



**PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA TENIS MEJA
DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR
JAWA TENGAH**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Novianto Muhamad Sholeh
6301410093

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Novianto Muhamad Sholeh. 2015. *Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah*. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing: Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Fokus Masalah dalam penelitian ini yaitu 1) bagaimanakah pola pembinaan olahraga tenis meja?, 2) bagaimanakah pelatihan olahraga tenis meja?, 3) bagaimanakah keadaan organisasi klub? dan 4) bagaimanakah sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan tenis meja?.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif naturalistik. Lokasi dan sasaran penelitian dilaksanakan di PPLP kawasan Jatidiri Kota Semarang. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu atlet, pelatih, dan pengurus organisasi PPLP. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan dokumentasi. Uji validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha cronbach*. Analisis data yang digunakan adalah pengorganisasian data dan mengurutkan dalam pola atau kategori.

Hasil penelitian berdasarkan deskriptif persentase diperoleh hasil keseluruhan komponen atlet 82,46%, pelatih 84,52%, pengurus organisasi 88,98% yang mana pembinaan prestasi olahraga di PPLP termasuk kategori sangat tinggi. Pola pembinaan menggunakan sistem pengelompokan. Pelatihan kepada atlet meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Berdasarkan penelitian ini diharapkan para atlet dapat meningkatkan motivasi dan disiplin, sedangkan pelatih sebaiknya melakukan evaluasi program latihan yang telah dibuat. Bagi pengurus, diharapkan melakukan kegiatan rapat keanggotaan satu bulan dua kali atau lebih.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novianto Muhamad Sholeh

NIM : 6301410093

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **"Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah"**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya ataupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Maret 2015

Yang menyatakan,



Novianto Muhamad Sholeh
NIM. 6301410093

PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Nama : Novianto Muhamad Sholeh

Judul Skripsi : **PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA TENIS MEJA DI PUSAT
PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR JAWA TENGAH**

Hari : Selasa

Tanggal : 10 Februari 2015



Drs. Herman, M. Pd
NIP. 19590401 198803 1002

Pembimbing,

Drs. Moh. Nasution, M. Kes
NIP. 19640423 199002 1001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Novianto Muhamad Sholeh NIM 6301410093 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 16 Maret 2015.



Dr. H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001

Panitia Ujian

Sekretaris

Kumbul Slamet B, S.Pd. M.Kes
NIP. 19710909998021001

Dewan Penguji

1. Drs. Joko Hartono, M.Pd.
NIP. 19561111 198403 1 001

(Penguji I)

2. Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP. 19630206 198803 1 001

(Penguji II)

3. Drs. Moh Nasution, M.Kes
NIP. 19640423 199002 1 001

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Ini adalah sebuah kebenaran bahwa anda bisa sukses luar biasa dengan cepat bila anda membantu orang lain untuk juga merasakan sukses. (Napoleon Hill)

PERSEMBAHAN:

Atas rahmat dan ridho Allah S.W.T, skripsi ini kupersembahkan untuk:

Ayahku Bambang Suryanto dan Ibuku Rustini yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayang, kakakku Nurur Isnun dan Agung Wahyu. Guruku dan dosenku, serta teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Jawa Tengah”**.

Penyusunan skripsi ini terdapat banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang berharga. Oleh karena itu, kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam mengikuti studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis selama mengikuti studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK yang telah memberikan dorongan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Drs. Moh. Nasution, M. Kes., dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, memberi arahan, nasehat dan motivasi, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen wali dan seluruh dosen jurusan PKLO yang telah membimbing saya dalam proses belajar di jurusan PKLO ini.
6. Bapak Dustamat selaku kepala pelatih PPLP, pengurus klub, pelatih dan atlet tenis meja di PPLP yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Michael Maze, atlit Tenis Meja yang menjadi idola dan inspirasi saya.

Penulis menyatakan dengan rendah hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik tata tulis ataupun isinya, untuk itu penulis mohon maaf sekiranya ada kesalahan dan kekeliruan dalam proses pembuatan skripsi ini. Tidak lupa kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para insan pencinta olahraga dan bagi para pembaca.

Semarang, Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| JUDUL..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| PERSETUJUAN | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR DIAGRAM..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Fokus Masalah..... | 3 |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian | 4 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.5 Manfaat Hasil Penelitian | 5 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 6 |
| 2.1 Pembinaan Prestasi | 6 |
| 2.2 Tahapan Latihan | 9 |
| 2.3 Pelatih | 10 |
| 2.4 Atlet | 13 |
| 2.5 Program Latihan | 17 |
| 2.6 Sarana dan Prasarana | 23 |
| 2.7 Mekanisme Organisasi | 24 |
| 2.8 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja | 25 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 33 |
| 1.1 Pendekatan Penelitian | 33 |
| 1.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian | 34 |
| 1.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data | 34 |
| 1.4 Pemeriksaan Keabsahan Data | 35 |
| 1.5 Analisis Data | 37 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 39 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 39 |
| 4.2 Pembahasan | 46 |

| | | |
|--------------|----------------------|----|
| BAB V | PENUTUP | 51 |
| | 5.1 Simpulan | 51 |
| | 5.2 Saran | 51 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 53 |
| | LAMPIRAN | 55 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|----------------------------------------------------------|---------|
| 1. Hasil Perhitungan Uji Coba Reabilitas Instrumen | 37 |
| 2. Hasil Analisis Data Atlet | 43 |
| 3. Hasil Analisis Data Pelatih | 44 |
| 4. Hasil Analisis Data Pengurus Organisasi | 45 |
| 5. Hasil Analisis Data Keseluruhan | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Cara Memegang Bet dengan Gaya <i>Shakehand Grip</i> | 25 |
| 2. Cara Memegang Bet dengan Gaya <i>Penhold Grip</i> | 26 |
| 3. Cara Memegang Bet dengan Gaya <i>Seemiller Grip</i> | 27 |

DAFTAR DIAGRAM

| Diagram | Halaman |
|--------------------------------------------------|---------|
| 1. Hasil Analisis Data Atlet | 43 |
| 2. Hasil Analisis Data Pelatih | 44 |
| 3. Hasil Analisis Data Pengurus Organisasi | 45 |
| 4. Hasil Analisis Data Keseluruhan | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|------------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Usulan Pembimbing | 55 |
| 2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing | 56 |
| 3. Surat Ijin Penelitian | 57 |
| 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 58 |
| 5. Data Responden | 59 |
| 6. Kisi-Kisi | 60 |
| 7. Instrument Penelitian | 62 |
| 8. Program Latihan | 73 |
| 9. Tabulasi Data Uji Coba Angket | 75 |
| 10. Hasil Olah Data Validitas | 77 |
| 11. Hasil Olah Data Reliabilitas | 82 |
| 12. Hasil Olah Data Deskriptif Persentase | 88 |
| 13. Dokumentasi | 92 |

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini, akan dibahas mengenai (1) latar belakang; (2) fokus masalah; (3) pertanyaan penelitian; (4) tujuan penelitian; dan (5) manfaat penelitian

1.1 Latar Belakang Masalah

Tenis meja (*table tennis*) merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat. Perkembangan tenis meja mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Prestasi yang dicapai melalui cabang ini tidak lepas dari sebuah pembinaan yang teratur dan sistematis. Pembinaan diperlukan untuk membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam Pembangunan Nasional Indonesia dan mendapatkan olahragawan yang berbakat dan potensial sehingga siap untuk dikembangkan dalam meraih prestasi yang tinggi.

Perkembangan dunia olahraga tenis meja sekarang bagaikan jamur. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan prestasi olahraga. Karena kemajuan dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri baik pembinaan dilingkungan masyarakat, sekolah, daerah nasional maupun internasional. Semua itu membutuhkan suatu mekanisme yang lebih baik dalam membina olahraga. Sasaran yang ingin dicapai melalui pemanduan dan pembinaan olahraga secara umum, yaitu membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya, disamping upaya untuk mendapatkan olahragawan yang berbakat dan potensial, sehingga siap dikembangkan dalam

berbagai cabang olahraga untuk meraih prestasi tinggi, baik di tingkat daerah, nasional, maupun di tingkat internasional (KONI, 2000 :3)

Di Indonesia perkembangan yang bertanggung jawab sepenuhnya dalam memnghimpun dan membina serta mengkoordinasi seluruh kegiatan olahraga tenis meja adalah PTMSI. Permainan tenis meja ini adalah bersifat individu atau perorangan adapun perbedaan dalam pembinaan dan latihan tergantung dari program latihan yang dilakukan pelatih terhadap atletnya.

Program pembinaan prestasi baik dalam klub dan sekolahan mungkin terdapat perbedaan dalam latihan sehingga permaian di klub menghasilkan yang bagus dibandingkan yang ada di sekolahan atau di masyarakat. Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) kota Semarang sebagai induk organisasi pada salah satu cabang olahraga tenis meja di kota Semarang dalam rangka meningkatkan pemain yang bagus dan berkualitas demi memajukan prestasi maka sering diadakan kompetisi antar daerah maupun nasional.

Melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu ada sarana dan prasarana beserta alat atau fasilitas yang mendukung maka akan menumbuhkan semangat bagi setiap para atlet. Setiap pembinaan yang tepat dapat menciptakan pemain yang bagus dan handal di bidangnya. Sarana dan prasarana yang memadai sangat dibutuhkan oleh para pemain guna menumbuhkan semangat. Pembinaan pemain akan lebih bagus apabila dilakukan sejak dini. Kegiatan pembinaan prestasi olahraga dapat dilakukan dengan upaya pemanduan bakat, pembibitan dan pembinaan yang maksimal dari para pengelola, pelatih maupun unsur terkait lainnya pada bidang olahraga tenis meja. Pembinaan yang dimaksud adalah pembinaan yang terorganisir,

terprogram dan berjenjang serta pembinaan yang mempersiapkan atlet dari usia dini sampai usia matang. Pembinaan yang dilakukan sejak anak-anak diharapkan dapat menanamkan teknik dasar yang baik dan benar sehingga ketika anak berkembang, dia akan lebih siap dalam menerima setiap teknik-teknik lanjutan dan akan mendapatkan suatu hasil yang memuaskan.

Banyak klub tenis meja di Indonesia yang menghimpun dan membina serta mengkoordinasi seluruh kegiatan olahraga tenis meja, salah satunya yaitu PPLP Jateng. PPLP Jateng merupakan salah satu cabang olahraga tenis meja. PPLP Jateng sering mengikuti kompetisi antar daerah dan nasional. Organisasi ini sering mengadakan pemilihan bibit pemain berprestasi, khususnya junior untuk kemudian diberi pembinaan. Melalui pembinaan tersebut, banyak pemain yang mendapatkan prestasi yang memuaskan dibandingkan dengan pemain tenis meja dari daerah lainnya di Jawa Tengah.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih diketahui bahwa program latihan yang di rencanakan pelatih kurang dijalankan dengan baik oleh atlitnya, sarana mes atlit yang kurang baik dan kurang nyaman.

Berdasarkan fenomena tersebut, pembinaan pada atlit sangat diperlukan demi kemajuan prestasi. Peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah ” untuk mengetahui pola pembinaan dan pelatihan olahraga di klub tersebut.

1.2 Fokus Masalah

Fokus masalah pada penelitian ini yaitu :

- (1) Pembinaan di PPLP Jateng
- (2) Pelatihan di PPLP Jateng

- (3) Keadaan organisasi di PPLP Jateng
- (4) Sarana prasarana yang ada di PPLP Jateng
- (5) Prestasi yang di PPLP Jateng.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, suatu penelitian tidak lepas dari permasalahan. Permasalahan tersebut kiranya untuk diteliti, dianalisa, dan dipecahkan. Pertanyaan yang terdapat di dalam penelitian ini yaitu:

- (1) Bagaimanakah pola pembinaan olahraga tenis meja di PPLP Jateng?
- (2) Bagaimanakah pelatihan olahraga tenis meja di PPLP Jateng?
- (3) Bagaimanakah keadaan organisasi di PPLP Jateng?
- (4) Bagaimanakah sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan tenis meja di PPLP Jateng?
- (5) Bagaimanakah prestasi olahraga tenis meja yang telah dicapai oleh PPLP Jateng?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian di dalam karya ilmiah merupakan target yang hendak dicapai melalui serangkaian aktivitas penelitian, karena segala yang diusahakan pasti mempunyai tujuan tertentu yang sesuai dengan permasalahannya. Sesuai dengan persepsi tersebut dan berpijak pada rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk:

- (1) Mengetahui pola pembinaan tenis meja di PPLP Jateng.
- (2) Mengetahui pelatihan olahraga tenis meja di PPLP Jateng.
- (3) Mengetahui keadaan organisasi klub di PPLP Jateng.

- (4) Mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan tenis meja di PPLP Jateng.
- (5) Mengetahui prestasi olahraga tenis meja yang telah dicapai oleh PPLP Jateng.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian tujuan penelitian maka dari manfaat penelitian ini untuk mengetahui:

- (1) Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh para pengelola dan pembina PPLP Jateng sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan.
- (2) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih untuk meningkatkan pelatihan yang diterapkan.
- (3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan agar sering lebih melakukan rapat organisasi.
- (4) Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi PPLP Jateng untuk lebih meningkatkan sarana prasarana di dalam mes sehingga kenyamanan dapat dapat terpenuhi.
- (5) Prestasi di PPLP Jateng yang sudah baik untuk lebih ditingkatkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Pada bab pembahasan kajian pustaka akan disajikan secara berturut turut meliputi (1) pembinaan prestasi; (2) tahapan latihan; (3) pelatih; (4) atlet; (5) program latihan; (6) sarana dan prasarana; (7) mekanisme organisasi; dan (8) tehnik dasar permainan tenis meja.

