



**PEMBINAAN PRESTASI TENIS MEJA KLUB PTM SUKUN
DI KABUPATEN KUDUS TAHUN 2013**

SKRIPSI

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

Oleh

Muhandas Alim

6102409025

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Muhandas, Alim. 2015. Pembinaan Prestasi Tenis Meja Klub PTM Sukun Di Kabupaten Kudus Tahun 2013. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Agus Pujianto,S.Pd., M.Pd.. Dosen Pembimbing II Drs. Bambang Priyono, M.Pd..

Kata kunci : Pembinaan, Prestasi,dan Tenis Meja.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan prestasi olahraga. Klub tenis meja yang ada di Kudus yang melakukan pembinaan olahraga tenis meja dari pelajar tingkat SD, SMP, SMA, sampai mahasiswa yaitu klub PTM Sukun Kudus. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pembinaan prestasi di Klub PTM Sukun Kudus Tahun 2013?. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pola pembinaan, sarana dan prasarana yang dimiliki dan prestasi olahraga tenis meja yang telah dicapai pada PTM Sukun Kudus tahun 2013.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan kualitatif survey/deskriptif. Sasaran obyek penelitian adalah klub PTM Sukun. sumber data dalam penelitian ini adalah pengurus, pelatih, dan atlet. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan tehnik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan metode triangulasi dengan menarik kesimpulan.

Dari hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa pelaksanaan pembinaan yang ada pada klub PTM Sukun sudah digolongkan baik karena dalam pembinaan itu terdapat tiga tahapan yaitu tahap pemassalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi. Struktur organisasi sudah ada dan berjalan pada tugasnya masing-masing. Sarana dan prasarana yang dimiliki klub sudah baik untuk menunjang prestasi atlet. Prestasi yang diraih oleh klub PTM Sukun sudah baik, yang disumbangkan untuk klub maupun untuk Kota Kudus.

Simpulan terhadap penelitian ini adalah pembinaan klub PTM Sukun tidak menemui banyak kendala, karena dengan didukung sarana dan prasarana yang cukup baik untuk menunjang dalam pembinaan prestasi tenis meja. Progam latihan yang dijalankan sudah sesuai dengan progam latihan yang ada, seperti progam latihan fisik, mental dan tehnik. Saran dari peneliti terhadap pelaksanaan pembinaan di klub PTM Sukun adalah (1) untuk pengurus dan pelatih, peneliti menyarankan pemantauan dan pembinaan prestasi yang sudah dijalankan tetap dilanjutkan dan ditingkatkan. (2) pelatih, tetap menjalankan progam yang sudah ada dan menambah motivasi kepada atlet bahwa olahraga tenis meja itu tidak mudah. Mempercayakan atlet untuk turun pada kejuaraan. (3) sarana dan prasarana yang ada hendaknya selalu diperhatikan oleh semua pihak, bukan hanya tanggungjawab penjaga atau pak bon yang ada. (4) untuk meningkatkan prestasi klub, dan prestasi atlet hendaknya pengurus dan pelatih menyiapkan benar-benar dari pembibitan usia dini.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Muhandas Alim

NIM : 6102409025

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Tenis Meja Klub PTM Sukun di
Kabupaten Kudus Tahun 2013

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun 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, April 2015

Yang menyatakan,


Muhandas Alim

6102409025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Muhandas Alim
NIM : 6102409025
Judul : Sistem Pembinaan Prestasi Tenis Meja di Klub PTM Sukun
Kudus Tahun 2013
Hari :
Tanggal :

Dosen Pembimbing 1



Agus Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19730202 200604 1 001


Dosen Pembimbing 2



Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 19600422 198601 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan PJKR



 22/ 2013
Mugo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhandas Alim NIM 602409025 Program Studi PJKR/PGPJSD
Judul Pembinaan Prestasi Tenis Meja Klub PTM Sukun di Kabupaten Kudus
Tahun 2013 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis,
tanggal 02 April 2015.

Panitia Ujian



Dr. H. Pramono, M.Si.

NIP. 19591019 198503 1 001



Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiryanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Supriyono, S.Pd., M.Or.

NIP. 19720127 199802 1 001

(Ketua)

2. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19730202 200604 1 001

(Anggota)

3. Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

NIP. 19600422 198601 1 001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Man jadda wajadda”

“Siapa yang bersungguh-sungguh akan mendapatkan hasilnya”

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

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak Buchori, S.Pd dan Ibu Sarini tercinta, yang telah memberikan doa dan dukungan moril serta material.
2. Kakakku Chorisa Fahmi, S.Pd dan adikku Rosyda Azmi atas doa dan dukungannya.
3. Teman-teman PGPJSD 2009.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, baik berupa petunjuk, bimbingan, maupun dorongan moril dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi strata satu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
4. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing utama dan Drs. Bambang Priyono, M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pemikiran, nasehat serta dorongannya dengan penuh kesabaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak H. Koesrin selaku pengurus dan ketua pelaksana klub PTM Sukun Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Bapak H. Eddi Pramudjie selaku pengurus dan kepala pelatih klub PTM Sukun Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Seluruh pengurus klub PTM Sukun Kudus.
8. Teman-teman yang telah memberikan semangat dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

