaikan kualitas sistem otot agar meningkatkan kemampuan biomotor.</li> <li>➤ Program latihan fisik yang diterapkan klub dikategorikan baik karena meliputi pengembangan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan yang diberikan pelatih.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan teknik yang dilakukan</li> </ul>		✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan teknik yang dilakukan Dikatakan baik apabila : Adanya jenis latihan teknik yang diterapkan, yaitu teknik dasar, menengah dan teknik tinggi. Latihan teknik yang dilakukan adalah untuk peningkatan efisiensi gerak.</li> <li>➤ Latihan teknik yang dilakukan pelatih kepada atlet masih kurang baik, dikarenakan atlet masih kurang dalam mempraktikkan teknik-teknik dasar yang diajarkan, dan pelatih kurang begitu baik dalam mempraktikkannya. Sehingga atlet tidak bisa meniru gerakan teknik yang benar dari pelatih.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan taktik yang dilakukan</li> </ul>		✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan taktik Dikatakan baik apabila : Yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan dengan baik apabila penguasaan teknik dasar seseorang atlet sudah cukup baik demikian pula sebaliknya.</li> <li>➤ Program latihan taktik yang dilakukan oleh pelatih di klub</li> </ul>

				Bintang Muda kurang begitu baik, dikarenakan pelatih kurang menguasai pola-pola penyerangan dan pertahanan yang baik dan atlet masih kurang dalam penguasaan teknik dasar.
	➤ Latihan mental yang dilakukan	✓		<p>➤ Latihan Mental</p> <p>Dikatakan baik apabila :</p> <p>Latihan tersebut dapat memberi penekanan perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti aemangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama berhubungan pada situasi <i>stress, fair play</i>, percaya diri, kejujuran dan kerjasama.</p> <p>➤ Latihan mental yang dilakukan di klub Bintang Muda sudah baik, hal ini terlihat saat latihan atlet memilki rasa percaya diri, kejujuran dan kerjasama yang sangat tinggi. Kemudian pelatih juga sering memberikan motivasi saat latihan dan sering mengajak atlet untuk bertanding dengan tim yang lebih bagus.</p>
	➤ Intensitas latihan	✓		<p>➤ Intensitas Latihan</p> <p>Dikatakan baik apabila :</p>

				<p>Seorang atlet harus berlatih dalam zona latihan selama 45-120 menit untuk benar-benar disebut berlatih intensif.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Intensitas latihan yang dilakukan di klub Bintang Muda sudah baik, rata-rata di klub latihan yang dilakukan selama 2 jam atau 120 menit dan dilaksanakan 3 kali dalam satu minggu.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kesungguhan atlet saat mengikuti latihan</li> </ul>	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kesungguhan Berlatih Dikatakan baik apabila : Perilaku dan kebiasaan tersebut harus terwujud, baik sebelum, selama, dan sesudah latihan, bahkan diluar acara latihanpun akan senantiasa menjaga dan memelihara kondisi fisik serta psikisnya.</li> <li>➤ Dalam hal ini, kesungguhan atlet saat mengikuti latihan sudah baik, hal ini terlihat saat atlet berlatih, semua atlet berperilaku disiplin, tidak mengeluh saat latihan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kedisiplinan atlet saat mengikuti latihan</li> </ul>	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kedisiplinan atlet pada saat mengikuti latihan sudah baik, atlet selalu datang tepat waktu sebelum latihan dimulai, dan disiplin saat mengikuti latihan berlangsung.</li> </ul>
3.	Organisasi			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jalannya kepengurusan organisasi di klub</li> </ul>		✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kepengurusan Organisasi Dakatakan baik apabila :</li> </ul>