2.1 Pembinaan Prestasi

Pembinaan atlet harus dilakukan secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan sebagai berikut: pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat (Junaedi, 2003:49).

2.1.1 Pemassalan

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilateral dan spesialisasi. Tujuan pemassalan adalah melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara nasional. Salah satu upaya awal dalam rangka peningkatan prestasi olahraga di Tanah Air adalah dengan strategi pemassalan, maka akan semakin besar peluang untuk mencetak atlet-atlet yang dapat berprestasi. Strategi pemassalan dapat disebutkan antara lain: (1) Mempolakan peningkatan keterampilan maupun kebugaran pada sekolah dasar (usia dini) dan spesialisasi pada sekolah lanjutan serta perkumpulan untuk mencapai prestasi optimal, (2) Menyediakan dan meningkatkan prasarana serta tenaga pelatih atau pendidik secara kualitatif, (3) Memberikan penghargaan kepada para penggerak upaya pemassalan olahraga prestasi.

Pemassalan olahraga akan sangat baik apabila dilakukan pada anak usia dini, karena dengan pemassalan olahraga di pendidikan dasar diharapkan

tersedianya bibit atlet unggul untuk pencapaian yang maksimal. Pemassalan olahraga usia dini adalah upaya menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktifitas olahraga secara menyeluruh. Strategi pemassalan olahraga usia dini antara lain sebagai berikut: (1) Menyiapkan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di sekolah dasar, (2) Menyiapkan pengadaan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga di sekolah, (3) Mengadakan pertandingan antar kelas, (4) Memberikan motivasi, baik dari dalam maupun dari luar, (5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi, (6) Merangsang minat anak melalui media massa, televisi, video, dan lain-lain, dan (7) Melakukan kerja sama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua.

Menciptakan suatu sasaran prestasi olahraga yang berkualitas diperlukan suatu kerja keras, keterikatan dan keserasian dari semua pihak untuk membantu serta bekerjasama, berfikir secara ilmiah untuk mendukung atau memadukan ilmu pengetahuan dan pengalaman di dalam memberi pengertian dan dorongan kepada atlet guna berlatih secara keras dan dapat mencapai prestasi secara maksimal.

2.1.2 Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang ditetapkan dalam upaya menyaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut: (1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, (2) Menghindari pemborosan dalam pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi yang tinggi yang dibawa sejak lahir, dan (3) Perlunya di Indonesia digalakan pencarian bibit-bibit

atlet unggul pada usia dini. Cara pencarian bibit atlet unggul antara lain melalui pendekatan observasi pengamatan, angket, wawancara, tes pengukuran kemampuan fisik.

2.1.3 Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (Junaedi, 2003 :51).

Pemanduan bakat olahraga merupakan upaya untuk mencari bibit olahragawan yang diperkirakan dapat berprestasi tinggi dikemudian hari. Dengan demikian proses pemanduan bakat tidak berhenti, sampai dengan ditemukannya bibit-bibit calon olahragawan, akan tetapi harus dilanjutkan pembinaan yang terprogram terhadap para calon olahragawan tersebut. Oleh karena itu, pemanduan dan pembinaan calon olahragawan berbakat harus dilihat sebagai suatu proses yang berkesinambungan, yang secara garis besar terdiri dari empat tahap yaitu: (1) Tahap identifikasi bakat olahraga; (2) Tahap pemilihan cabang olahraga, (3) Tahap pembinaan ketrampilan dasar olahraga; dan (4) Tahap pembinaan olahraga prestasi (KONI, 2000 B:53).

Langkah-langkah yang dapat di tempuh dalam pemanduan bakat seperti yang dipaparkan Junaedi (2003:51) adalah sebagai berikut:

- (1) Analisis lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.
- (2) Seleksi umum dan khusus dengan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan.
- (3) Seleksi berdasarkan karakteristik, antropometrik dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya.

(4) Evaluasi berdasarkan data komprehensif dengan memperhatikan sikap anak terhadap olahraga di dalam dan di luar sekolah.

Melakukan seleksi dengan tepat, dapat digunakan evaluasi tes dan pengukuran kemampuan fisik, motorik dan psikologis yang dilakukan secara khusus, kemudian dianalisis faktor penentunya.

2.2 Tahapan Latihan

Menurut Junaedi (2003 :10), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

2.2.1 Tahapan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d. 4 tahun

Tahapan persiapan ini merupakan dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak yang berprestasi diarahkan pada spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang prestasi ditahapan berikutnya.

2.2.2 Tahapan pembentukan lamanya kurang lebih 2 s.d. 3 tahun

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

2.2.3 Tahapan pematapan, lamanya kurang lebih 2 s.d. 3 tahun

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pematapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan telah mencapai puncak prestasi. Sasaran tahapan pembinaan, adalah agar atlet dapat mencapai puncak prestasi, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (Usia Emas).

2.3 Pelatih

Pelatih adalah orang yang menguasai secara mendalam baik teori maupun praktik, kondisi yang terjadi dilapangan, serta strategi-strategi yang tepat untuk menghadapinya. Pelatih dalam bidang olahraga biasanya lebih menekankan pada kemampuan teknik, strategi dan fisik. dapat mempunyai fungsi sebagai pembuat atau pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator dan yang bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut.

Kualitas seorang pelatih yang baik adalah pelatih yang mempunyai falsafah seorang pelatih, perilaku, sikap mental, ketegasan dan keberanian, sportif, pengetahuan dan keterampilan, imajinasi, administrasi, humor, kegembiraan berlatih, kesehatan, kepemimpinan serta larang judi (Harsono, 1988:3-18).

2.3.1 Falsafah seorang pelatih

Menurut Harsono menerangkan bahwa falsafah seorang pelatih harus tercermin di dalam pendapatnya dan tingkahlakunya dalam melaksanakan tugasnya sebagai *coach* dalam membina atlet-atletnya untuk memperkembangkan secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan

sosialnya. Seorang menjadi cocok dengan kegiatan jasmani (termasuk kegiatan hidup) dengan mengembangkan keahlian, kekuatan dan daya tahan yang diperlukan untuk menghadapi segala tuntutan hidup sehari-hari yang sudah rutin dan kejadian yang mendadak (setiap saat) macam apapun harus diusahakan untuk dapat menghadapi dengan baik.

2.3.2 Perilaku

Seorang pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca. Pelatih harus selalu ingat bahwa baik anak-anak didiknya maupun masyarakat memandangi dirinya sebagai seorang manusia model. Hampir setiap gerak pelatih akan diamati oleh atlet maupun masyarakat. Oleh karena itu tipe personalitas yang baik harus selalu senantiasa tercermin dari seorang pelatih.

2.3.3 Sikap mental

Apabila seseorang sudah bertekad dan berani untuk menjadi pelatih olahraga, maka secara mental pelatih harus sudah siap untuk : 1) mengabdikan diri sepenuhnya demi kebesaran dan keagungan profesi dan olahraga. 2) mengamalkan seluruh pengetahuan kepada semua orang. 3) berani “berkorban” fisik maupun mental, tidak mengharapkan untuk dipuja kalau atlet menang dan siap dicerca kalau atlet kalah.

2.3.4 Ketegasan dan keberanian

Pelatih harus lebih berani mengambil keputusan pada kenyataan yang dikumpulkan tanpa memandangi kedudukan atlet dalam masyarakat. Pelatih harus melindungi atlet dari cedera dan cemoohan penonton.

2.3.5 Sportif

Seorang pelatih harus pula mencerminkan contoh dari sportivitas yang baik. Karena itu pelatih harus pula mengajarkan sikap sportif kepada para

atletnya. Mengajarkan sikap sportif bukan berarti bahwa para atlet tidak boleh bermain keras, fors. Atlet harus tetap dilatih untuk bermain fors dan berjuang sebaik-baiknya, akan tetapi dengan cara-cara yang jujur dan sportif.

2.3.6 Pengetahuan dan keterampilan

Seorang pelatih harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang cabang olahraganya baik dari segi teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihannya maupun segi penyerangan dan pertahanannya. Tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya. Selain memiliki pengetahuan yang luas, seorang pelatih juga harus cukup terampil dan tangkas melakukan cabang olahraganya sehingga sewaktu-waktu sanggup mendemonstrasikan gerakan-gerakan penting yang sukar dimengerti oleh atletnya apabila hanya diterangkan secara verbal saja.

2.3.7 Imajinasi

Seorang pelatih yang baik adalah orang yang mempunyai daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraganya. Daya imajinasi ini penting dimiliki karena taktik-taktik pertahanan dan penyerangan suatu permainan dari hari ke hari makin berkembang dan makin rumit.

2.3.8 Administrator

Tugas pelatih adalah juga sebagai administrator dan pengelola olahraga, oleh karena itu pelatih harus mampu pula untuk mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventarisasi data-data pribadi atlet, data-data kondisi fisik atlet serta kemajuan dan kemunduran prestasinya.

2.3.9 Humor

Banyak atlet yang berpendapat bahwa humor adalah sifat terpenting yang dimiliki seorang pelatih. Kemampuan untuk membuat *relax* dengan cara

memberikan humor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan.

2.3.10 Kegembiraan berlatih

Pelatih harus dapat mengajarkan kegembiraan bermain dan berlatih. Apabila latihan dan pertandingan dianggap sebagai suatu siksaan oleh atlet maka kegembiraan berlatih dan kegembiraan bertanding (*the joy of training and competing*) akan hilang.

2.3.11 Kesehatan

Kesehatan dan vitalitas yang besar adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar pelatih selalu bisa dinamis dan penuh energi di lapangan.

2.3.12 Kepemimpinan

Pemimpin harus merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada anak-anak asuhannya maupun kepada para pembantunya. Pelatih juga diharapkan dapat bekerjasama dengan orang banyak, menyelami isi hati mereka, dapat mengeluarkan pendapat dan pandangan secara jujur dan terbuka.

2.4 Atlet

Seorang atlet harus mempunyai kualitas yang baik dalam melakukan latihan. Untuk mempunyai kualitas yang baik seorang atlet harus mempunyai faktor pendukung dalam meningkatkan pembinaan prestasi yang meliputi, sistem pembinaan, seleksi, usia, dan metode latihan fisik.

2.4.1 Sistem Pembinaan

Sistem didefinisikan sebagai mengorganisasi atau cara untuk mencapai suatu tujuan, teori atau spekulasi (Imam Santosa, 2008 : 1). Sistem mencakup

cara-cara, keseluruhan komponen, kumpulan pengalaman di masa lalu secara asli, dan aplikasi hasil temuan penelitian.

Sistem piramida dalam sistem olahraga nasional harus dikembangkan berdasarkan struktur dan tingkatan-tingkatan serta tujuan yang hendak dicapai. Anak usia dini harus dikembangkan dasar-dasar ketrampilan dan kebutuhan perkembangan fisiknya secara umum sebagai dasar umum masuk dalam spesialisasi.

Tidak adanya pembibitan prestasi yang diharapkan langsung dari permasalahan, prestasi belum maksimal karena proses pelatihannya kurang sistematis, padahal dalam pembibitan ini harus dilakukan dengan teliti tanpa ada kesalahan-kesalahan teknik yang dilakukan atlet.

Memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sudah menjadi kebiasaan lebih sukar dibanding melatih teknik yang belum menjadi kebiasaan. Apalagi dengan melatih beban dan intensitas yang sama terus jelas tidak akan menambah peningkatan prestasi. Oleh karena itu untuk mendapatkan atlet yang berprestasi ketiga komponen itu harus dilaksanakan terus menerus sepanjang masa. Atlet yang sudah mencapai puncak prestasi karena umur semakin tua prestasinya tidak dapat ditingkatkan bahkan menurun, maka muncullah atlet yang lain untuk menggantinya.

Mempunyai atlet berprestasi yang banyak kalau dalam pembibitannya didapatkan bibit unggul dan pembibitannya dilaksanakan tanpa ada kesalahan-kesalahan baik teknik maupun non teknik. Menghasilkan bibit unggul yang banyak kalau permasalahannya terhadap populasi artinya seluruh masyarakat ikut melakukan olahraga.

2.4.2 Seleksi

Mendapatkan atlet yang dipersiapkan dalam kegiatan puncak tingkat sekolah, instansi, daerah, nasional, regional dan internasional, sesuai dengan sistem pembinaan. Alat seleksi yang digunakan secara bertingkat sebagai berikut : Seleksi massa *anthropometri*, dan *skill*. Seleksi bibit *anthropometri*, *skill*, kesehatan dan kesegaran jasmani dan I.Q. seleksi atlet *anthropometri*, *skill*, kesehatan dan kesegaran jasmani, I.Q, moral, sosial dan mental. Seleksi puncak, *skill*, kesegaran jasmani, I.Q, moral, mental, dan mental.

Mendapatkan atlet inti pada tingkat-tingkat yang lain dalam penyeleksian tiap tingkat pembinaan dapat diadakan beberapa kali, tergantung atlet apakah atlet yang terpilih sudah memenuhi syarat. Penyeleksian makin tinggi tingkatnya makin menonjol faktor bakat yang diseleksi dengan instrument yang valid adalah keharusan. Hal ini dukungan ilmiah suatu keharusan, dan pengembangan ilmiah tergantung pengembangan instrument (instrument seleksi). Perlu diperhatikan bahwa dalam seleksi disamping menggunakan tes objektif, juga tes subjektif (berdasarkan penilaian pelatih yang ahli) yang dilaksanakan pada saat uji coba terhadap petenis meja lain, karena hasil tes objektif belum tentu dapat diterapkan dalam uji coba.

2.4.3 Spesialisasi Dimulai Sejak Umur muda

Meningkatkan pembinaan prestasi olahraga harus dimulai sejak umur muda. Pada umur yaitu umur 8-12 tahun, sebab mulai latihan yang tidak sesuai dengan umur (fisiologis) dalam pemilihan petenis meja dalam pembinaan prestasi yang tidak tepat akan merugikan pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh dan alat lokomotor.