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

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Masalah	5
1.3 Pertanyaan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pembinaan Olahraga	8
2.1.1 Pembinaan Prestasi	8
2.1.2 Sistem Pembinaan	13
2.1.3 Prinsip Pembinaan Seutuhnya	16
2.1.4 Pelatih	17
2.1.5 Progam Latihan	22
2.1.6 Periodisasi Latihan	25
2.1.7 Organisasi	27
2.1.8 Sarana dan Prasarana	29
2.1.9 Tenis Meja.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	35
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan	35
3.3.1 Teknik Observasi	35
3.3.2 Teknik Wawancara	36
3.3.3 Teknik Dokumentasi	39
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data	40
3.5 Analisis Data	41
3.5.1 Reduksi Data.....	42
3.5.2 Display Data	42
3.5.3 Mengambil Kesimpulan dan Verifikasi	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	44
4.2 Pembahasan	60

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Prestasi yang di Raih Kejuaraan Tenis Meja tahun 2013	5
1.2. Peringkat Perolehan Medali PRORPROV XIV Banyumas	5
3.1 Instrumen Observasi	36
3.2 Instrumen Wawancara Pengurus dan Pelatih	37
3.3 Instrumen Wawancara Atlet	38
3.4 Instrumen Dokumentasi	40
4.1. Rangkuman Hasil Wawancara	45
4.2. Rangkuman Hasil Observasi	47
4.3. Rangkuman Pemeriksaan Dokumen	48
4.4. Program Latihan Mingguan PTM Sukun	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional	12
2.2 Piramida Pembinaan.....	15
2.3 Meja dan Ukurannya	30
2.4 Net dan Tiang Net	31
2.5 Raket (Bet)	32
2.6 Bola	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	72
2. Salinan Surat Ijin Penelitian.....	73
3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	74
4. Pedoman Wawancara Pengurus	76
5. Pedoman Wawancara Pelatih	78
6. Hasil Wawancara dengan Pengurus	80
7. Hasil Wawancara dengan Pelatih	83
8. Hasil Wawancara dengan Pelatih	87
9. Instrumen Wawancara dengan Pelatih	90
10. Instrument Wawancara dengan Atlet	92
11. Hasil Wawancara dengan Atlet	94
12. Hasil Wawancara dengan Atlet	97
13. Hasil Observasi	100
14. Hasil Pemeriksaan Dokumen	101
15. Program Latihan PTM Sukun	103
16. Sertifikat Kepelatihan Pelatih PTM Sukun	104
17. Dokumentasi Penelitian	106

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia olahraga tenis meja di Indonesia sudah banyak digemari semua orang, baik dari kalangan anak-anak sampai ke orang tua. Selain sebagai hobi, olahraga tenis meja juga bisa dijadikan sebagai ajang perolehan prestasi. Prestasi dapat diperoleh dari pembinaan yang optimal dan maksimal, yang dilakukan di sekolahan (ekstrakurikuler) atau di klub tenis meja. 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.

Program pembinaan prestasi baik dalam klub dan sekolahan mungkin terdapat perbedaan dalam latihan sehingga kemampuan atlet di klub menghasilkan atlet yang berkualitas dibandingkan yang ada di sekolahan atau di masyarakat. Pola pembinaan dalam latihan tidak lepas dari perencanaan program latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih. Perencanaan program latihan yang optimal dan bertahap, sehingga menciptakan atlet-atlet yang berprestasi. Tenis meja adalah permainan olahraga yang menggunakan bola ping-pong dan bet (berlapis karet) sebagai pemukulnya dan meja yang dirancang khusus sebagai lapangannya (KBBI, 2008 :1442).

Di Indonesia perkembangan yang bertanggung jawab sepenuhnya dalam menghimpun 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.

Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) kota Kudus sebagai induk organisasi pada salah satu cabang olahraga tenis meja di kota Kudus. Dalam rangka meningkatkan pemain yang bagus dan berkualitas demi memajukan prestasi maka sering diadakan kompetisi antar daerah maupun nasional. Selain itu juga diadakan pemilihan bibit pemain berprestasi baik dalam sekolahan maupun klub-klub tenis meja di kota Kudus terutama di klub tenis meja PTM SUKUN KUDUS.

Sejauh ini perkembangan tenis meja di Jawa Tengah mengalami kemajuan yang sangat pesat, khususnya di Kudus. Salah satu prestasi yang diraih tim tenis meja Kudus adalah pada ajang kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), pada Porprov 2013 yang berlangsung di Banyumas, Kudus menjadi juara umum pada cabang olahraga tenis meja dengan menyabut 3 medali emas, 3 medali perak, dan 3 perunggu. Dengan diikuti tempat kedua yaitu Semarang dengan menyabut 3 emas, 1 perak, sedangkan posisi ketiga ditempati Kabupaten Cilacap dengan raihan 1 emas, 1 perak, dan 1 perunggu. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan tenis meja di Kudus cukup baik. Pembinaan yang dilakukan di Kudus sendiri dilakukan mulai dari usia sedini mungkin.

Perkembangan tenis meja di Jawa Tengah sangat pesat dengan berkembangnya klub-klub di daerah masing-masing, salah satunya adalah Kudus. Hal ini dapat dilihat dari ramainya kejuaraan yang sering diadakan baik tingkat pelajar, mahasiswa, antar klub, maupun ulang tahun kota tertentu dengan mengadakan kejuaraan tenis meja terbuka. Di lihat dari banyaknya kejuaraan yang diadakan tentunya banyak bibit-bibit pemain tenis meja yang nantinya akan

menjadi pemain tenis meja yang lebih berprestasi dan bisa berkembang lagi. Dengan banyak kejuaraan yang diselenggarakan dan diikuti, sebagai tolak ukur pembinaan tenis meja yang ada di Kudus.