				<p>Keberhasilan sebuah organisasi atau klub olahraga sangat tergantung dari kesadaran manajer pada faktor internal seperti tingkat pekerjaan, ketrampilan, kinerja, kecakapan pegawai, aturan dan motivasi berkenaan pada obyek organisasi.</p> <p>➤ Kepengurusan yang ada dalam klub Bintang Muda kurang begitu baik, dikarenakan kurang optimalnya anggota yang lain.</p>
	<p>➤ Koordinasi antara pengurus, pelatih dan atlet</p>		✓	<p>➤ Koordinasi antara pengurus, pelatih dan atlet masih belum baik, banyak atlet yang tidak mengetahui jumlah dan anggota pengurus, hal ini menandakan koordinasi yang dilakukan kurang baik.</p>
4.	Sarana dan prasarana			
	<p>➤ Adanya sarana dan prasarana yang mendukung saat latihan</p>	✓		<p>➤ Sarana dan prasarana yang mendukung saat latihan sudah baik, dari mulai bola, cone, gawang kecil, lapangan dan ring yang sudah memadai untuk latihan.</p>
	<p>➤ Keadaan sarana dan prasarana saat latihan</p>		✓	<p>➤ Keadaan sarana dan prasarana kurang begitu baik, banyak bola yang sudah mulai rusak dan halus kemudian lapangan yang kurang terawat dengan baik kebersihannya serta lampu penerangan yang sudah padam.</p>
	<p>➤ Kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki klub</p>	✓		<p>➤ Kelengkapan sarana dan prasarana sudah bagus, karena klub</p>

				Bintang Muda mempunyai bola 15, cone 20, gawang 10, ring dan lapangan yang standart, dua lampu dua sisi lampu penerangan lapangan.
	➤ Penambahan sarana dan prasarana klub	✓		➤ Penambahan sarana dan prasarana yang ada di klub Bintang Muda sudah baik, sudah mulai ada pembaruan ring basket dan lapangan, kemudian juga mulai membeli bola untuk latihan dan kostum tim untuk bertanding.

## Lampiran 7

## PEMERIKSAAN DOKUMEN

NO	Dokumen yang diperiksa	Ada	Tidak Ada	Keterangan
1.	Program Latihan			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Program latihan fisik</li> <li>➤ Program latihan teknik</li> <li>➤ Program latihan taktik</li> <li>➤ Program latihan mental</li> </ul>	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Program Latihan</b> Program latihan yang seharusnya ada yaitu :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) program latihan fisik yang melatih jenis kemampuan biomotor seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi.</li> <li>2) Program latihan teknik, yang meliputi beberapa jenis teknik yaitu teknik dasar, menengah dan teknik tinggi. Serta sasaran latihan adalah peningkatan efisiensi gerak.</li> <li>3) Program latihan taktik, yang meliputi beberapa jenis taktik yaitu taktik perorangan, beregu, tim, taktik menyerang dan taktik bertahan.</li> <li>4) Program latihan mental, yang meliputi beberapa aspek mental yaitu tempramen, kejiwaan, kepribadian, tekun, dan pantang menyerah.</li> </ol> </li> </ul>



				<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dokumen program latihan klub Bintang Muda sudah ada. Klub mempunyai program-program latihan yang dibuat pelatih. Dokumen yang ada diantaranya program latihan fisik, teknik, dan taktik.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Intensitas latihan di klub</li> </ul>	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Intensitas latihan</b> Yang harus diperhatikan dalam membuat intensitas latihan yaitu, waktu, repetisi, set, seri/<i>circuit</i>, volume.</li> <li>➤ Intensitas latihan yang di laksanakan klub Bintang Muda terdapat pada program latihan yang digunakan</li> </ul>
	<p>Periodisasi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rencana latihan yang dilakukan</li> <li>➤ Siklus makro</li> <li>➤ Sklus meso</li> <li>➤ Siklus mikro</li> </ul>		✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Periodisasi Latihan</b> Di dalam periodisasi latihan, pada umumnya proses pembagian rencana tahunan ke dalam fase latihan yang lebih kecil. Fase tersebut adalah : 1) Siklus makro : siklus dalam program setengah atau satu tahun. 2) Siklus Meso : siklus dalam program 3 hingga 6 minggu. 3) Siklus Mikro : struktur siklus sesi pelatihan harian hingga mingguan.</li> <li>➤ Dokumen periodisasi latihan klub tidak ada, dikarenakan pelatih hanya membuat program latihan harian ketika akan melakukan latihan dan tidak merencanakan mwnjadi satu periode.</li> </ul>
2.	Organisasi klub			