2.4.4 Metode Melatih Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat disahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik (M. Sajoto 1995 :8). Faktor penentu agar kondisi fisik atlet prima sebagai berikut: 1) Tertib hidup sehari-hari dengan menjaga kesehatan fisik dan mental juga lingkungan hidupnya. 2) Keteraturan melatih kemampuan gerak yaitu: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Unsur-unsur kemampuan gerak yang berpengaruh pada kualitas kondisi fisik atlet tersebut di atas dapat diuraikan sebagai berikut: 1) Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto 1995 :8). 2) Daya tahan, dalam hal ini ada dikenal dua macam daya tahan yaitu a) Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. b) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. 3) Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang

sependek-pendeknya (M. Sajoto 1995 :8). 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif (M. Sajoto 1995 :9). 5) Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat menjadi mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. 6) Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. 7) Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. 8) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan. 9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau kemungkinan suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto 1995 :9). 10) Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang timbul lewat indra, saraf atau feeling lainnya (M. Sajoto 1995 :10).

2.5 Program Latihan

Program latihan merupakan suatu petunjuk yang akan menentukan perkembangan pembinaan yang dilaksanakan demi tercapainya tujuan

maksimal. Maka di dalam pembinaan suatu olahraga dibutuhkan program yang sistematis dalam pencapaian prestasi maksimal.

Perencanaan yang baik merupakan suatu kunci dari unsur melatih yang efektif dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang pelatih. Sebagaimana diketahui bahwa peranan pelatih adalah mempersiapkan atlet untuk mengikuti suatu pertandingan, dalam hal ini pelatih perlu merencanakan latihan bagi atletnya untuk mengembangkan ketrampilan, fisik, mental, serta taktik, dengan demikian pelatih perlu menyusun program latihan agar dalam membina atlet dapat terarah.

Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi usaha dan untuk mencapai tujuan di masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Pengertian dan asas mengandung maksud dari proses penentuan tujuan masa mendatang, dan menentukan cara-cara yang efektif dan efisien dan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pedoman penyusunan merupakan pengembangan dari program yang sudah ada.

Faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan antara lain bakat kemampuan atlet, latihan, sarana dan prasarana, dana, tenaga pelatih (kualitas pelatih), untuk mencapai prestasi prima khususnya tenis meja diperlukan usaha daya berlatih, melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuanyang efektif dan efisien. Tugasnya pelatih dituntut kemampuan untuk membuat rencana, membuat program latihan yang cermat dan tepat untuk mencapai prestasi prima atletnya (M. Sajoto 1995 : 10).

Prestasi yang maksimal perlu dibahas terlebih dahulu tentang latihan dan tujuan latihan.

2.5.1 Pengertian dan Tujuan Latihan

Bahasan yang sederhana yang mungkin dapat diberikan untuk *training* atau latihan, Latihan adalah proses yang sistematis yang dari pelatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono 1988 :101).

Latihan yang sistematis melalui pengembangan pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme gerak menjadi baik. Yang dimaksud dengan sistem tertentu, metodis, dari yang mudah ke yang sulit, latihan yang teratur dari yang lebih sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar menjadi mudah, otomatis dan refleksi pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi, kian hari maksudnya setiap kali, secara periodik tiba saatnya untuk ditambah beban, jadi bukan setiap hari.

Latihan harus mempunyai tujuan yang pasti serta berpengaruh terhadap tubuh bahwa ada pengaruhnya terhadap kehidupan sehari-hari. Jadi tujuan pokok dari latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan (*motor skill*) dan performa atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (Imam Santosa, 2008:1).

2.5.2 Faktor Latihan

Usaha untuk meningkatkan atlet, ada beberapa aspek yang perlu dilakukan dalam latihan adalah latihan dasar yang meliputi persiapan fisik, teknik taktik, kejiwaan (mental) dan secara teori harus tergabung dalam semua program program olahraga. Faktor-faktor pada hakikatnya adalah bagian dari tiap program yang kurang memperhatikan umur dari setiap atlet, potensi individu, tingkat

persiapan atau fase dari latihan itu sendiri. Bagaimana juga tingkat penekanan relatif pada setiap macam penyesuaian dengan keistimewaan dari program latihan diatas, sebaiknya memilih karakter dari suatu cabang olahraga atau nomor perlombaan.

2.5.3 Periodesasi Program Latihan

Menurut Soeprijadi (2008:21), periodesasi adalah usaha untuk membagi program latihan satu tahun menjadi beberapa periode waktu, setiap periode memiliki tujuan khusus untuk mencapai prestasi puncak pada klimaks pertandingan paling penting pada tahun itu. Periodesasi merupakan usaha proses latihan yang objektif, dimana pelatih dan atlet dapat mengukur hasil latihannya dapat membandingkan dengan hasil sebelumnya.

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

Pada dasarnya program latihan tahunan dibagi menjadi dalam tiga periode, yaitu : 1) Periode persiapan meliputi persiapan umum dan persiapan khusus. a) Persiapan umum, periode persiapan pertama dan periode yang paling lama adalah periode persiapan. Dalam periode ini atlet bergerak secara teratur

dari latihan sangat umum menuju latihan khusus. Tujuan utama periode ini adalah mempersiapkan para atlet memasuki periode kompetisi. Latihan umum berlangsung sepertiga dari rencana keseluruhan persiapan, kompetisi dan transisi. Harsono mengatakan, latihan dalam musim persiapan ini yaitu musim jauh sebelum pertandingan, dimulai sekitar 10 bulan sebelum pertandingan utama. Tekanan dalam latihan ini diberikan pada latihan untuk membentuk kekuatan, daya tahan dan kelentukan tubuh. Oleh karena itu ketiga komponen fisik di atas dikembangkan dalam minggu pertama dari musim latihan. Kemudian ditingkatkan. Latihan yang semula hanya menekankan pada kemampuan aerobik saja, kini dikembangkan kemampuan anaerobik. Dengan demikian maka bobot latihan untuk memperkembangkan kondisi fisik akan berkisar sekitar 60% sampai 70%, sedangkan untuk latihan teknik atau ketrampilan lainnya sekitar 35%. Meskipun latihan pada persiapan umum lebih mementingkan peningkatan kondisi fisik secara umum, tetapi aspek latihan teknik tidak boleh diabaikan. b) Persiapan khusus, setelah latihan persiapan umum dilanjutkan dengan persiapan khusus, bila latihan itu ditingkatkan baik volume latihannya dan intensitasnya. Harsono mengatakan dalam musim ini, terutama pada minggu pertama atau bulan pertama, banyak waktu disediakan untuk memahirkan teknik serta penyempurnaan gerak dari cabang olahraga yang dilakukan atlet. Penguasaan ketrampilan teknik dasar yang telah dilaksanakan dalam persiapan umum kini harus dikembangkan, yakni dari teknik bagian dipindahkan ke gerakan keseluruhan, dari *skill element* ke *whole movement*, dari performa perorangan ke performa tim. Dalam musim ini kondisi fisik yang dimiliki melalui latihan berat pada persiapan khusus harus dipertahankan agar tidak menurun. Pada tahap awal musim ini kita harus sudah mulai dengan latihan taktik permainan, demikian pula

segi mental harus mendapat perhatian sepenuhnya dari pelatih. Musim latihan ini bisa berlangsung antara 8 sampai 10 minggu dengan beban latihan sebagai berikut : latihan teknik 50%, latihan taktik 25%, latihan fisik 15%, tes trial 10%. Musim ini atlet diharapkan sudah berada dalam kondisi fisik yang cukup baik agar dengan demikian latihan berat di musim berikutnya dapat berjalan dengan lancar (Harsono, 1988 :237).

2) Periode pertandingan atau kompetisi, musim kompetisi volume latihan dikurangi dari sedikit sedang intensitas latihan latihannya ditingkatkan. Dalam musim ini kondisi fisik juga harus baik, demikian pula dalam ketrampilan teknisnya. Harsono mengatakan, dalam musim pertandingan atlet diharapkan sudah berada dalam kondisi fisik yang baik. Demikian pula dalam ketrampilan teknisnya. Oleh karena dalam musim latihan yang lalu ketrampilan taktisnya belum memperoleh porsi latihan yang optimal. Maka dalam musim ini penekanan latihan adalah aspek taktik, baik taktik individual maupun tim, dalam *offensive* maupun *defensive*. Atlet harus perlu belajar menyusun strategi yang tepat. Dalam olahraga strategi mengacu pada konsep umum dalam mengoordinasi latihan atau pertandingan bagi atlet atau tim. Sedangkan taktik mengacu pada persiapan menghadapi suatu aksi pertandingan tertentu. Menurut Harsono, dalam musim ini beban latihan dapat direncanakan sebagai berikut : latihan taktik 65%, latihan fisik 10%, uji coba 25%. Musim ini merupakan musim yang terberat bagi atlet, oleh karena itu latihan dan uji coba yang sering dilakukan dalam beberapa hari dapat menggerogoti baik fisik dan mental atlet. Oleh karena itu musim ini atlet harus dipersiapkan fisiknya, dan sudah menyempurnakan aspek teknik, taktik, maupun mental terhadap cabang olahraganya (Harsono, 1988:238-239).

3) Periode Transisi (*Post Season*) adalah masa latihan setelah pertandingan berakhir. Isi latihan dalam periode

transisi adalah latihan kondisi fisik umum, evaluasi hasil pertandingan rekreasi rileks yang menyenangkan (Harsono, 1988:241).

2.6 Sarana dan Prasarana

Sarana adalah sesuatu yang sudah dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu: (1) Peralatan (*apparatus*) ialah sesuatu yang digunakan, misal: peti loncat, palang tunggal, kuda-kuda, dan lain-lain. (2) Perlengkapan (*device*), yaitu sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misal: perlengkapan net, bendera untuk tanda, garis batas, dan lain-lain. Sesuatu yang dapat dimainkan atau dapat dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misal : bola, raket, pemukul.

Seperti halnya prasarana, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga yang memiliki ukuran standar (Soepartono, 2000:6).

Prasarana adalah 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 lainnya; lapangan tenis meja, lapangan basket, gedung olahraga, stadion sepak bola dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan sarana dan prasarana berfungsi serba guna yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan tenis meja

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal penting yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang prestasi atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai.

2.7 Mekanisme Organisasi

Organisasi adalah keseluruhan proses pengelompokan orang-orang, alat-alat, tugas-tugas serta wewenang dan tanggung jawab sedemikian rupa sehingga terdapat suatu institusi yang dapat digerakkan sebagai suatu kesatuan yang utuh dan bulat dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Soekardi 2008:24). Dalam suatu pembinaan sangat diperlukan organisasi yang dapat membina pemain agar menjadi pemain yang handal. Selain itu sarana dan prasarana juga sangat mendukung terlaksananya latihan yang sistematis, dan hal penting lainnya adalah dana merupakan faktor pokok terlaksananya tujuan organisasi. Dalam organisasi juga sangat diperlukan tenaga-tenaga yang ahli atau yang mengerti di bidangnya, bisa bekerja sama, mempunyai waktu yang cukup untuk menangani tugas yang menjadi wilayahnya. Kecenderungan untuk lebih memilih mutu, bekerja tidak asal selesai, tetapi harus sempurna, tidak akan muncul dengan sendirinya melainkan dijiwai oleh sistem yang melumat ke dalam organisasi. Pengorganisasian adalah menciptakan hubungan antara aktifitas yang dikerjakan, personil yang akan melakukannya, dan faktor fisik yang dibutuhkan. Organisasi itu sendiri adalah sebuah pengertian abstrak yang mencerminkan himpunan sejumlah orang yang bersepakat untuk bekerjasama dan memiliki komitmen untuk mencapai tujuan. Tujuan itu dicapai melalui gabungan kompetensi dan keahlian, gabungan dari pola hubungan berdasarkan kewenangan dan tanggung jawab.

Banyak organisasi olahraga yang merana perkembangannya, lambat mencapai kematangan. Dan bahkan ada yang tidak tumbuh, setelah berbentuk kepengurusan, karena beberapa sebab seperti tidak ada program, kepemimpinan yang lemah, partisipasi anggota yang kurang, diantaranya karena tidak ada komitmen untuk melaksanakan tugas. Organisasi akan menjadi kian kompleks bila dikaitkan dengan lingkungan sekitarnya. Organisasi itu tidak berdiri sendiri, tetapi berinteraksi dengan lingkungannya. Lingkungan berpotensi untuk mempengaruhi pertumbuhan organisasi. Sebaliknya, sejauh mana organisasi dapat menyerap dukungan dan energi dari lingkungannya akan mempengaruhi kesuburan pertumbuhannya.