Salah satu klub tenis meja yang ada di Kudus yang melakukan pembinaan olahraga tenis meja dari pelajar tingkat SD, SMP, SMA, sampai mahasiswa yaitu klub PTM Sukun Kudus. Klub ini terletak ditengah-tengah sentra industri pabrik rokok Sukun, dan terdapat kebun binatang yang dihuni hewan kidang tepat didepan kebun tersebut adalah markas atau GOR Sukun tempat dilakukannya pembinaan olahraga tenis meja sampai sekarang. Berada di kecamatan paling Utara Kudus dan berbatasan dengan Kabupaten Jepara. Klub terletak di Kecamatan Gebog tepat ditengah pusat kompleks pabrik rokok Sukun. Klub yang aktif dalam pembinaan atlet-atlet lokal maupun dari luar kota Kudus, dimana latihan dalam seminggu minimal 5 kali yaitu Selasa, Rabu, Kamis, Sabtu, dan Minggu.

Klub ini sudah berdiri sejak bulan Agustus tahun 1988 dan satu-satunya klub yang masih aktif dan aksis membina atlet muda di Jawa Tengah. Klub yang dipunyai oleh Bapak Ridho Wartono selaku dewan direksi dari klub PTM Sukun, namun sebagai ketua pelaksana yaitu ditunjuk Bapak H. Koesrin yang selalu aktif ikut memantau perkembangan yang terjadi di klub PTM Sukun. Kepala Pelatih Bapak H. Edi Pramudjje dan di bantu oleh tiga pelatih. Kepala pelatih yang sudah tidak diragukan lagi kemampuannya dalam membina olahraga tenis meja karena dulunya Beliau adalah mantan pemain tenis meja dan mendapatkan sejumlah prestasi. Sekarang kepala pelatih memiliki sertifikat pelatih atau lisensi tingkat Internasional yang diberikan dari ITTF. Tempat latihan yang lengkap dengan

adanya GOR Sukun, yang dibagi menjadi 2 lapangan yaitu lapangan futsal dan lapangan tenis meja.

Lapangan tenis meja sendiri dibagi menjadi 2 yaitu tenis meja dan bulutangkis dengan luas panjang 50 meter dan lebar 25 meter, jumlah meja 15 buah, dan bola tenis sebanyak dengan jumlah atlet yang ada. Namun Bed setiap atlet masing-masing membawa sendiri-sendiri yang dibawa setiap latihan. Klub PTM Sukun membina atlet dari usia sedini mungkin baik SD, SMP, SMA, maupun Mahasiswa untuk berlatih dan mengembangkan bakat pada cabang olahraga tenis meja. Adapun prestasi yang sudah diraih pada kejuaraan sudah banyak, dan juga prestasi yang disumbangkan atlet ini banyak juga baik tingkat individu dan klub. Dalam pembinaan olahraga pada umumnya untuk dapat mempertahankan prestasi tersebut maka perlu adanya regenerasi yang secara stabil bahkan meningkat dapat memberikan sumbangannya pada cabang olahraga ini. Oleh karena itu perlu adanya pembinaan dan pembibitan yang membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan optimal, maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan dengan konsisten. Berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu (Koni, 2000:3).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di klub PTM Sukun, diperoleh informasi bahwa keadaan pembinaan yang seharusnya secara konsisten dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi tertinggi masih tersendat di klub PTM Sukun. hal ini dapat terlihat dari pembinaan yang dilakukan mulai dari anak-anak usia sekolah SD, SMP, SMA aktif dalam pembinaan namun setelah lulus SMA pihak klub membebaskan anak untuk

memilih. Karena atlet memilih untuk meneruskan pendidikan diluar kota menjadi llatihan berhenti dan tidak sesuai dengan teori yang ada.

Berdasarkan pemaparan diatas, berikut ini adalah tabel hasil keikutsertaan klub PTM Sukun pada tahun 2013 :

Tabel 1.1 prestasi yang diraih alam kejuaraan tenis meja tahun 2013
(Sumber : Hasil dari observasi di klub PTM Sukun 2013)

No	Nama	Kelas	Kejuaraan	Prestasi
1	Dewi	Tunggal Usia Dini	Dwi Bengawan Solo ke- 28	Juara 3 Putri
2	Egar	Tunggal Pemula	Dwi Bengawan Solo ke- 28	Juara 1 Putra
3	Rendy	Tunggal Pemula	Dwi Bengawan Solo ke- 28	Juara 2 Putrs
4	Fivy	Tunggal Kadet	Dwi Bengawan Solo ke- 28	Juara 3 Putri
5	Nurul	Tunggal Yunior	Dwi Bengawan Solo ke- 28	Juara 1 Putra
6	Putri	Tunggal Yunior	Dwi Bengawan Solo ke- 28	Juara 1 Putri
7	Fivy	Tunggal Pemula	Dwi Bengawan Solo ke- 4	Juara 1 Putri
8	Rahma	Tunggal Kadet	Dwi Bengawan Solo ke- 4	Juara 3 Putri
9	Rendy	Tunggal Pemula	Dwi Bengawan Solo ke- 4	Juara 2 Putra
10	Fivy	Tunggal Kadet	Piala Bupati Cup Jombang	Juara 3 Putri
11	Rahma	Tunggal Yunior	Piala Bupati Cup Jombang	Juara 2 Putri
12	Nadifa	Tunggal Yunior	Piala Bupati Cup Jombang	Juara 3 Putri