	<p>Pelaksanaan organisasi klub</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pembukuan organisasi klub</li> <li>➤ Pendataan anggota klub</li> <li>➤ Pendataan jumlah pelatih dan atlet</li> <li>➤ Perencanaan klub</li> <li>➤ Pengorganisasian klub</li> <li>➤ Penyusunan pegawai</li> </ul>	✓		<p>➤ <b>Pelaksanaan Organisasi Klub</b></p> <p>Dalam fungsi manajemen klub olahraga meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Perencanaan : menentukan tujuan yang ingin dicapai di mana organisasi tersebut di bentuk</li> <li>2) Pengorganisasian : agar proses pencapaian tujuan klub dapat terlaksana dengan baik seperti yang telah direncanakan, maka personel-personel yang terlibat dalam penyelenggaraan klub tersebut harus diorganisasikan dalam susunan dan struktur yang tepat.</li> <li>3) Penyusunan pegawai : tugas pemilihan personil, tugas, pengembangan sumber daya manusia dan pelatihan.</li> <li>4) Memimpin</li> <li>5) Pengendalian</li> </ol> <p>➤ Pada organisasi klub Bintang Muda, pengurus sudah merancang apa saja yang dibutuhkan dalam dokumen tentang organisasi klub, maka dari itu pemeriksaan dokumen tentang organisasi klub Bintang Muda sudah ada. Dokumen tersebut diantaranya struktur organisasi klub, pendataan pelatih dan atlet, penyusunan pegawai, pendanaan klub.</p>
3.	Prestasi			
	<p>Prestasi klub Bintang Muda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pertandingan yang pernah</li> </ul>	✓		<p>➤ <b>Prestrasi Klub Bintang Muda</b></p>

	<p>diikuti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prestasi yang pernah diraih klub</li> <li>➤ Prestasi yang pernah diraih atlet</li> </ul>		<p>Dokumen yang dibutuhkan adalah prestasi-prestasi yang pernah diraih klub Bintang Muda dan prestasi atlet yang berlatih di klub Bintang Muda. Serta prestasi pelatih yang melatih klub Bintang Muda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pada pemeriksaan dokumen prestasi yang diperoleh klub dan atlet Bintang Muda, dokumen tersebut sudah ada dan benar-benar prestasi yang di peroleh klub dan atlet Bintang Muda.</li> </ul>
--	--	--	---

**Lampiran 8**

## FORM LATIHAN HARIAN

Tanggal

Waktu :

Tempat : SMP 1 Mayong

Pemain :

Program Latihan : Fisik

No	Waktu	Program	Keterangan
1.	15.30 - 15.40	Pemulihan Stamina	Jogging 20 x putaran dalam waktu 10 mnt
2.	15.40 - 15.55	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
3.	15.55 - 16.05	Pemulihan Stamina	ABC Running
4.	16.05 - 16.20	Speed	Sprint 28 m < 7 Second
5.	16.20 - 16.30	Attack defense	Step defense
6.	16.30 - 16.40	Attack defense	step defense with speed
7.	16.40 - 16.50	Agility	Loncat corn dng satu kaki
8.	16.50 - 17.00	Agility	Loncat corn dng dua kaki
9.	17.00 - 17.10	Agility	Loncat corn dng jump stop (kaki dibuka selebar bahu, badan
			rendah atau jongkok) dan mengubah arah jump stop
10.	17.10 - 17.20	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan

11.	17.20 - 17.30	Evaluation	Pengarahan
-----	------------------	------------	------------