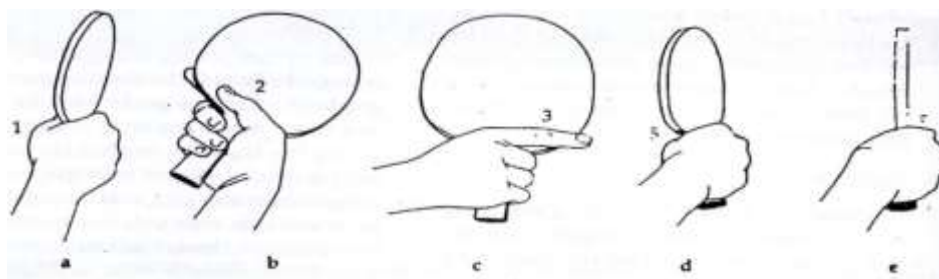
2.8 Teknik Dasar Permainan Tennis Meja

2.8.1 Teknik Memegang Raket (*grip*)

Menurut Larry Hodges (2007:14), cara memegang yang tidak sempurna akan membuat pukulan anda tidak sempurna pula, cara memegang yang buruk akan membatasi perkembangan dan permainan anda. Adapun teknik memegang bet yang benar adalah sebagai berikut :

(1) *Shakehands grip*

Menurut Larry Hodges (2007:15), *shakehands grip* adalah cara memegang yang paling multiguna, paling terkenal, dan paling disarankan. Berikut ini adalah cara memegang bet dengan gaya *shakehands grip* :



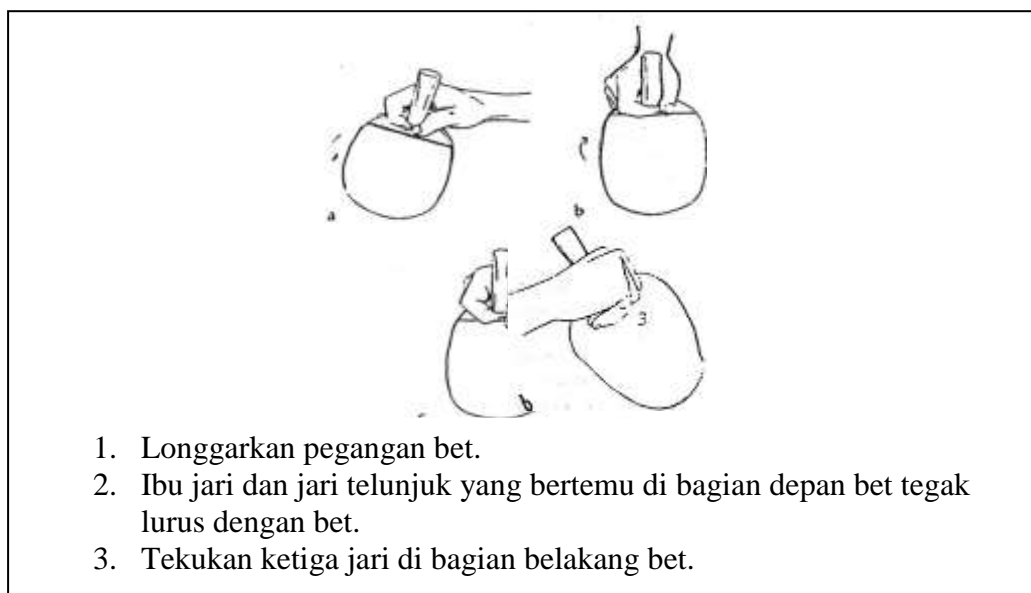
1. Bidang bet bersandar pada lekuk antara ibu jari dan jari telunjuk.
2. Kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet.
3. Jari telunjuk berada di bagian bawah bet.
4. Longgarkan pegangan.
5. Untuk memperkuat pukulan forehand, putar bagian atas bet ke arah anda.
6. Untuk memperkuat pukulan pukulan forehand dan backhand, peganglah bet dengan cara antara pukulan forehand dan backhand, cara tersebut hampir sama dengan backhand, putar bagian atas bet menjauh dari anda.
7. Untuk keseimbangan gambar 1.1a

Gambar 2.1. *Shakehands grip*

(2) *Penhold grip*

Menurut Larry Hodges (2007:18), *penhold grip* membuat anda dapat melakukan pukulan forehand yang baik, tapi lemah dalam backhand. Anda sebaiknya menggunakan cara ini hanya bila anda dapat menggerakkan kaki dengan cepat, karena pemain yang menggunakan *penhold grip* sering terpaksa untuk melakukan pukulan forehand dari sisi backhand untuk menutupi kelemahan backhand.

Berikut ini adalah cara memegang bet dengan gaya *penhold grip* :

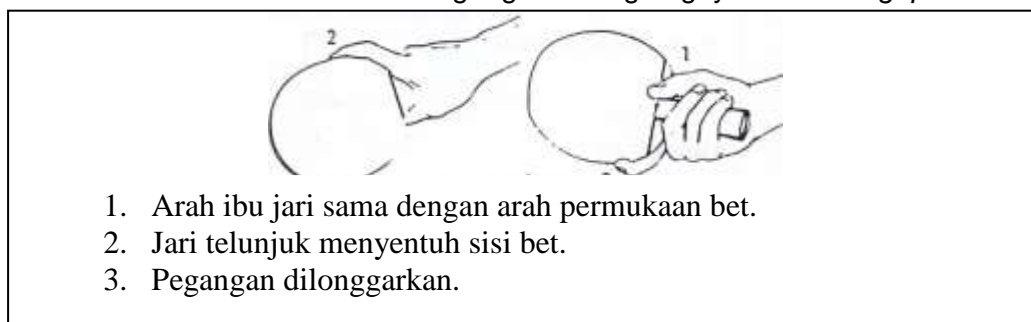


Gambar 2.2. *Penhold grip*

(3) *Seemiller grip*

Menurut Larry Hodges (2007:19-20), *Seemiller grip* yang juga dikenal dengan nama *American grip* adalah versi dari *shakehand grip*. Seperti *penhold grip*, hanya satu sisi bet yang digunakan untuk memukul bola.

Berikut ini adalah cara memegang bet dengan gaya *seemiller grip*:



Gambar 2.3. *Seemiller grip*

2.8.2 Jenis Pukulan

Menurut Alex Kertamanah (2003:27-59), pada garis besarnya jenis-jenis pukulan antara lain:

2.8.2.1 *Drive*

Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering juga disebut *lift*, merupakan dasar dari berbagai jenis pukulan serangan. Oleh karena itu pukulan *drive* disebut induk teknik dari pukulan serangan, *drive* merupakan salah satu teknik pukulan yang penting untuk menghadapi *defensive*.

2.8.2.2 *Push*

Pukulan *push* berasal dari pengembangan teknik pukulan *block*, sehingga sering juga disebut pukulan *pushblock*. Pada dasarnya pukulan *push* atau mendorong sangat bervariasi: ada *push* datar, *push* menggesek, dan lain-lain. Pukulan *push* merupakan salah satu pukulan yang sangat penting bagi para

pemain serang cepat di dekat meja, khususnya bagi yang berpegangan *penhold grip*.

2.8.2.3 *Block*

Block selalu digunakan di dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Pada dasarnya ada dua jenis pukulan *block* yaitu *block* datar dan *block* redam. Pukulan *block* merupakan jenis pukulan pertahanan, sering kali digunakan dalam keadaan terserang, dan sangat berguna untuk merintangi atau menghambat serangan lanjutan.

2.8.2.4 *Smash*

Smash disebut juga sebagai pembunuh atau pembantai bola. Pukulan *smash* merupakan pukulan dengan tenaga serangan paling besar dan sangat menyita stamina, bolanya paling bertenaga, cepat, serta berbahaya. Pukulan *smash* merupakan pengembangan dari pukulan *hit* dan tipe putaran bolanya termasuk bola polos.

Smash forehand menghasilkan bola serangan yang paling bertenaga, yang selalu bersamaan dengan langkah kaki ke depan. Pukulan serta menentukan suatu kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan. Dalam suatu pertandingan, para pemain berupaya untuk melancarkan serangan maupun pertahanan.

Keseluruhannya menggambarkan hanya untuk mencari peluang terciptanya pukulan *smash* yang mematikan. *Smash* yang bervariasi dapat merontokkan semangat juang lawan, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya pukulan lawan yang tidak berkeyakinan.

2.8.2.5 Hit

Pukulan *hit* digunakan dengan tenaga sedang di bagian *forehand*, tenaganya tidak melebihi pukulan *smash*. Pukulan *hit* merupakan perkembangan dari pukulan *drive*, tetapi posisi raket atau bet berada lebih tinggi daripada pukulan *drive* dan lebih rendah sedikit daripada tembakan *smash*. Bola yang dihasilkan oleh pukulan *hit* termasuk bola polos. Gerakannya kembali posisi semula lebih cepat dan ringkas daripada setelah melancarkan pukulan *smash*.

2.8.2.6 Service

Service atau servis seringkali berfungsi untuk: 1) Dijadikan serangan pertama, 2) Dijadikan bola-bola umpan, 3) Untuk mencegah atau menghindari serangan pertama dari lawan. Dengan gerakan-gerakan yang hampir sama dalam melakukan servis, dapat melahirkan bola-bola yang berlainan. Misalnya dalam bentuk penempatan bola, sifat bola, tenaga bola, dan kecepatan bola yang berbeda-beda.

2.8.2.7 Servis Return

Karena menyerang itu bertujuan untuk menggerakkan posisi lawan agar bertahan, maka *service return* atau pengembalian servis seringkali dijadikan sebagai serangan bola pertama oleh penerima servis.

Teknik menerima servis tergantung kepada tingkat kepandaiannya seseorang pemain dan pada dasarnya ada tiga teknik pukulan untuk menerima servis: 1) Dengan pukulan *drive*, 2) Dengan pukulan *push block*, 3) Dengan pukulan *short cut*.

2.8.2.8 *Half Volley*

Half volley disebut juga serangan kilat. Pukulan ini merupakan perkembangan dari pukulan *drive*. Pada waktu bola jatuh menyentuh meja, saat bangkit naik ke posisi atas, seketika itu pula dengan kecepatan ayunan selalu meminjam tenaga pantulan bola lawan memukul balik. Penempatan yang baik dan kecepatan yang tinggi menjadikan satu kesatuan dalam satu kesatuan dalam pukulan *half volley*. Bola yang dihasilkan termasuk bola polos dan merupakan lambang teknik yang penting dalam taktik permainan jarak dekat, kecepatan ayunan selalu disesuaikan dengan jatuhnya bola lawan.

2.8.2.9 *Side Slip Shot*

Pukulan ini bertujuan untuk menggelincirkan bola ke arah pinggir garis meja maupun ke sudut yang melebar. Pukulan jenis ini merupakan pengembangan pukulan *half volley*. Pukulan ini sering membuat lawan terkecoh dan bergerak ke arah yang berlawanan.

2.8.2.10 *Loop*

Pukulan ini menghasilkan bola berputar atas (*topspin*) bola yang membentuk kurva, disebut juga menarik bola. Pukulan ini berasal dari pengembangan pukulan *drive*, pukulan ini merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan jarak dekat dan jarak menengah, yang sangat efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola-bola *coop* para pemain *defensive*. Pada dasarnya pukulan *loop* dapat dibedakan dalam tiga macam, yaitu ; 1) *Loop drive* adalah bola serangannya mengandung putaran atas yang sangat kuat. 2) *Power loop drive* adalah bola serangannya bersatu antara 50% tenaga desakan merangsak ke depan menerobos. 3) *Fast loop drive* adalah bola serangannya

mengandung sifat yang paling cepat melesat ke depan disertai tenaga terobosan. Tetapi pukulan ini tidak menghasilkan putaran keras.

2.8.2.11 *Flick*

Flick adalah merupakan serangan terhadap bola rendah disekitar net, dengan menggunakan kelenturan serta kekuatan tenaga pergelangan tangan disertai kecepatan menjatuhkan atau menempatkan bola, pukulan ada di bagian *forehand* dan *backhand*, bolanya termasuk bola polos. Pukulan *flick* merupakan satu-satunya usaha yang dapat dilakukan untuk menyerang bola-bola rendah yang berada dipinggir net.

2.8.2.12 *Drop Shot*

Drop shot yang efektif adalah *drop shot* yang digerakkan hanya dengan menggunakan tenaga yang sangat sedikit, bolanya membawa sifat daya tarik kembali, titik jatuhnya bola rata-rata di sekitar depan net meja lawan, tujuannya untuk mengacaukan teknik permainan kaki dan tangan pemain *defensive*.

2.8.2.13 *Short cut* atau pukulan *choop*

Short cut adalah cara melakukan pukulan dengan berdiri di dekat garis meja dengan gerak pukul memotong kebawah serta ke depan mengayun raket untuk menghadapi bola putaran hasil pukulan pertahanan lawan dan servis bola pendek di dekat net.

2.8.2.14 *Long Cut*

Long cut merupakan teknik yang penting untuk permainan jarak jauh, ada dua macam *long cut* yaitu *long cut* cepat dan *long cut* lambat.

2.8.2.15 *Lobbing*

Lobbing merupakan teknik untuk permainan jarak jauh dan jarak menengah dalam teknik bertahan. Pengembalian bola dengan teknik pukulan

lobbing ini berupa lontaran bola yang sangat tinggi, dan membentuk garis kurva lengkungan yang secara perlahan-lahan jatuh turun di atas permukaan meja lawan. Pukulan ini digunakan dalam posisi terpojok mundur oleh serangan lawan. Pukulan akan terasa efektif jika dioperasikan dengan melontarkan bola ke tempat dekat garis meja tepat dihadapan lawan. Keefektifannya akan semakin nyata dan terasa manakala sanggup mengubah-ubah sifat perputaran bola *lob*.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini sejak tahap awal persiapan sampai selesai menggunakan metode kualitatif, kemudian secara berurutan pada bab ini di bahas mengenai pendekatan penelitian, lokasi dan sasaran penelitian, instrumen dan metode pengumpulan data, pemeriksaan keabsahan data, analisis data.

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *kualitatif naturalistic*. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:11-12) dikatakan bahwa yang disebut *kualitatif naturalistic* menunjukkan bahwa penelitian ini memang terjadi secara alamiah, apa adanya, dalam situasi normal yang tidak dimanipulasi keadaan dan kondisinya, menekankan pada deskripsi secara alami. Pengambilan data atau penjaringan dilakukan dari keadaan yang sewajarnya ini dikenal dengan sebutan “pengambilan secara alami atau natural”. Dengan menggunakan metode observasi partisipatif.