Tabel 1.2 peringkat perolehan medali PORPROV XIV di Banyumas
(Sumber : Hasil dari observasi di klub PTM Sukun 2013)

No	Daerah	Emas	Perak	Perunggu	Peringkat
1	Kab. Kudus	3	3	3	1
2	Kota Semarang	3	1	-	2
3	Kab. Cilacap	1	1	1	3
4	Kota Pekalongan	-	1	3	4

Dari pemaparan diatas, mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul "PEMBINAAN PRESTASI TENIS MEJA DI KLUB PTM SUKUN

KUDUS TAHUN 2013” yang diharapkan dapat memberi masukan kepada perkumpulan tenis meja yang lain. Yaitu mengenai program pembinaan olahraga tenis meja dan upaya-upaya lain guna meningkatkan kualitas pembinaan serta aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan tenis meja.

1.2 Fokus Masalah

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan prestasi di Klub PTM Sukun Kudus tahun 2013?

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan paparan pada fokus masalah yang ada tentang pembinaan cabang olahraga tenis meja di klub pada prinsipnya suatu peneliti ingin mengetahui pola pembinaan, prestasi klub, dan sarana prasarana. Pertanyaan yang akan di ungkap dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimanakah pola pembinaan pada PTM Sukun Kudus tahun 2013?
- 2) Bagaimanakah sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan klub tahun 2013?
- 3) Bagaimanakah prestasi olahraga yang telah dicapai klub tahun 2013?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui pola pembinaan pada PTM Sukun Kudus tahun 2013.
- 2) Mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan tahun 2013.
- 3) Mengetahui prestasi olahraga tenis meja yang telah dicapai oleh klub tahun 2013.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan berguna bagi perkembangan cabang olahraga tenis meja khususnya pada program latihan dan manajemen pembinaan pada klub PTM Sukun Kudus. Adapun manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah :

- 1) Pengembangan ilmu pengetahuan tentang pentingnya pembinaan prestasi olahraga bagi atlet tenis meja khususnya, sebagai salah satu landasan untuk pencapaian prestasi optimal.
- 2) Bagi lembaga pendidikan (Jurusan PGPJSD/ PJKR FIK UNNES) untuk menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah lebih lanjut.
- 3) Memperluas wawasan dalam khasanah pengembangan dimensi mahasiswa khususnya yang berkaitan dengan pembinaan olahraga prestasi.
- 4) Hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi pelatih, pengajar, dan pendidik untuk melihat perkembangan anak didiknya.
- 5) Penelitian ini akan menambah wawasan bagi penulis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Sebagai acuan berfikir secara ilmiah bagaimana cara untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar. Selanjutnya secara garis besar akan diuraikan tentang : pembinaan, dan tenis meja.

2.1 Pembinaan

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2002:152). Para ahli olahraga seluruh duni sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan, dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27)

2.1.1 Pembinaan Prestasi

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

Di Indonesia, sistem pembinaan olahraga yang digunakan berdasarkan piramida pembinaan olahraga, adapun tahapan pembinaan yang berdasarkan piramida adalah pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi. Dari ketiga unsur itu saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan.

2.1.1.1 Pembinaan pemassalan

Pemassalan merupakan sebuah tahapan dasar yang bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Bagaimana melalui tahapan ini masyarakat memiliki akses yang luas untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga dengan berbagai latar belakang dan tujuan masing-masing. Masyarakat yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya secara sukarela melakukan olahraga, baik untuk tujuan sosialisasi, mengisi waktu luang atau rekreasi, kesehatan maupun kebugaran tubuh. Keberhasilan tahapan pemassalan olahraga ini akan berakumulasi terhadap munculnya calon-calon bibit atlet yang memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut (Wahjoedi dkk, 2009:12).

Menurut Islahuzzaman (2010:62) dalam pemassalan olahraga langkah-langkah yang digunakan yaitu, upaya untuk mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin agar terlibat dalam kegiatan olahraga. Kaitannya dengan olahraga prestasi tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga. Pemassalan dapat pula berfungsi sebagai wahana dalam penelusuran bibit-bibit untuk membentuk atlet berprestasi. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan bentuk upaya dalam melakukan pemassalan olahraga (diunduh pada 2/03/2014).

Strategi pemassalan olahraga usia dini antara lain sebagai berikut;

1. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di Sekolah dasar.

2. Menyiapkan pengadaan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga di sekolah.
3. Mengadakan pertandingan atau lomba 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.
7. Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua.

Dengan pemassalan olahraga di usia dini diharapkan tersedianya banyak bibit atlet unggul untuk pencapaian prestasi maksimal.

2.1.1.2 Pembinaan pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang ditetapkan dalam upaya menyaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet yang 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; (3) perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit-bibit atlet unggul pada usia dini.

Menurut M. Furqon. H (2002:3) pengertian pembibitan atlet adalah upaya untuk mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemassalan olahraga. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembibitan merupakan usaha untuk

mendapatkan atlet yang baik dan berbakat. Dimana atlet yang berbakat tersebut nantinya dibina untuk pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya (diunduh pada, 2/03/2014).