## FORM LATIHAN HARIAN

Tanggal :

Waktu :

Tempat : SMP 1 Mayong

Pemain :

Program Latihan : Fisik

No	Waktu	Program	Keterangan
1.	15.15 - 15.25	Pemulihan Stamina	Jogging 10 x putaran
			mengikuti garis lap basket
2.	15.25 - 15.35	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
3.	15.35 - 15.45	Pemulihan Stamina	ABC Running
4.	15.45 - 16.00	Speed	Fast break coach rebound passing bola, tim lari sprint kejar
			bola fast break.
5.	16.00 - 16.15	Attack defense man to man	staterstep (tim melakukan stater step dgn aba2 coach)
6.	16.15 - 16.30	Attack defense	Pemahaman strong side concept (menggunakan 1 buah corn
			tim melakukan stater step dan presure)
7.	16.30 - 17.00	Attack defense	Pemahaman strong side concept (menggunakan 2 buah corn
			1 orang melakukan presure ball, 1 orang menggunakan prinsip
			strong side concept) + Lead foot first + komunikasi
8.	17.00 - 17.30	Games 2 on 2	Defense man to man strong side concept
9.	17.30 - 17.45	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan

10.	17.45 - 18.00	Evaluation	Pengarahan
-----	------------------	------------	------------

## FORM LATIHAN HARIAN

Tanggal :

Waktu :

Tempat : SMP 1 Mayong

Pemain :

Program Latihan : Fisik

No	Waktu	Program	Keterangan
1.	15.15 - 15.25	Pemulihan Stamina	Jogging + Ballhandling
2.	15.25 - 15.35	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
3.	15.35 - 15.45	Pemulihan Stamina	ABC Running
4.	15.45 - 16.00	Fast Break	2 orang dari tim melakukan fast break
5.	16.00 - 17.15	Sparing	Defense Man to man
			Ofense 1-2-2
10.	17.15 - 17.30	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan
11.	17.30 - 17.45	Evaluation	Pengarahan

Tanggal : Waktu :  
 Tempat : SMP 1 Mayong Pemain :

Program Latihan : Fisik

No	Waktu	Program	Keterangan
1.	15.15 - 15.25	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
2.	15.25 - 15.35	Pemulihan Stamina	Jogging 12 x putaran (dgn speed)
3.	15.35 - 15.45	Pemulihan Stamina	Linier ABC
4.	15.45 - 16.00	offense	Tim melakukan screen utk melepas teman dr defender
5.	16.00 - 16.15	Dribel	Zig-Zag with the corn
6.	16.15 - 16.30	Dribel	Crossover with the corn
7.	16.30 - 16.45	Dribel + finishing	Dribel zig-zag and finishing lay-up (75 point)
8.	16.45 - 17.00	Dribel + finishing	Dribel cross over + finishing lay-up (75 point)
9	17.00 - 17.30	Games 5 on 5	Defense man to man
			offense helping with screen
10	17.30 - 17.45	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan
11	17.45 - 18.00	Evaluation	Pengarahan

Tanggal : Waktu :  
 Tempat : SMP 1 Mayong Pemain :

Program Latihan : Fisik

No	Waktu	Program	Keterangan
1.	15.15 - 15.25	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
2.	15.25 - 15.35	Pemulihan Stamina	Jogging 15 x putaran (dgn speed)
3.	15.35 - 15.45	Pemulihan Stamina	Linier ABC
4.	15.45 - 17.15	Games 5 on 5	Defense man to man
			Defense 2-3
			Offense 1-2-2
			offense screen pop down & pop up
10	17.15 - 17.30	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan
11	17.30 - 17.45	Evaluation	Pengarahan



**Lampiran 9****DAFTAR PEMAIN SD 03 MAYONG LOR****PUTRI**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	Fahira nova firdausiyah	12
2	Endang Sri Wahyuni	12
3	Alfina Damayanti	12
4	Tyasti Galuh Prihandini	12
5	Elisa Rahmawati	12
6	Indah Yuliana	12
7	Indah kismawati	12
8	Mareta sania putri	13