Sedangkan pengertian kualitatif sendiri, menurut Lexy J. Moleong (2010:4) bahwa Prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa uraian kata tertulis atau lisan dari orang kunci dan perilaku yang dapat diamati merupakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif berlatar belakang ilmiah dan sumber datanya berkonteks natural (ilmiah). Dalam metode ini, instrumen utama dalam penelitian lebih mengutamakan proses untuk mencari makna dibalik perilaku yang diamati. Analisis data dalam penelitian kualitatif dan dilakukan secara induktif, penafsirannya bersifat khusus (iografik) karena adanya batas yang tentukan secara fokus. Dalam penyajiannya kualitatif memaparkan hasilnya secara deskriptif setelah terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan dan pelacakan

kesesuaian data yang ada dengan cara triangulasi mana data yang ada dicross check terhadap kenyataan yang ada di lapangan terhadap tiga responden.

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan pendekatan *kualitatif naturalistic*, alasannya dengan metode ini akan didapatkan gambaran yang secara mendalam mengenai peristiwa dan fakta yang ada, karena peneliti ingin mengetahui secara nyata tentang pola pembinaan dan pelatihan olahraga tenis meja di PPLP Jateng.

3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi penelitian pembinaan prestasi olahraga tenis meja di PPLP Jateng Tenis Meja di Jatidiri Kota Semarang.

3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Instrumen dan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.3.1 Angket atau Kuisisioner

Kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang telah digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang laporan dari pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Suharsimi, 2006:151). Kuisisioner yang digunakan adalah kuisisioner pilihan ganda dimana setiap sistem item soal disediakan 4 jawaban dengan skor masing-masing sebagai berikut:

1. Jawaban A dengan skor 4
2. Jawaban B dengan skor 3
3. Jawaban C dengan skor 2
4. Jawaban D dengan skor 1

3.3.2 Dokumenter

Dokumenter adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden, seperti yang dilakukan oleh seorang psikolog dalam meneliti perkembangan seorang klien melalui catatan pribadinya (Abdurrahmat Fathoni 2006:112).

3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

3.4.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi, 2006:168). Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dalam mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Agar diperoleh kesahihan dan keandalan instrumen, dilakukan uji coba. Dalam penelitian ini untuk mengukur validitas digunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan Pearson sebagai berikut:

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

Dimana:

r_{xy} = Koefisien korelasi

X = Nilai faktor X

Y = Nilai faktor Y

N = Jumlah responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil antara skor tiap item dengan skor total

$\sum X^2$ = Jumlah Kuadran nilai X

$\sum Y^2$ = Jumlah Kuadran nilai Y (Suharsimi, 2006:170).

Rumus *Korelasi Product Moment* dari Pearson, suatu indikator dikatakan valid apabila $N = 12$ dan $\alpha = 0,05$ maka r tabel = 0,576 dengan ketentuan:

Hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,576) = valid

Hasil $r_{hitung} < r_{tabel}$ (0,576) = tidak valid

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) dimana r_{hitung} tiap item (variabel) bisa dilihat pada tabel korelasi.

Hasil perhitungan uji validitas instrumen atlet menunjukkan bahwa ada butir instrumen yang tidak valid yaitu pernyataan no. 7 dan 19, sehingga pernyataan no. 7 dan 19 tidak digunakan dalam pengambilan data dan 22 pernyataan yang valid dapat digunakan dalam pengambilan data

Hasil perhitungan uji validitas instrumen pelatih menunjukkan bahwa ada butir instrumen yang tidak valid, yaitu pernyataan no.16, sehingga pernyataan no. 16 tidak digunakan dalam pengambilan data dan 18 pernyataan yang valid yang dapat digunakan dalam pengambilan data.

Sedangkan hasil perhitungan uji validitas instrumen pada pengurus organisasi menunjukkan bahwa ada butir instrumen yang tidak valid yaitu pertanyaan no. 7, sehingga pertanyaan no. 7 tidak dapat digunakan pengambilan data, dan 14 pertanyaan yang valid dapat digunakan dalam pengambilan data.

3.4.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi, 2006:178).

Teknik uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus Alpha Cronbach, (Suharsimi, 2006:196), yaitu :

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Dimana :

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Varians total

Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2011:47). Menurut Nunnally (dalam Ghozali, 2011:48) suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* > 0,576 pada atlet, *Cronbach Alpha* > 0,878 pada pelatih dan pengurus organisasi.

Selanjutnya untuk uji validitas dan reliabilitas digunakan alat bantu dengan menggunakan program SPSS 15.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Coba Reabilitas Instrumen

| No. | Variabel | Cronbach's Alpha | Minimal Cronbach's Alpha yang disyaratkan | Keterangan |
|-----|---------------------|------------------|-------------------------------------------|------------|
| 1 | Atlet | 0,928 | 0,576 | Reliabel |
| 2 | Pelatih | 0,983 | 0,878 | Reliabel |
| 3 | Pengurus organisasi | 0,982 | 0,878 | Reliabel |

Uji coba yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hasil *Cronbach's Alpha* setiap instrumen penelitian lebih dari standar minimal *Cronbach's Alpha* yang di syaratkan pada atlet 0,576 dan pada pelatih dan pengurus yaitu 0,878 maka instrumen penelitian pada atlet, pelatih dan pengurus reliabel.

3.5 Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah proses pengorganisasian data dan mengurutkan dalam pola atau kategori, dan suatu uraian dasar sehingga ditemukan suatu tema dalam rangka memahami tentang data yang diperoleh. Langkah-langkah dalam menganalisis data menurut Suharsimi Arikunto (2006:235) adalah sebagai berikut : 1) Persiapan, kegiatan

dalam langkah persiapan ini adalah mengecek nama dan identitas pengisi, mengecek kelengkapan data artinya memeriksa instrumen pengumpulan data, mengecek isian data. 2) Tabulasi, kegiatan yang dilakukan dalam langkah ini adalah memberi skor (*scoring*) terhadap item-item yang perlu diberi skor. Memberi kode pada item-item yang tidak diberi skor. Mengubah jenis data disesuaikan atau dimodifikasikan dengan teknik analisis yang digunakan.

3.5.1 Teknik analisis data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian kemudian data yang diperoleh dianalisis. Analisis data menurut Patton dalam Moleong (2010:280) adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori dan suatu uraian dasar. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pengelompokan data. Terhadap data yang kualitatif yaitu yang digambarkan dengan kata-kata atau dengan kalimat, dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan. Sedangkan data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil perhitungan diproses dengan teknik deskriptif kualitatif dengan persentase. Teknik ini dimaksudkan untuk mengetahui status suatu yang di persentasikan dan tetap disajikan tetap berupa persentase, juga ditafsirkan dengan kalimat-kalimat yang bersifat kualitatif. Disamping itu juga divisualisasikan dalam bentuk tabel, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah peneliti sendiri atau orang lain untuk memahami hasil penelitian.

Menentukan metode analisis data harus melihat alat pengambilan data yang akan diteliti. Penelitian ini berbentuk riset deskriptif persentase yang bersifat eksploratif bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau fenomena. Adapun

perhitungan yang digunakan untuk menggambarkan keadaan atau fenomena dengan rumus :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

n : skor jawaban responden

N : skor jawaban ideal

(Muhammad Ali, 1993:186).

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka simpulan penelitian Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di PPLP Jateng di Kota Semarang termasuk kategori sangat tinggi, menurut hasil analisis data keseluruhan komponen berikut ini :

- 1) Hasil analisis data memiliki rata rata sebanyak 96,17% hal ini menunjukkan bahwa pembinaan berjalan dengan sangat baik
- 2) Hasil analisis data pola kepelatihan memiliki rata rata sebanyak 68,15% hal ini menunjukkan bahwa pola pelatihan yang diterapkan berjalan cukup
- 3) Keadaan organisasi dengan baik hal ini ditunjukkan dengan perhatian pengurus pada atlit tinggi, motivasi dan upaya pengurus meningkatkan pembinaan sangat tinggi
- 4) Kelengkapan sarana dan prasarana menurut atlit pelatih dan pengurus memiliki rata rata 82,87% dimana menunjukkan sarana prasarana sudah cukup baik dan lengkap
- 5) Prestasi yang diperoleh menurut atlit pelatih memiliki rata rata 87,5%, menunjukkan prestasi yang diperoleh anak anak PPLP sudah sangat baik

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat saya berikan kepada tenis meja PPLP Jateng:

- 1) Atlet tenis meja di PPLP Jateng adalah a) motivasi atlet lebih ditingkatkan dan disiplin waktu sesuai jadwal latihan yang telah ditentukan. b) melaksanakan program latihan dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab agar prestasi lebih meningkat.

- 2) Pelatih tenis meja di PPLP Jateng adalah: a) semua pelatih sebaiknya mengadakan evaluasi program latihan yang telah dibuat, b) semua pelatih sebaiknya sering melakukan sharing program-program latihan terhadap klub-klub lain
- 3) Pengurus organisasi di PPLP Jateng adalah: a) sebaiknya pengurus organisasi melakukan kegiatan rapat keanggotaan satu bulan satu kali hal ini ditujukan agar terjalin komunikasi antara atlet, pelatih, dan pengurus organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat Fathoni. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Alex Kertamanah. 2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching* . Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Imam Ghozali. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Undip
- Imam Santosa CWW. 2008. *Kepelatihan Olahraga di Sekolah 1*. Universitas Negeri Semarang.
- Kamisa. 1997. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Kartika
- KONI, 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta : Gerakan Nasional Garuda Emas.
- Larry Hodges. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mohammmd Ali. 1993. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Moleong, Lexy. 2010. *Metode penelitian kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Panduan Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. 2014. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Said Junaedi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Universitas Negeri Semarang.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Priza
- Soekardi. 2003. *Managemen Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Soepartono, 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Depdikbud.

Soeprijadi. 2008. *Penyusunan Program Latihan*. Depdikbud.

<http://ml.scribd.com/doc/22454753/Metode-Survey.download> 06/07/2012



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Gedung F1 Lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024.70774085

Laman: <http://fk.unnes.ac.id>, surel: fk@unnes.ac.id

Nomor : 36/PP.21.30/2014
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

SURAT PENYUSUNAN DOSEN PEMBIMBING

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Kampus Sekaran PKLD UNNES

di Tempat

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/Q/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama : Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.
NIP : 196404231990021001
Pangkat/Golongan : IV/A
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Dosen Pembimbing

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : NOVIANTO MUHAMAD SHOLEH
NIM : 6301410093
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
Topik : Tenis Meja

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Wassalamu'alaikum Wa. Wa.

Semarang, 13 Januari 2014

Ketua Jurusan

Semarang, 9 Januari 2014

Drs. Melhawan, M.Pd.

NIP. 195904011968031002



Novianto Muhamad Sholeh

6301410093



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 58/FIK/2014**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend, Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend, Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. 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)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend, Keperawatan Olahraga Tanggal 13 Januari 2014

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.

NIP : 196404231990021001

Pangkat/Golongan : IV/A

Jabatan Akademik : Lektor Kepala

Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : NOVIANTO MUHAMAD SHOLEH

NIM : 6301410093

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend, Keperawatan Olahraga

Topik : Tenis Meja

KEDUA :

Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan

1. Pembantu Dekan Bidang Akademik

2. Ketua Jurusan

3. Petinggal

6301410093

FM-05-AKD-24/Rev. 00



DITETAPKAN DI : SEMARANG

PADA TANGGAL : 16 Januari 2014

DEKAN

Harry Pramono

NIP 195910191985031001



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

Nomor : 6916/UM37.1.C/LI/2014
Lamp. :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua PPLP Jateng Semarang
di Semarang

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

Nama : NOVIANTO MUHAMAD SHOLEH
NIM : 6301410093
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Tenis Meja

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 4 Desember 2014

Bakab.

Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001



**PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR
(PPLP) TENIS MEJA JAWA TENGAH**
GEDUNG JOGLO KOMPLEK GOR JATIDIRI KARANGREJO
Semarang 50241

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Pelatih Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Tenis Meja Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya :

NAMA : Novianto Muhamad Sholeh

NIM : 6301410093

JURUSAN : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga UNNES

Mahasiswa tersebut diatas dalam rangka menyelesaikan studinya untuk penyusunan skripsi telah melakukan penelitian dengan menyebar angket kuesioner di PPLP Tenis Meja Jawa Tengah mulai tanggal 19 Desember 2014.

Dengan judul skripsi : "PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA TENIS MEJA DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) JAWA TENGAH TAHUN 2014".

Demikian agar menjadi periksa adanya.

Semarang, 5 Januari 2015
Pelatih PPLP Tenis Meja



MUHAMMAD IRFAN

DAFTAR RESPONDEN

| NO | NAMA | JABATAN | JENIS KELAMIN | USIA |
|-----------|----------------------|----------------|--------------------------|-------------|
| 1 | Dustamat Jaya Wiguna | Kepala Pelatih | L | 50 tahun |
| 2 | Muhamad Irfan | Pelatih | L | 37 tahun |
| 3 | Agus Fredi | Pelatih | L | 30 tahun |
| 4 | Anggawani | Atlet | P | 15 tahun |
| 5 | Aliah Rahmasari | Atlet | P | 15 tahun |
| 6 | Egar Prasetyo | Atlet | L | 15 tahun |
| 7 | Faisal Rendy | Atlet | L | 14 tahun |
| 8 | Tri Prasetyo Wibowo | Atlet | L | 16 tahun |
| 9 | Yovia Leonita | Atlet | P | 15 tahun |

KISI-KISI ANGKET PEMBINAAN TENIS MEJA DI PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2014

| KOMPONEN | INDIKATOR | ITEM SOAL | | |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------|
| | | ATLET | PELATIH | PENGURUS |
| 1. Atlet | 1. Minat dan motivasi 2. Usaha atlet dalam proses latihan. | 1,2,3,9 10,11,13 | | |
| 2. Pelatih | 1. Sertifikasi 2. Motivasi 3. Pengetahuan dan usaha pelatih dalam pembinaan prestasi | | 3,5 1,2,4 6,9,10,14,15 | 1,5,6 |
| 3. Program latihan | 1. Perencanaan program latihan 2. Pelaksanaan program latihan | 4,5,6,7,8,12,14 | 7,8,11,12, 13 | |
| 4. Organisasi | 1. Perhatian pengurus terhadap atlet 2. Motivasi 3. Upaya dan usaha pengurus untuk meningkatkan pembinaan prestasi | 22 | | 14 3 2,4 |

| | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-------|----------------|
| | 4. rapat kepengurusan 5. Pendanaan | | | 7 8,9,10,11 |
| 5. Sarana dan prasarana | Kelengkapan dan Kelayakan Sarana Prasarana | 15,16,17 | 16,17 | 12,13 |
| 6. Prestasi | 1.Kejuaraan yang diikuti 2. Prestasi yang diperoleh | 18,19 20,21 | 18 | |

Angket Atlet

Data Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

A. Petunjuk Pengisian

1. tanda (x) pada salah satu jawaban dan apabila memilih jawaban lain isilah pada tanda (.....) sertakan jawaban Saudara sendiri.
2. Semua pertanyaan adalah benar, dijamin kerahasiaannya dan tidak akan Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pendapat Saudara dengan memberi mempengaruhi prestasi Saudara .
3. Mohon diisi dengan benar demi diperolehnya data penelitian yang objektif.