Karakteristik atlet bibit unggul adalah :

1. Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir
2. Memiliki fisik dan mental yang sehat; tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati.
3. Memiliki fungsi organ-organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, dan power.
4. Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik.
5. Memiliki inteligensi tinggi.
6. Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi.

Pencarian bibit unggul dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari tenaga pendidikan jasmani, pelatih, dokter olahraga, pakar olahraga, psikolog, sosiolog, dan antropolog. Cara pencarian bibit atlet unggul antara lain melalui pendekatan observasi pengamatan, angket, wawancara, tes pengukuran kemampuan fisik.

2.1.1.3 Pembinaan prestasi

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub atau atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh atlet akan mengharumkan nama atlet itu sendiri serta klub dan juga pelatih yang menanganinya. Menurut M. Furqon. H (2002:4) pengertian prestasi olahraga itu sendiri merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui

berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dari proses pemassalan maupun pembibitan. Dari hasil proses pemassalan dan pembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakkan prestasi olahraga yang dibina (diunduh pada, 2/03/2014).

Berikut gambar jenjang pembinaan;



Gambar 2.1. Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional
(KONI, 2000:67)

Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih

berkisar antara 8 s.d. 10 tahun secara bertahap, kontinu, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut :

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

(KONI, 2000:11)

2.1.2 Sistem Pembinaan

Dalam melakukan pembinaan suatu klub perlu adanya tahapan pada sistem pembinaan, agar dalam pembinaan klub bisa lebih maksimal, bertahap, dan berkesinambungan. Pembinaan harus dilakukan sejak usia dini, agar pada masing-masing tahapan bisa maksimal. Sebagaimana telah dikutip oleh Said Junaidi (2011:54) yang menjelaskan; beberapa sistem pembinaan yang dapat dipakai sebagai bahan banding atau pertimbangan dalam melakukan pembinaan adalah tahap-tahap pembinaan atlet usia dini sampai mencapai puncak prestasi.

Sistem pembinaan yang dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pembinaan adalah tahap-tahap pembinaan atlet usia dini sampai prestasi puncak. Pembinaan dan pemanduan bakat atlet agar bisa mencapai prestasi puncak perlu adanya latihan jangka panjang dan dilakukan secara kontinyu, meningkat, bertahap, dan berkesinambungan. Sebagaimana telah dikutip oleh KONI (2000:11) pemanduan dan pembinaan bakat atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat, dan berkesinambungan. Siklus jangka panjang ini dibagi menjadi tahapan-tahapan latihan. Tahapan-tahapan

latihan yaitu sebagai berikut; 1) pembibitan/ panduan bakat; 2) spesialisasi cabang olahraga; dan 3) peningkatan prestasi.

Rentan waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya, adalah sebagai berikut:

2.1.2.1 Tahap latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d. 4 tahun.

Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan social. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/ dijuruskan ketahap spesialisasi. Akan tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi di tahapan berikutnya. Oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

2.1.2.2 Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d.3 tahun.

Tahap latihan ini, adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya 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.

2.1.2.3 Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d. 3 tahun.

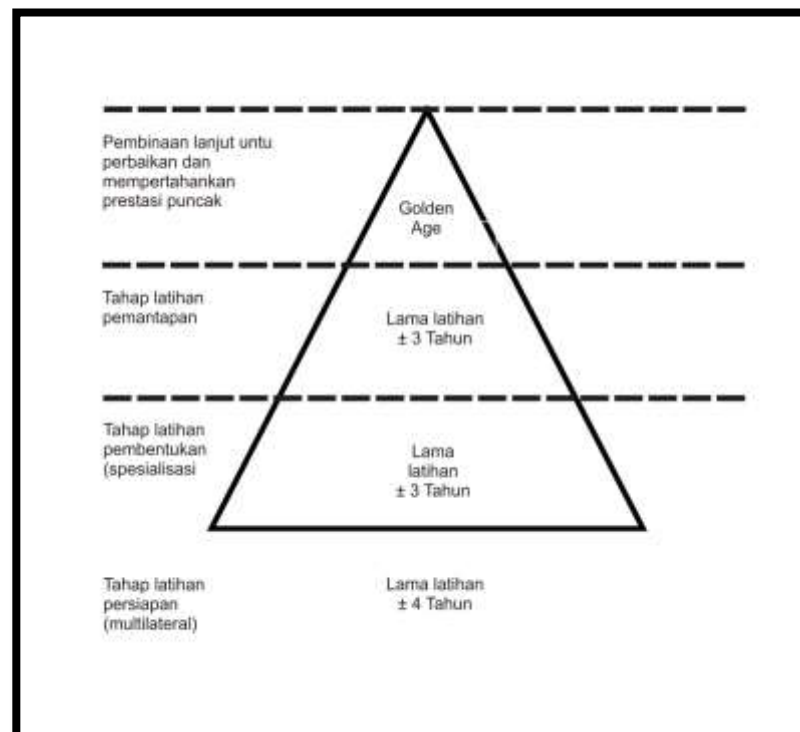
Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan telah

mencapai puncak prestasi. Sasaran tahapan pembinaan, adalah agar atlet dapat mencapai puncak prestasi, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (Usia Emas) (KONI, 2000, 12).

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak. Dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar atau sekitar 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun (KONI, 2000:12).