**DAFTAR PEMAIN SD TIGA JURU****PUTRI**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	Amalia candra dewi	12
2	Nurul faizah	12
3	Oktavia febriana	12
4	Fitri	12
5	Umi sumiyati	12
6	Fina zahratul.A	12
7	Maharani ramadhina	12
8	Sri utami	13
9	Novia ayu amelia putri	12
10	Zalfa nafizha zahran	12
11	Ira ardiyanti	12

**DAFTAR PEMAIN SD 03 MAYONG LOR****PUTRA**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	Amir firdaus	12
2	Khoirul muslimin	12
3	Ibrahim	12
4	Amar	12
5	Khoirul asror	12
6	David	12
7	Bambang s	12
8	Munir	13
9	Ghiyasts fuada	12
10	Latif	12

**DAFTAR PEMAIN KU 12 TH****PUTRA**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	Hijar Maesani Rismawan	12
2	M. Taufik insani	12
3	M. Zadid	12
4	Aji putra	12
5	Yudha Pratama	12
6	Aditya	12
7	Hasan	12
8	Marzuqi	13

**DAFTAR PEMAIN KU 14 TH****PUTRI**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	Risty dewi wulandari	13
2	Avita febrianti	13
3	Ulya safira	13
4	Dhika ayu safira	13

5	Desi selvianingrum	13
6	Sinta	13
7	Sulis	13
8	Savira	14

### DAFTAR PEMAIN KU 14 TH

#### PUTRA

NO	NAMA	UMUR
1	Agus Prasetyo	13
2	Bagas Juni Santika	13
3	Bagus Juni Santika	13
4	Riza Marzuki	13
5	Wahyu Candra M	13
6	Dicki Ahmad Ms	13
7	Tulus Eko Noryanto	13
8	Alvian Novianto	13
9	Ahmad Subahul Faiz	13
10	Akbar Rizki Romadlon	13
11	Kustri Heri Sutrisno	13

12	Zakaria Harjaya	14
----	-----------------	----

**DAFTAR PEMAIN KU 14 TH**

**PUTRI**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	Sintia Ayu A	14
2	Aulia Mega Pratiwi	13
3	Alsa Rizki S.	13
4	Intan Tritanti	13
5	Safira Aprilia Narumi	13
6	Umi Noor F	13
7	Rizki Lestari Ningsh	13
8	Prima Handa Lestari	13
9	Arum Dwi	13
10	Siti Ulin Nuha	13
11	Lafidatus Solehah	14
12	Julia Rizki J	13
13	Mega Indriana H	13

14	Siti Muharamah M H	14
----	--------------------	----

**DAFTAR PEMAIN KU 18 TH**

**PUTRA**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	M Jadid Abdulloh	17
2	Hasan Kholid	17
3	Kurniawan dwi .p	17
4	Hadi Mudris	17
5	Triyono	17
6	Eko Setiawan	17
7	Muklisiin	16
8	Riyan	17

**DAFTAR PEMAIN KU 18 TH**

**PUTRI**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>UMUR</b>
1	Anggita	16
2	Bety Rosalina	16

3	Mahayu	17
4	Nisa	17
5	Nita	16
6	Sinta	17
7	Sabit Aidiya	17
8	Ana Sari	17
9	Rismaniyati	17
10	Suci	16
11	Yani Budiharti	17
12	S. Aminatul Izza	17
13	Nurul Husna	16

### DAFTAR PEMAIN KU 18 TH

#### PUTRA

NO	NAMA	UMUR
1	Slamet Efendi	18
2	Agus Riyanto	18
3	Muhlisin	18



4	Lugas Rakanata	17
5	Arjuna Giat Prakoso	17
6	Rio Fardlian	17
7	Muh David Noor	17
8	Elpideus Richie G	16
9	Kurniawan Dwi p	17
10	Andi Muhlis	17
11	Tri Kushadinoto	17
12	Gulam Irsyad	17