B. Pertanyaan

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih tenis meja ?
 - a. Usia 6 tahun
 - b. Usia 7 tahun
 - c. Usia 8 tahun
 - d.
2. Apa alasan anda mengikuti pembinaan olahraga tenis meja di PPLP ini ?
 - a. Karena ingin memiliki prestasi olahraga tenis meja
 - b. Hanya ingin menyenangkan orang tua
 - c. Hanya untuk mengisi waktu luang saja
 - d.
3. Siapa yang memberikan dorongan kepada anda untuk mengikuti pembinaan olahraga di PPLP ini ?
 - a. Orang tua
 - b. Sekolah
 - c. Diri sendiri
 - d.
4. Materi latihan apa yang anda dapatkan dari pelatih selama berlatih di sini ?
 - a. Latihan teknik
 - b. Latihan taktik
 - c. Latihan fisik
 - d.
5. Program latihan apa yang anda dapatkan dari pelatih selama berlatih di sini ?

- a. Program latihan harian
 - b. Program latihan mingguan
 - c. Program latihan bulanan
 - d.
6. Berapa jam dalam sehari anda berlatih tenis meja di sini ?
- a. < 3 jam
 - b. 3 jam
 - c. > 3 jam
 - d.
7. Berapa hari dalam seminggu anda berlatih tenis meja ?
- a. 3 hari dalam seminggu
 - b. 4 hari dalam seminggu
 - c. 5 hari dalam seminggu
 - d.
8. Kapan pelaksanaan latihan dan program latihan tenis meja di sini ?
- a. Pagi
 - b. Siang
 - c. Sore
 - d.
9. Apakah waktu dan jadwal latihan untuk berlatih tenis meja sudah cukup ?
- a. Ya, sudah cukup untuk latihan
 - b. Cukup untuk latihan
 - c. Kurang untuk latihan
 - d.
10. Apakah dalam seminggu anda rutin mengikuti jadwal latihan?
- a. Ya, dalam seminggu saya rutin mengikuti jadwal latihan
 - b. Kadang-kadang dalam seminggu saya rutin mengikuti jadwal latihan
 - c. Dalam seminggu saya tidak rutin mengikuti jadwal latihan
 - d.
11. Apakah cara yang anda gunakan agar tidak jenuh selama mengikuti latihan ?
- a. Agar tidak jenuh pada saat latihan saya mengikuti instruksi dari pelatih
 - b. Agar tidak jenuh pada saat latihan saya ngobrol dengan teman-teman
 - c. Agar tidak jenuh pada saat latihan saya mendengarkan musik
 - d.
12. Apakah yang anda lakukan jika pelatih tidak datang pada saat jam latihan telah berlangsung ?
- a. Saya dan teman-teman berlatih mandiri
 - b. Saya hanya latihan seperlunya
 - c. Saya ngobrol dengan teman-teman

- d.
13. Apakah pelatih selalu menyampaikan materi latihan pada saat latihan sedang berlangsung ?
- Ya, pelatih selalu menyampaikan materi latihan pada saat latihan
 - Pelatih menyampaikan materi hanya pada saat akan menjelang pertandingan saja
 - Pelatih tidak pernah menyampaikan materi latihan pada saat latihan
 -
14. Apakah program latihan yang diberikan oleh pelatih dapat anda ikuti dengan baik ?
- Ya, saya dapat mengikuti program latihan dengan baik
 - Kadang-kadang saja mengikuti program latihan apabila dilihat pelatih
 - Saya tidak mengikuti program latihan dengan baik
 -
15. Apa yang dilakukan oleh pelatih pada saat anda melaksanakan program latihan yang diberikan ?
- Pelatih selalu mengawasi dan mengarahkan saya dalam melaksanakan program latihan
 - Pelatih hanya memberikan arahan apabila menjelang pertandingan saja
 - Pelatih hanya mengawasi saja tanpa memberi arahan selama kami melaksanakan program latihan
 -
16. Ada berapa meja yang digunakan untuk latihan ?
- > 10 meja
 - 10 meja
 - < 10 meja
 -
17. Ada berapa meja yang masih layak digunakan untuk berlatih ?
- 5 meja
 - 6 meja
 - 7 meja
 -
18. Menurut anda bagaimana sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan ?
- Menurut saya sarana dan prasarana baik
 - Menurut saya sarana dan prasarana cukup baik
 - Menurut saya sarana dan prasarana kurang baik
 -
19. Bagaimana prestasi anda selama mengikuti pembinaan olahraga tenis meja di PPLP ini ?

- a. Saya merasa ada peningkatan
 - b. Saya merasa prestasi saya tetap
 - c. Saya merasa prestasi saya menurun
 - d.
20. Apakah anda pernah mengikuti kejuaraan olahraga tenis meja ?
- a. Ya, saya pernah mengikuti kejuaraan
 - b. Kadang-kadang mengikuti kejuaraan
 - c. Tidak pernah mengikuti kejuaraan
 - d.
21. Kejuaraan apa yang pernah anda ikuti?
- a. Kejuaraan kelompok umur
 - b. Kejuaraan antar pelajar
 - c. Kejuaraan antar klub
 - d.
22. Berapa kali anda mendapatkan juara ?
- a. < 3 kali juara
 - b. 3 kali juara
 - c. > 3 kali juara
 - d.
23. Prestasi apa yang pernah anda peroleh?
- a. Juara kabupaten/kota
 - b. Juara provinsi
 - c. Juara nasional
 - d.
24. Apakah anda mendapatkan penghargaan dari pengurus apabila anda mendapatkan juara setelah bertanding ?
- a. Ya, saya mendapatkan penghargaan dari pengurus
 - b. Kadang-kadang saya mendapatkan penghargaan dari pengurus
 - c. Saya tidak pernah mendapatkan penghargaan dari pengurus
 - d.

Angket Pelatih

Data Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

C. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pendapat Saudara dengan memberi tanda (x) pada salah satu jawaban dan apabila memilih jawaban lain isilah pada tanda (.....) sertakan jawaban Saudara sendiri.
2. Semua pertanyaan adalah benar, dijamin kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi prestasi Saudara .
3. Mohon diisi dengan benar demi diperolehnya data penelitian yang objektif.

D. Pertanyaan

1. Apakah yang melatar belakangi anda menjadi pelatih olahraga tenis meja ?
 - a. Karena kecintaan saya pada olahraga tenis meja, sehingga saya termotivasi menjadi pelatih
 - b. Karena tidak ingin menjadi atlet maka saya menjadi pelatih
 - c. Karena saya ditunjuk oleh pengurus pusat untuk melatih di PPLP
 - d.
2. Apakah tujuan utama dari anda untuk melatih?
 - a. Ingin meningkatkan pertenismejaan indonesia
 - b. Membina atlet-atlet tenis meja yang berbakat untuk menjadi juara
 - c. Hanya untuk mengisi waktu luang saja
 - d.
3. Apakah ijazah pendidikan formal anda ?
 - a. SMU
 - b. Sarjana
 - c. Diploma
 - d.
4. Sudah berapa lama anda menjadi pelatih dalam klub ini ?
 - a. > 10 tahun
 - b. 5-9 tahun
 - c. < 5 tahun

- d.
- 5. Pelatihan atau penataran pelatih apa yang telah anda ikuti ?
 - a. Pelatihan pelatih Nasional
 - b. Pelatihan pelatih Daerah
 - c. Pelatihan pelatih Kabupaten atau kota
 - d.
- 6. Bagaimana pola pembinaan yang anda terapkan dalam olahraga tenis meja usia dini di klub ini?
 - a. Memberi latihan teknik-teknik dasar olahraga tenis meja dan ditunjang program-program latihan lainnya
 - b. Membuat program latihan kemudian atlet latihan mandiri
 - c. Hanya sekedar latihan mandiri tanpa program latihan
 - d.
- 7. Program latihan apa yang anda berikan selama menjadi pelatih di PPLP ?
 - a. Program harian
 - b. Program mingguan
 - c. Program bulanan
 - d.
- 8. Apakah anda menyusun program latihan baik jangka panjang, menengah dan pendek ?
 - a. Ya, saya menyusun program latihan dari jangka panjang, menengah dan pendek sehingga latihan-latihan terprogram dengan baik
 - b. Saya hanya menyusun sebagian program latihan saja
 - c. Saya tidak menyusun program latihan karena sudah ada yang mengurusinya
 - d.
- 9. Apakah anda sering datang untuk melatih ?
 - a. Ya, saya sering datang untuk melatih
 - b. Kadang-kadang saja saya datang melatih
 - c. Tidak pernah datang untuk melatih
 - d.
- 10. Dalam seminggu berapa kali anda datang untuk melatih ?
 - a. Setiap hari datang untuk melatih
 - b. 3 hari datang untuk melatih

- c. 1 minggu 1 kali datang untuk melatih
 - d.
11. Apakah dalam melatih anda membuat program latihan ?
- a. Ya, saya membuat program latihan
 - b. Kadang-kadang saya membuat program latihan
 - c. Tidak membuat program latihan
 - d.
12. Apakah dalam membuat program latihan anda juga memasukkan program latihan fisik untuk atlet ?
- a. Ya, program fisik saya masukkan ke dalam program latihan
 - b. Kadang-kadang saja apabila menjelang pertandingan
 - c. Tidak ada latihan fisik khusus
 - d.
13. Berapa kali latihan fisik yang anda berikan kepada atlet selama satu minggu dalam latihan?
- a. 1 kali selama seminggu
 - b. 2-3 kali selama seminggu
 - c. 4 kali selama seminggu
 - d.
14. Latihan fisik apa saja yang anda berikan kepada atlet selama latihan ?
- a. Keseluruhan latihan fisik dalam olahraga tenis meja
 - b. Hanya latihan fisik ketahanan daya tubuh
 - c. Tidak ada latihan fisik khusus, hanya latihan fisik biasa (joging,sprint)
 - d.
15. Untuk meningkatkan kemampuan pukulan, metode latihan seperti apa yang anda berikan kepada atlet?
- a. Latihan memukul bola sebanyak-banyaknya
 - b. Latihan berpasangan
 - c. Memukul bola dengan keras
 - d.
16. Berapa kali dalam seminggu anda memberikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan?
- a. Setiap latihan saya berikan metode seperti itu
 - b. Kadang-kadang saja saya berikan metode itu

- c. Tidak pernah saya berikan metode itu
 - d.
17. Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki sudah lengkap?
- a. Menurut saya sudah sangat lengkap
 - b. Menurut saya kurang lengkap
 - c. Menurut saya sangat kurang lengkap
 - d.
18. Menurut Anda apakah perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang prestasi di PPLP ini ?
- a. Sangat perlu, agar prestasi atlet lebih optimal
 - b. Perlu agar prestasi atlet tidak menurun
 - c. Tidak perlu karena sarana dan prasarana masih bisa digunakan
 - d.
19. Bagaimana perkembangan prestasi atlet yang anda bina?
- a. Sebagian besar atlet mengalami peningkatan prestasi
 - b. Sebagian kecil atlet mengalami peningkatan prestasi
 - c. Prestasi atlet tetap
 - d.

Angket Pengurus

Data Responden

Nama :

Usia :

Jabatan :

A. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pendapat Saudara dengan memberi tanda (x) pada salah satu jawaban dan apabila memilih jawaban lain isilah pada tanda (.....) sertakan jawaban Saudara sendiri.
2. Semua pertanyaan adalah benar, dijamin kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi prestasi Saudara .
3. Mohon diisi dengan benar demi diperolehnya data penelitian yang objektif.

B. Pertanyaan

1. Apakah ijazah pendidikan formal anda ?
 - a. SMU
 - b. Sarjana
 - c. Diploma
 - d.
2. Bagaimana cara anda mencari atlet untuk mengikuti pembinaan olahraga tenis meja di PPLP Jateng?
 - a. Survei ke daerah-daerah
 - b. Survei ke klub-klub
 - c. Tidak melakukan survei kemudian berdatangan sendiri
 - d.
3. Apa yang menjadi motivasi anda mengurus pembinaan tenis meja di PPLP?
 - a. Karena ingin menciptakan atlet yang bagus dan profesional
 - b. Sebagai wadah perkumpulan orang-orang saja
 - c. Karena saya ingin terkenal
 - d.
4. Apa yang menjadi pertimbangan pengurus untuk pengambilan pelatih?
 - a. Karena pelatih adalah mantan atlet tenis meja, dan mempunyai prestasi serta mempunyai lisensi pelatih tenis meja.
 - b. Karena pelatih mempunyai lisensi tenis meja, tetapi hanya mantan atlet dan tidak mempunyai prestasi
 - c. Karena pelatih mempunyai lisensi pelatih tenis meja, tetapi bukan mantan atlet dan tidak mempunyai prestasi.
 - d.