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



Gambar 2.2. Piramida Pembinaan
(KONI, 2000:67)

2.1.3 Prinsip Pembinaan Seutuhnya

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

2.1.3.1 Pembinaan Kepribadian Atlet

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

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

2.1.3.2 Pembinaan Kondisi Fisik

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

2.1.3.3 Keterampilan Teknik dan Latihan Koordinasi

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan,

stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik.persoalan penting bagaimana memadukan kemampuan fisik untuk mendukung keterampilan. Karena itu, pembinaan teknik dan fisik merupakan dua hal yang saling bergandengan.

2.1.3.4 Latihan Taktik

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

2.1.3.5 Latihan Mental

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

2.1.4 Pelatih

Menurut Pate Rotella dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:8) mengatakan pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan sesuai standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

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

Menurut Rubianto Hadi (12-20) mengemukakan pelatih merupakan manusia model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet junior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Sikap dan perilaku ideal yang harus ditampilkan/amalkan seorang pelatih antara lain:

2.1.4.1 Perilaku

Seorang pelatih haruslah bebas dari cela dan cela. Pelatih harus selalu ingat bahwa baik anak-anak didiknya maupun masyarakat memandang dirinya sebagai seorang manusia model. Hampir setiap gerak pelatih akan diamati oleh atlet maupun masyarakat. Terutama atlet-atlet muda sering kali mengidentifikasikan dirinya dengan perilaku pelatihnya. Sikapnya, gayanya dan cara berbicaranya sering kali merupakan duplikat dari pelatihnya, oleh karena itu tipe personalitas yang baik harus selalu senantiasa tercermin dari seorang pelatih.

2.1.4.2 Kepemimpinan

Pelatih harus merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi pada anak asuhnya maupun kepada asisten-asistennya/ pembantunya.

2.1.4.3 Sikap 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.

2.1.4.4 Keseimbangan emosional

Seorang pelatih harus mencerminkan contoh dari sportifitas yang baik, pelatih harus mengajarkan sikap sportif pada atletnya. Bertindak sportif ketika mengalami kekalahan dan memperoleh kemenangan.

2.1.4.5 Ketegasan dan keberanian

Pelatih harus lebih berani bersikap tegas dan beranimengambil keputusan pada kenyataan yang dikumpulkan tanpa memandang kedudukan atlet dalam masyarakat. Pelatih harus melindungi atlet dari cedera dan cemoohan penonton.

2.1.4.6 Humor

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

2.1.4.7 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.

2.1.4.8 Hargai Wasit

Pelatih harus dapat menghargai (dan ramah terhadap) keputusan-keputusan wasit atau ofisial pertandingan lainnya. Kalau tidak setuju dengan keputusan-

keputusannya, salurkanlah melalui saluran-saluran dan dengan cara-cara yang resmi.

2.1.4.9 Hargai tim tamu

Pelatih harus memperlakukan tim tamu sebagai tamu yang harus dihormat, bukan justru sebagai saingan yang mencoba ingin mengalahkan timnya. Tamu harus dihargai sebagai teman bermain dan bertanding dengan menyuguhkan permainan yang seru. Tim tamu juga bisa disebut teman satu perjuangan dari klub lain yang tidak bisa dianggap sebelah mata kemampuan yang dimiliki.

2.1.4.10 Perhatian pribadi

Setiap atlet harus merasa bahwa dia mendapat perhatian, pribadi dari pelatih. Atlet ingin agar dia diakui (*recognized*) sebagai orang dan bukan sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan untuk pertandingan, sebab kalau demikian maka akan ada keengganannya (*resentment*) pada atlet untuk berlatih. Pelatih harus bisa mencintai olahraga yang ditanganinya. Kalau tidak, maka tidak akan ada kegembiraan (*entusiasme*) pada tugasnya. Atlet akan menjadi korban, dan pelatih akan merasa membuang waktu saja di lapangan. Dalam situasi kalah atau sialpun, pelatih harus tetap memperlihatkan perhatiannya kepada atlet. Pelatih yang sukses biasanya adalah pelatih yang sangat memperhatikan atlet-atletnya. Sukses akan diperoleh kalau perhatian banyak ditujukan pada kebutuhan-kebutuhan atletnya.

2.1.4.11 Bersikap Positif

Pelatih harus melatih atlet-atletnya agar mereka selalu berpikir positif, optimistik. Yang penting dalam pertandingan adalah, pusatkan perhatian kita pada kekuatan-kekuatan kita, bukan pada kelemahan-kelemahan kita (*concentrate on what we have, not on what we have not*).

2.1.4.12 Larang Judi

Pelatih harus berani untuk melarang judi kepada atlet-atletnya, dan harus pula berani memberi hukuman yang berat kepada setiap atletnya, yang main judi, yang mau disogok, dan mau dibeli (misalnya disuruh kalah demi uang).

2.1.4.13 Berbahasa yang baik dan benar

Bicara didepan umum dengan menggunakan bahasa yang baik, benar, dan sederhana, yang memperlihatkan rangkaian dan hubungan yang jelas antara kalimat-kalimat sehingga mudah diikuti arah tujuan masalah yang dikemukakan.

2.1.4.14 Mengisyukan orang

Pelatih sebaiknya jangan mengkritik, mengisyukan, menceritakan kekurangan-kekurangan atlet, pelatih lain, atau ofisial lain kepada orang lain. Terutama kepada atlet yang dibinanya, itu bisa membuat konsentrasi atlet terganggu baik saat latihan maupun bertanding.