### DAFTAR PEMAIN KU 18 TH

#### PUTRI

NO	NAMA	UMUR
1	Dea Faustina	17
2	Lastika Maharani	17
3	Desi Kumala A	18
4	Lln Al Jannah	17
5	Mei Retno Arum	18
6	Adinda Dwi Pratiwi	18

7	Sabit Aidiya	17
8	Ana Sari	16
9	Rismaniyati	17
10	Nur sella Aprillia	17
11	Yani Budiharti	17
12	S. Aminatul Izza	17
13	Nurul Husna	17



PANITIA PELAKSANA  
PEKAN OLAHRAGA KABUPATEN  
( PORKAB )  
JEPARA  
TAHUN 2010



## PIAGAM PENGHARGAAN

Nomor : 017/PAN PORKAB/X/2010

Diberikan Kepada :  
Nama : Arjuno Giat P.  
Asal : Kecamatan Mayong  
Atas prestasinya dalam :  
Cabang olahraga : Bola Basket  
Nomor / Even / Kelas : Beregu / K.U. 16 Tahun  
Sebagai Juara : Sebagai Juara II (dua). (A)

Pada PORKAB Jepara yang diselenggarakan tanggal 25 s/d 27 Oktober 2010  
Semoga bermanfaat untuk kemajuan olahraga, Bangsa dan Negara.



Jepara, 27 Oktober 2010

Mengetahui  
Bupati Jepara

Drs. H. HENDRO MARTOJO, MM.

Panitia Pelaksana  
Ketua Umum

dr. NUR KUKUH, M.Kes



PEMERINTAH KABUPATEN REMBANG  
DINAS KEBUDAYAAN PARIWISATA PEMUDA DAN OLAAHRAGA

**Piagam Penghargaan**

Nomor : 426 /0235/POPDA/2012

Kepala Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga  
Kabupaten Rembang dengan bangga memberikan penghargaan  
kepada :

Nama : ARJUNO GIAT PRAKOSO  
Sekolah : SMK N 3 JEPARA  
Sebagai : JUARA III (TIGA)

Cabang Olahraga : Bola Basket

Dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah ( POPDA ) SD, SMP, SMA  
sederajat Tingkat Eks Karesidenan Pati di Kabupaten Rembang yang  
diselenggarakan pada tanggal 31 Maret 2012.

Rembang, 31 Maret 2012

KEPALA DINAS KEBUDAYAAN PARIWISATA  
PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
KABUPATEN REMBANG

**Drs. NOOR EFFENDI**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19591017 198403 1 007





**PEMERINTAH KABUPATEN JEPARA  
DINAS PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA**

**Piagam Penghargaan**

Nomor : 426 / 0421

Kepala Dinas Pendidikan dan Olahraga Kabupaten Jepara dengan bangga memberikan penghargaan kepada :

**Nama** : Arjuno Giat Prakoso  
**Sekolah** : SMK N 3 Jepara  
**Sebagai** : Juara I  
**Cabang Olahraga** : Bola Basket  
**Dalam rangka** : POPDA SD, SMP, SMA / SMK  
**Tingkat Kabupaten Jepara Tahun 2012**

Semoga prestasi tersebut dapat dipergunakan dalam membangun Bangsa dan Negara.

Jepara, 5 Maret 2012  
 KEPALA DINAS DIKPORA  
 KABUPATEN JEPARA



**Drs. MOHAMMAD ZAHID, M.Pd**

Pembina Utama Muda  
 NIP. 19580502 198103 1 017



Wawancara atlet putri



Wawancara atlet putra





Wawancara pelatih



Wawancara pengurus



Kondisi saat latihan



Saat latihan teknik





Tim putra KU 14



Tim putrid KU 14



Foto bersama pengurus dan pelatih