5. Apakah pelatih di PPLP Jateng mempunyai lisensi pelatih ?
 - a. Ya, pelatih mempunyai lisensi pelatih
 - b. Hanya sebagian pelatih yang mempunyai lisensi pelatih
 - c. Pelatih tidak mempunyai lisensi pelatih
 - d.
6. Lisensi apa yang dimiliki oleh pelatih di sini?
 - a. Lisensi pelatih nasional
 - b. Lisensi pealtih daerah
 - c. Lisensi pelatih kabupaten
 - d.
7. Apakah pernah mengadakan rapat kepengurusan ?
 - a. Ya, pernah mengadakan rapat kepengurusan
 - b. Kadang-kadang saja mengadakan rapat kepengurusan
 - c. Tidak pernah mengadakan rapat kepengurusan
 - d.
8. Berapa kali mengadakan rapat kepengurusan ?
 - a. 1 minggu 1 kali
 - b. 2 minggu 1 kali
 - c. 1 bulan 1 kali
 - d.
9. Dari manakah dana yang diperoleh untuk pembinaan olahraga tenis meja di PPLP ini?
 - a. Pemerintah
 - b. Orang tua atlit
 - c. Sponsor
 - d.
10. Apakah ada pihak sponsor untuk mendanai pembinaan olahraga tenis meja di PPLP Jateng ?
 - a. Ya, ada pihak sponsor yang ikut mendanai
 - b. Pihak sponsor hanya memberikan pada saat ada pertandingan saja
 - c. Tidak ada pihak sponsor yang ikut mendanai
 - d.
11. Berapa periode dana untuk membiayai kegiatan dalam pembinaan olahraga tenis meja di PPLP ?
 - a. Per setengah tahun
 - b. Per tahun
 - c. Dana diberikan tergantung dengan jadwal kegiatan dan pertandingan yang akan diikuti
 - d.
12. Bagaimana pengelolaan dana yang diperoleh PPLP?
 - a. Dana yang diperoleh digunakan untuk pembinaan prestasi dan melengkapi sarana dan prasarana di sini

- b. Dana yang diperoleh sebagian untuk melengkapi sarana dan prasarana
 - c. Dana yang diperoleh digunakan untuk pemberian dana intensif bulanan kepada atlet
 - d.
13. Menurut anda apakah sarana dan prasarana yang tersedia sini ?
- a. Ya, menurut saya sarana dan prasarana sudah lengkap
 - b. menurut saya sarana dan prasarana cukup lengkap
 - c. menurut saya sarana dan prasarana kurang lengkap
 - d.
14. Apakah ada sarana dan prasarana lain untuk menunjang prestasi atlet?
- a. Ya, ada sarana dan prasarana lain yang digunakan untuk menunjang prestasi atlet
 - b. Pengurus sedang mengusahakan sarana dan prasarana penunjang lain untuk prestasi atlet
 - c. Tidak ada sarana dan prasarana lain untuk menunjang prestasi atlet
 - d.
15. Apakah pihak pengurus memberikan penghargaan kepada atlet yang berprestasi?
- a. Ya, pengurus selalu memberikan penghargaan kepada atlet berprestasi
 - b. Pengurus memberikan penghargaan kepada atlet berprestasi jika ada dana
 - c. Tidak pernah memberikan penghargaan kepada atlet berprestasi walaupun ada dana
 - d.

Program Latihan

Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan di tempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan.

1. Program Latihan Satu Tahun

Program latihan satu tahun secara garis besar dibagi menjadi 6 periodesasi latihan:

Tabel 1. Program Latihan Satu Tahun

| Masa/ Periode | Bulan | Minggu |
|----------------------------|---------------------------------------------|-----------|
| Periode Persiapan Umum | Januari-Februari | 1 s/d 8 |
| Periode Persiapan Khusus | Maret-April | 9 s/d 17 |
| Periode Pra Pertandingan | Mei-Juni-Juli | 18 s/d 30 |
| Periode Pertandingan Utama | Agustus-September-Oktober-November-Desember | 31 s/d 48 |
| Periode Transisi | Desember | 49 s/d 52 |

Sumber : PPLP Jateng , 2014

1) Periode Persiapan Umum (Januari-Februari)

Isi kegiatan: 1) Latihan fisik meliputi daya tahan dan kekuatan, 2) Latihan teknik meliputi *forehand*, *backhand*, *service*, 3) Latihan taktik *Offense*, 4) Latihan mental menjadi pribadi yang disiplin.

2) Periode Persiapan Khusus (Maret-April)

Isi kegiatan: 1) Latihan fisik meliputi kecepatan dan kelentukan, 2) Latihan teknik meliputi *forehand*, *backhand*, *reserve*, *chop* 3) Latihan taktik *deffense*, 4) Latihan mental menjadi pribadi yang percaya diri.

3) Periode Pra Pertandingan (Mei-Juni-Juli)

Isi kegiatan: 1) Latihan fisik meliputi kecepatan, kelentukan, power, kelincahan, ketepatan, stamina, 2) Latihan teknik meliputi *forehand, backhand, service, reserve, chop, flick, cut*, 3) Latihan taktik *offense* dan *deffense* 4) Latihan mental menjadi pribadi yang pantang menyerah dan bangkit dari tekanan.

4) Periode Pertandingan Utama (Agustus-September-Oktober-November)

Isi kegiatan: 1) Latihan fisik meliputi power, kelincahan, ketepatan, stamina, keseimbangan, koordinasi, 2) Latihan teknik meliputi *forehand, backhand, service, reserve, chop, flick, cut*, 3) Latihan taktik *offense* dan *deffense* 4) Latihan mental menjadi pribadi yang disiplin, percaya diri, pantang menyerah, bangkit dari tekanan dan mental juara.

5) Periode Transisi (Desember)

Isi kegiatan : 1) Latihan fisik meliputi kelincahan dan stamina, 2) Latihan teknik meliputi *forehand, backhand, service, reserve, chop, flick, cut*, 3) Latihan taktik *offense* dan *deffense*.

2. Program Latihan Mingguan

Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung dari program tahunan, dimana sasaran tergantung dari pedoman program bulanan. Sasaran program latihan mingguan di PPLP Jateng: beban latihan antara volume dan intensitas adalah berbanding terbalik, irama beban latihan siklus mingguan perlu divariasikan antara beban latihan berat, ringan atau sedang.

3. Progam Latihan Harian

Program harian merupakan pelaksanaan dari program latihan mingguan, dalam satu minggu PLPP Jateng terdapat 5 hari latihan, mulai hari senin sampai dengan hari jumat.

TABEL PERHITUNGAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA ATLAT

| No | BUTIR SOAL | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 9 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 11 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 12 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| $\sum X$ | 30 | 42 | 39 | 33 | 40 | 36 | 27 | 30 | 35 | 37 | 34 | 41 | 40 | 44 | 37 |
| $\sum X^2$ | 94 | 156 | 143 | 105 | 142 | 120 | 69 | 84 | 115 | 121 | 108 | 147 | 146 | 166 | 125 |
| $\sum XY$ | 2232 | 2500 | 2342 | 1955 | 2355 | 2163 | 1463 | 1916 | 2322 | 2262 | 2104 | 2500 | 2517 | 2615 | 2305 |
| r_{xy} | 0,623 | 0,680 | 0,759 | 0,606 | 0,657 | 0,698 | 0,197 | 0,588 | 0,804 | 0,664 | 0,810 | 0,827 | 0,744 | 0,718 | 0,787 |
| r_{tabel} | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 |
| Kriteria | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Tidak Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid |
| σ_b^2 | 1,727 3 | 0,818 2 | 1,477 3 | 1,295 5 | 0,787 9 | 1,090 9 | 0,750 0 | 0,818 2 | 1,174 2 | 0,628 8 | 1,060 6 | 0,628 8 | 1,151 5 | 0,424 2 | 0,992 4 |

| No | BUTIR SOAL | | | | | | | | | Y | Y ² |
|-------------|------------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|----------------|
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 71 | 5041 |
| 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 63 | 3969 |
| 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 82 | 6724 |
| 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 85 | 7225 |
| 5 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 60 | 3600 |
| 6 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 90 | 8100 |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 91 | 8281 |
| 8 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 70 | 4900 |
| 9 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 73 | 5329 |
| 10 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 55 | 3025 |
| 11 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 43 | 1849 |
| 12 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 55 | 3025 |
| $\sum X$ | 30 | 18 | 44 | 44 | 39 | 34 | 22 | 28 | 34 | 838 | 61068 |
| $\sum X^2$ | 84 | 38 | 168 | 168 | 137 | 116 | 56 | 90 | 112 | | |
| $\sum XY$ | 1916 | 1157 | 2620 | 2550 | 2565 | 2373 | 1536 | 1971 | 2292 | | |
| r_{xy} | 0,588 | 0,579 | 0,639 | 0,102 | 0,678 | 0,593 | 0,669 | 0,597 | 0,614 | k = | 24 |
| r_{tabel} | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | 0,576 | $\sum \sum b^2$ | 25,67 |
| Kriteria | Valid | Valid | Valid | Tidak Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | $\sum t^2$ | 231,61 |
| $\sum b^2$ | 0,8182 | 1,0000 | 0,6061 | 0,6061 | 0,9318 | 1,7879 | 1,4242 | 2,2424 | 1,4242 | $r_{11} =$ | 0,928 |

**PERHITUNGAN VALIDITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA
ATLIT**

Rumus :

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

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :

berikut ini contoh perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

| No. | X | Y | X ² | Y ² | XY |
|-----|----|-----|----------------|----------------|------|
| 1 | 4 | 71 | 16 | 5041 | 284 |
| 2 | 3 | 63 | 9 | 3969 | 189 |
| 3 | 2 | 82 | 4 | 6724 | 164 |
| 4 | 4 | 85 | 16 | 7225 | 340 |
| 5 | 3 | 60 | 9 | 3600 | 180 |
| 6 | 4 | 90 | 16 | 8100 | 360 |
| 7 | 4 | 91 | 16 | 8281 | 364 |
| 8 | 1 | 70 | 1 | 4900 | 70 |
| 9 | 1 | 73 | 1 | 5329 | 73 |
| 10 | 1 | 55 | 1 | 3025 | 55 |
| 11 | 1 | 43 | 1 | 1849 | 43 |
| 12 | 2 | 55 | 4 | 3025 | 110 |
| □ | 30 | 838 | 94 | 122136 | 4464 |

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{\left[12 \times 4464 \right] - \left[30 \times 838 \right]}{\sqrt{\left\{ \left[12 \times 94 \right] - \left[30 \right]^2 \right\} \left\{ \left[12 \times 122136 \right] - \left[838 \right]^2 \right\}}}$$

$$r_{xy} = 0,623$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 12$ diperoleh $r_{tabel} = 0,576$

karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut Valid

Untuk perhitungan soal nomor 2,3,4 dan seterusnya dilakukan perhitungan yang sama.

TABEL PERHITUNGAN VALIDITAS DAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA PELATIH

| No | BUTIR SOAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Y | Y ² |
|--------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | |
| 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 45 | 2025 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 72 | 5184 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 74 | 5476 |
| 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 34 | 1156 |
| $\sum X$ | 13 | 11 | 13 | 10 | 11 | 13 | 12 | 2 | 13 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 13 | 14 | 13 | 11 | 12 | 225 | 13841 |
| $\sum X^2$ | 45 | 37 | 45 | 30 | 33 | 45 | 40 | 34 | 45 | 50 | 40 | 37 | 30 | 27 | 45 | 52 | 45 | 37 | 40 | k = 19 $\sum \sigma_b^2 = 27,08$ $\sigma_t^2 = 394,92$ | |
| $\sum XY$ | 787 | 330 | 364 | 330 | 364 | 364 | 364 | 330 | 364 | 398 | 364 | 330 | 330 | 330 | 364 | 284 | 364 | 330 | 364 | | |
| r_{xy} | 0,977 | 0,998 | 0,977 | 0,955 | 0,898 | 0,977 | 0,973 | 0,973 | 0,977 | 0,973 | 0,973 | 0,998 | 0,955 | 0,948 | 0,977 | -0,595 | 0,977 | 0,998 | 0,973 | | |
| r_{tabel} | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | | |
| Kriteria | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Tidak Valid | Valid | Valid | Valid | | |
| σ_b^2 | 0,92 | 2,25 | 0,92 | 1,67 | 0,92 | 0,92 | 1,33 | 3,00 | 0,92 | 0,33 | 1,33 | 2,25 | 1,67 | 2,25 | 0,92 | 1,00 | 0,92 | 2,25 | 1,33 | $r_{11} = 0,983$ | |

**PERHITUNGAN VALIDITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA
PELATIH**

Rumus :

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

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :

berikut ini contoh perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

| No. | X | Y | X ² | Y ² | XY |
|-----|----|-----|----------------|----------------|------|
| 1 | 3 | 45 | 9 | 2025 | 135 |
| 2 | 4 | 72 | 16 | 5184 | 288 |
| 3 | 4 | 74 | 16 | 5476 | 296 |
| 4 | 2 | 34 | 4 | 1156 | 68 |
| □ | 13 | 225 | 45 | 13841 | 1574 |

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{\left[\begin{array}{ccc} 4 & \times & 1574 \end{array} \right] - \left[\begin{array}{ccc} 13 & \times & 225 \end{array} \right]}{\sqrt{\left\{ \left[\begin{array}{ccc} 4 & \times & 45 \end{array} \right] - \left[\begin{array}{ccc} 13 & & \end{array} \right]^2 \right\} \left\{ \left[\begin{array}{ccc} 4 & \times & 13841 \end{array} \right] - \left[\begin{array}{ccc} 225 & & \end{array} \right]^2 \right\}}}$$

$$r_{xy} = 0,977$$

Pada □ = 5% dengan N= 4 diperoleh $r_{tabel} = 0,878$

karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut Valid

Untuk pertanyaan soal nomer 2,3,4 dan seterusnya dilakukan perhitungan yang sama.