2.1.4.15 Menggunakan wewenang

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

2.1.4.16 Siap 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.

2.1.4.17 Hubungan dengan para asisten pelatih

Hubungan yang baik antara pelatih dengan para asistennya adalah penting, oleh karena akan turut menentukan sukses tidaknya tim yang dilatihnya. Hubungan pelatih dengan asisten pelatih harus terjaga juga karena akan membantu lancarnya program yang sudah direncanakan. Pelatih dan asisten harus memiliki tujuan yang sama dalam membina.

2.1.5 Program Latihan

Penyusunan perencanaan program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Setelah mendapatkan atlet berpotensi, pelatih harus membuat rencana latihan untuk mencapai tujuan yang ditentukan secara tepat.

Program latihan dikatakan baik dan tepat kalau rencana tersebut dibuat setelah mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan, antara lain: (1) Bakat/materi atlet, (2) Kemampuan atlet saat itu, (3) Data usia atlet dan usia latihan atlet, (4) Tersedianya sarana dan prasarana serta dana, (5) Data tentang lingkungan atlet (iklim, masyarakat), (6) Tenaga pelatih yang tersedia, dan (7) Waktu yang tersedia dalam periode tersebut.

Dalam perencanaan latihan olahraga prestasi dikenal beberapa tahapan latihan, seperti berikut :

2.1.5.1 Program Latihan Jangka Panjang

Latihan merupakan proses jangka panjang, diperlukan latihan secara berkelanjutan bertahun-tahun antara 8-12 tahun, dimulai dari usia dini sampai dengan usia emas prestasi.

(1) Tahapan dasar untuk atlet pemula

Latihan pada usia dini berupa latihan-latihan dasar sebagai fundamen yang kuat untuk mencapai prestasi puncak pada usia emasnya. Latihan dasar merupakan tuntutan mutlak agar atlet dapat menggunakan potensinya untuk menjadi juara. Waktu yang diperlukan minimal 3 tahun dengan tujuan: (1) Menumbuhkan rasa senang berolahraga, (2) Memberikan pengayaan gerak melalui berolahraga apapun yang disenangi, (3) Meningkatkan kondisi umum, (4) Penguasaan teknik dasar yang benar sesuai cabang olahraga pilihannya, (5) Memberikan latihan keterampilan dasar yang benar, (6) Pengembangan daya pikir/kecerdasan, dan (7) Menanamkan sikap mental untuk mendukung prestasi puncak.

(2) Tahapan menengah untuk atlet junior

Latihan pada tahapan ini merupakan kelanjutan pembinaan tahapan dasar. Usia atlet di tahapan ini merupakan usia pubertas, sehingga mudah goyah. Isi dan arah latihan tahapan menengah: (1) Meningkatkan kondisi fisik umum, (2) Latihan kondisi fisik khusus sesuai kebutuhan cabang olahraga, (3) Kemampuan koordinasi gerak yang kompler, (4) Melatih teknik dengan taraf kesulitan lebih tinggi dari teknik dasar, (5) Meningkatkan keterampilan/skill, (6) Memberikan ilmu dan taktik untuk mengembangkan daya pikir dan kreativitas, (7) Menanamkan hidup sehat dan dapat membagi waktu, (8) Menanamkan rasa percaya diri.

(3) Tahapan lanjut untuk atlet senior

Tujuan utama latihan pada tahap ini untuk mencapai prestasi setinggi mungkin dan mempertahankan prestasi puncaknya selama mungkin.

2.1.5.2 Program Latihan Jangka Menengah

Program yang dirancang disesuaikan dengan dan berdasarkan pada tahap latihannya sehingga setiap kelompok latihan/ klub memiliki atlet dengan lapisan yang jelas. Pada tahap jangka menengah ini juga merupakan dasar dalam menyusun penyelenggaraan kompetisi sehingga mengenai sifat dan tujuan kompetisinya dapat disesuaikan dengan masing-masing tahap pembinaannya. Dengan jangka menengah ini atlet bisa melatih kemampuannya dalam suatu pertandingan agar lebih baik lagi.

2.1.5.3 Program Latihan Jangka Pendek

Program latihan jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam program latihan (sebuah periodisasi) atau program latihan tahunan yang merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Program jangka pendek terdiri dari :

1. Program Latihan Bulanan (*messo cycle*)

Program latihan bulanan merupakan penjabaran dari periode persiapan, pertandingan dan peralihan. Sasarna latihan bulanan terkait sebagai sasaran antara setiap periode latihan dalam waktu satu tahun.

2. Program Latihan Mingguan (*micro cycle*)

Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung dari program latihan bulanan (1 bulan terdiri dari 4 minggu). Sasaran program latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada sasaran target satu bulan.

3. Program Latihan Harian (*myo cycle*)

Program latihan harian merupakan pelaksanaan langsung dari program latihan bulanan yang terdiri dari unit-unit latihan harian dan jenis programnya terperinci.

2.1.6 Periodesasi Program Latihan

Menurut Soeprijadi, 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.

Pada dasarnya program latihan tahunan dibagi menjadi dalam tiga periode, yaitu : (1) Periode persiapan meliputi persiapan umum dan persiapan khusus, (2) Periode pertandingan, (3) Periode Transisi.