TABEL PERHITUNGAN VALID DAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA PENGURUS

| No | BUTIR SOAL | | | | | | | | | | | | | | | Y | Y ² |
|--------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 28 | 784 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 58 | 3364 |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 31 | 961 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 52 | 2704 |
| $\sum X$ | 11 | 10 | 12 | 13 | 12 | 12 | 10 | 11 | 14 | 11 | 13 | 11 | 13 | 8 | 8 | 169 | 7813 |
| $\sum X^2$ | 37 | 30 | 40 | 45 | 40 | 40 | 28 | 33 | 50 | 33 | 45 | 33 | 45 | 22 | 22 | | |
| $\sum XY$ | 530 | 187 | 270 | 301 | 270 | 270 | 270 | 218 | 301 | 218 | 301 | 218 | 301 | 135 | 135 | | |
| r_{xy} | 0,968 | 0,905 | 0,983 | 0,924 | 0,983 | 0,983 | 0,434 | 0,959 | 0,983 | 0,959 | 0,924 | 0,959 | 0,924 | 0,897 | 0,897 | k = | 15 |
| r_{tabel} | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | 0,878 | $\sum \sigma_b^2 =$ | 18,75 |
| Kriteria | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Tidak Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | $\sigma_t^2 =$ | 224,25 |
| σ_b^2 | 22,500 | 16,667 | 13,333 | 0,9167 | 13,333 | 13,333 | 10,000 | 0,9167 | 0,3333 | 0,9167 | 0,9167 | 0,9167 | 0,9167 | 20,000 | 20,000 | $r_{11} =$ | 0,982 |

**PERHITUNGAN VALIDITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA
PENGURUS**

Rumus :

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

Kriteria

Butir angket Valid jika $r_{xy} > r_{tabel}$

Perhitungan :

berikut ini contoh perhitungan validitas angket pada butir nomor 1.

| No. | X | Y | X ² | Y ² | XY |
|-----|----|-----|----------------|----------------|-----|
| 1 | 1 | 28 | 1 | 784 | 28 |
| 2 | 4 | 58 | 16 | 3364 | 232 |
| 3 | 2 | 31 | 4 | 961 | 62 |
| 4 | 4 | 52 | 16 | 2704 | 208 |
| □ | 11 | 169 | 37 | 7813 | 852 |

Dengan menggunakan rumus tersebut diperoleh :

$$r_{xy} = \frac{\left[\begin{matrix} 4 & \times & 852 \end{matrix} \right] - \left[\begin{matrix} 11 & \times & 169 \end{matrix} \right]}{\sqrt{\left\{ \left[\begin{matrix} 4 & \times & 37 \end{matrix} \right] - \left[\begin{matrix} 11 \end{matrix} \right]^2 \right\} \left\{ \left[\begin{matrix} 4 & \times & 7813 \end{matrix} \right] - \left[\begin{matrix} 169 \end{matrix} \right]^2 \right\}}}$$

$$r_{xy} = 0,968$$

Pada □ = 5% dengan N= 4 diperoleh r_{tabel}

= 0,878

karena $r_{xy} > r_{tabel}$, maka angket No. 1 tersebut Valid

Untuk pertanyaan soal nomer 2,3,4 dan seterusnya dilakukan perhitungan yang sama.

PERHITUNGAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA ATLET

Rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Kriteria

Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, maka angket tersebut reliabel

Perhitungan

1. Varians Total

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

$$\begin{aligned} \sigma_t^2 &= \frac{61068 - \frac{[838]^2}{12}}{12} \\ &= 231.606 \end{aligned}$$

2. Varians Butir

$$\sigma_{b1}^2 = \frac{94 - \frac{[30]^2}{12}}{12} = 1.73$$

$$\sigma_{b2}^2 = \frac{156 - \frac{[42]^2}{13}}{13} = 0.82$$

$$\sigma_{b24}^2 = \frac{112 - \frac{[34]^2}{12}}{12} = 1.42$$

$$\sigma_b^2 = 25.67$$

3. Koefisien reliabilitas

$$r_{11} = \left(\frac{24}{24 - 1} \right) \left(1 - \frac{25.65}{231.606} \right)$$
$$r_{11} = 0.928$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 12$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0.553$. Karena $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel

PERHITUNGAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA PELATIH

Rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Kriteria

Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, maka angket tersebut reliabel

Perhitungan

1. Varians Total

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

$$\begin{aligned} \sigma_t^2 &= \frac{13841 - \frac{[225]^2}{4}}{4} \\ &= 394.917 \end{aligned}$$

2. Varians Butir

$$\sigma_{b1}^2 = \frac{45 - \frac{[13]^2}{4}}{4} = 0.92$$

$$\sigma_{b2}^2 = \frac{37 - \frac{[11]^2}{4}}{4} = 2.25$$

$$\sigma_{b19}^2 = \frac{40 - \frac{[12]^2}{4}}{4} = 1.33$$

$$\sigma_b^2 = 27.08$$

3. Koefisien reliabilitas

$$r_{11} = \left(\frac{19}{19 - 1} \right) \left(1 - \frac{27.08}{394.917} \right)$$

$$r_{11} = 0.983$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 4$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0.878$. Karena $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel

PERHITUNGAN RELIABILITAS UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN PADA PENGURUS

Rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Kriteria

Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$, maka angket tersebut reliabel

Perhitungan

1. Varians Total

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$$

$$\begin{aligned} \sigma_t^2 &= \frac{7813 - \frac{[169]^2}{4}}{4} \\ &= 224.250 \end{aligned}$$

2. Varians Butir

$$\sigma_{b1}^2 = \frac{37 - \frac{[11]^2}{4}}{4} = 2.25$$

$$\sigma_{b2}^2 = \frac{30 - \frac{[10]^2}{4}}{4} = 1.67$$

$$\sigma_{b15}^2 = \frac{22 - \frac{[8]^2}{4}}{4} = 2.00$$

$$\sigma_b^2 = 18.75$$

3. Koefisien reliabilitas

$$r_{11} = \left(\frac{15}{15 - 1} \right) \left(1 - \frac{18.75}{224.250} \right)$$

$$r_{11} = 0.982$$

Pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 4$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0.878$. Karena $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel

ANALISIS DESKRIPTIF PERSENTASE UNTUK ATLET

| No | Kode Resp | Minat dan Motivasi | | | Usaha atlet dalam proses latihan | | | Pelaksanaan program latihan | | | Perhatian pengurus terhadap atlet | | |
|---------------|-----------|--------------------|--------|------|----------------------------------|---------|------|-----------------------------|--------|------|-----------------------------------|---------|------|
| | | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit |
| 1 | R-1 | 13 | 81.25% | T | 11 | 91.67% | ST | 20 | 71.43% | T | 4 | 100.00% | ST |
| 2 | R-2 | 13 | 81.25% | T | 12 | 100.00% | ST | 20 | 71.43% | T | 4 | 100.00% | ST |
| 3 | R-3 | 15 | 93.75% | ST | 12 | 100.00% | ST | 20 | 71.43% | T | 4 | 100.00% | ST |
| 4 | R-4 | 13 | 81.25% | T | 12 | 100.00% | ST | 21 | 75.00% | T | 3 | 75.00% | T |
| 5 | R-5 | 13 | 81.25% | T | 11 | 91.67% | ST | 21 | 75.00% | T | 4 | 100.00% | ST |
| 6 | R-6 | 14 | 87.50% | ST | 12 | 100.00% | ST | 21 | 75.00% | T | 4 | 100.00% | ST |
| Jumlah | | 81 | 84.38% | ST | 70 | 97.22% | ST | 123 | 73.21% | T | 23 | 95.83% | ST |
| | | F | % | | F | % | | F | % | | F | % | |
| Sangat Tinggi | | 2 | 33% | | 6 | 100% | | 0 | 0% | | 5 | 83% | |
| Tinggi | | 4 | 67% | | 0 | 0% | | 6 | 100% | | 1 | 17% | |
| Rendah | | 0 | 0% | | 0 | 0% | | 0 | 0% | | 0 | 0% | |
| Sangat Rendah | | 0 | 0% | | 0 | 0% | | 0 | 0% | | 0 | 0% | |

| Kelengkapan dan Kelayakan Sarana Prasarana | | | Kejuaraan yang diikuti | | | Prestasi yang diperoleh | | | TOTAL | | |
|--------------------------------------------|--------|------|------------------------|--------|------|-------------------------|--------|------|-------|--------|------|
| Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit |
| 8 | 66.67% | ST | 6 | 75.00% | T | 6 | 75.00% | T | 68 | 77.27% | ST |
| 9 | 75.00% | ST | 6 | 75.00% | T | 6 | 75.00% | T | 70 | 79.55% | T |
| 9 | 75.00% | ST | 6 | 75.00% | T | 6 | 75.00% | T | 72 | 81.82% | T |
| 9 | 75.00% | ST | 6 | 75.00% | T | 6 | 75.00% | T | 70 | 79.55% | T |
| 9 | 75.00% | ST | 6 | 75.00% | T | 6 | 75.00% | T | 70 | 79.55% | T |
| 9 | 75.00% | ST | 6 | 75.00% | T | 6 | 75.00% | T | 72 | 81.82% | T |
| 53 | 73.61% | ST | 36 | 75.00% | T | 36 | 75.00% | T | 422 | 79.92% | T |
| F | % | F | % | F | % | F | % | F | % | | |
| 6 | 100% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 17% | | |
| 0 | 0% | 6 | 100% | 6 | 100% | 5 | 83% | | | | |
| 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | | | | |
| 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% | | | | |

ANALISIS DESKRIPTIF PERSENTASE UNTUK PELATIH

| No | Kode Resp | Sertifikasi | | | Motivasi | | | Usaha pelatih dalam pembinaan prestasi | | | Perencanaan program latihan | | |
|---------------|-----------|-------------|---------|------|----------|--------|------|----------------------------------------|---------|------|-----------------------------|--------|------|
| | | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit |
| 1 | R-1 | 8 | 100.00% | ST | 11 | 91.67% | ST | 20 | 100.00% | ST | 13 | 81.25% | T |
| 2 | R-2 | 7 | 87.50% | ST | 11 | 91.67% | ST | 20 | 100.00% | ST | 13 | 81.25% | T |
| Jumlah | | 15 | 93.75% | ST | 22 | 91.67% | ST | 40 | 100.00% | ST | 26 | 81.25% | T |
| | | F | % | | F | % | | F | % | | F | % | |
| Sangat Tinggi | | 2 | 100 | | 2 | 100 | | 2 | 100 | | 0 | 0 | |
| Tinggi | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 2 | 100 | |
| Rendah | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| Sangat Rendah | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |

| Pelaksanaan program latihan | | | Kelengkapan dan Kelayakan Sarana Prasarana | | | Prestasi yang diperoleh | | | TOTAL | | |
|-----------------------------|--------|------|--------------------------------------------|--------|------|-------------------------|---------|------|-------|--------|------|
| Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit |
| 2 | 50.00% | R | 6 | 75.00% | T | 4 | 100.00% | ST | 64 | 88.89% | ST |
| 2 | 50.00% | R | 6 | 75.00% | T | 4 | 100.00% | ST | 63 | 87.50% | ST |
| 4 | 50.00% | R | 12 | 75.00% | T | 8 | 100.00% | ST | 127 | 88.19% | ST |
| F | % | | F | % | | F | % | | F | % | |
| 0 | 0 | | 0 | 0 | | 2 | 100 | | 2 | 100 | |
| 0 | 0 | | 2 | 100 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| 2 | 100 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |

ANALISIS DESKRIPTIF PERSENTASE UNTUK PENGURUS

| No | Kode Resp | Sertifikasi | | | Perhatian pengurus terhadap atlet. | | | motivasi | | | Upaya dan usaha pengurus untuk meningkatkan pembinaan prestasi | | |
|---------------|-----------|-------------|--------|------|------------------------------------|---------|------|----------|---------|------|----------------------------------------------------------------|---------|------|
| | | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit |
| 1 | R-1 | 11 | 91.67% | ST | 4 | 100.00% | ST | 4 | 100.00% | ST | 8 | 100.00% | ST |
| Jumlah | | 11 | 91.67% | ST | 4 | 100.00% | ST | 4 | 100.00% | ST | 8 | 100.00% | ST |
| | | F | % | | F | % | | F | % | | F | % | |
| Sangat Tinggi | | 1 | 100 | | 1 | 100 | | 1 | 100 | | 1 | 100 | |
| Tinggi | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| Rendah | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| Sangat Rendah | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |

| Rapat Kepengurusan | | | Pendanaan | | | Kelengkapan dan Kelayakan Sarana Prasarana | | | Total | | |
|--------------------|--------|------|-----------|--------|------|--------------------------------------------|---------|------|-------|--------|------|
| Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit | Skor | % | Krit |
| 2 | 50.00% | R | 13 | 81.25% | T | 8 | 100.00% | ST | 50 | 89.29% | ST |
| 2 | 50.00% | R | 13 | 81.25% | T | 8 | 100.00% | ST | 50 | 89.29% | ST |
| F | % | | F | % | | F | % | | F | % | |
| 0 | 0 | | 0 | 0 | | 1 | 100 | | 1 | 100 | |
| 0 | 0 | | 1 | 100 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| 1 | 100 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |
| 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | |

DOKUMENTASI



Pengisian Angket



Foto Bersama



Pengisian Angket



Pengisian Angket