2.1.6.3 Periode Persiapan

Tahap persiapan ini penting untuk keseluruhan program tahunan, disebabkan pada tahap ini diletakkan dasar-dasar kerangka umum dari latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Sebagai persiapan untuk tahap pertandingan yang akan datang. Secara umum, tujuan latihan dalam Tahap Persiapan (TP) (baik Tahap Persiapan Umum (TPU), maupun Tahap Persiapan Khusus (TPK)) ini, adalah:

- (1) Mengembangkan kondisi fisik umum;
- (2) Meningkatkan kemampuan komponen-komponen biotrik untuk cabang olahraga yang dilakukan;
- (3) Menanamkan karakteristik psikologis yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan;
- (4) Melatih dan mengembangkan keterampilan teknik cabang olahraga;
- (5) Memperkenalkan dasar-dasar taktik dan strategi, dimana akan dikembangkan lebih lanjut pada tahap-tahap berikutnya;

- (6) Mengajarkan pengetahuan teoritis mengenai teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan.

2.1.6.1.1 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.

2.1.6.1.2 Persiapan khusus

Setelah latihan persiapan umum dilanjutkan dengan persiapan khusus, bila latihan itu ditingkatkan baik volume latihannya dan intensitasnya.

2.1.6.4 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 keterampilan teknisnya. Secara umum tujuan pada tahapan ini adalah;

1. Tetap melakukan latihan-latihan, guna penyempurnaan fisik;
2. Lebih mengembangkan kemampuan biomotorik dan sifat-sifat psikologis yang sesuai dengan kekhasan (kekhususan) cabang olahraga;
3. Konsolidasi dan penyempurnaan teknik;
4. Penyempurnaan *manuver-manuver* dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, termasuk *tacticalsense* (insting akan taktik) para atlet;
5. Mencari pengalaman bertanding (banyak bertanding, namun jangan terlalu banyak/ berlebihan);

6. Tetap mengajarkan pengetahuan teoritik mengenai cabang olahraga, termasuk peraturan dan strategi pertandingan.

Untuk memudahkan perencanaan dan demi alasan-alasan metodologi, tahap pertandingan dapat dibagi dalam dua bagian atau sub-phases, yaitu; (1) tahap pra-pertandingan (TPP), berlangsung kurang lebih dua bulan; dan (2) tahap pertandingan utama (TPUT), berlangsung kurang lebih tiga bulan.

2.1.6.5 Periode Transisi (*Post Seaseon*)

Post seaseon 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).

2.1.7 Organisasi

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

2.1.7.1 Organisasi Sebagai Wadah

Sebagai wadah, organisasi adalah tempat di mana kegiatan-kegiatan administrasi dan manajemen dijalankan, sehingga bersifat relatif statis. Setiap organisasi perlu memiliki suatu pola dasar struktur organisasi yang relatif permanen. Dengan semakin kompleksnya tugas-tugas yang harus dilaksanakan

seperti berubahnya tujuan, pergantian pimpinan, beralihnya kegiatan, semuanya merupakan faktor yang menuntut adanya perubahan dalam struktur suatu organisasi. Oleh karenanya pola dasar itu perlu dibuat atas landasan yang kuat dan pemikiran yang matang karena perubahan struktur organisasi selalu mengakibatkan interupsi dalam pelaksanaan tugas (Harsuki, 2012:117).

2.1.7.2 Organisasi Sebagai Proses

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

2.1.7.3 Prinsip – prinsip organisasi

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

1. Terdapat tujuan yang jelas.
2. Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang di dalam organisasi.
3. Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang dalam organisasi.
4. Adanya kesatuan arah.
5. Adanya kesatuan perintah.
6. Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang.
7. Adanya pembagian tugas.
8. Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin.
9. Pola dasar organisasi harus relatif permanen.
10. Adanya jaminan jabatan (*security of tenure*)

11. Balas jasa yang diberikan kepada setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan.
12. Penempatan harus sesuai keahliannya.

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

2.1.8 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, pelampung, dll. 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.

2.1.9 Tenis Meja

Sarana dan prasarana tenis meja

2.1.9.1 Meja dan net



Gambar 2.3 Meja dan Net
Sumber : GOR Sukun Kudus

Meja untuk tenis meja memiliki ketentuan sebagai berikut:

1. Meja dibuat dari kayu dengan cat warna gelap, biasanya hijau tua atau biru tua.
2. Permukaan meja harus rata.
3. Berukuran panjang 274cm dan lebar 152,5 cm.

4. Meja diletakkan di lantai yang permukaannya rata.
5. Tinggi meja 76 cm diatas permukaan lantai.
6. Setiap tepi meja diberi garis putih yang lebarnya 2 cm.
7. Bagian tengah meja diberi garis selebar 2 cm berwarna putih yang membelah panjang meja, sama luasnya.

2.1.9.2 Net dan Tiang Net



Gambar 2.4 Net dan Tiang Net
Sumber : GOR Sukun Kudus

Net atau jaring untuk tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut:

1. Perangkat net terdiri atas net dan tian penyangga atau tian penjepit.
2. Net dipasang dengan ketinggian 15,25 cm dari permukaan meja.
3. Bagian bawah net harus rapat dengan net.

2.1.9.3 Raket (bet)



Gambar 2.5 Raket (bet)
Sumber : ipanksporteducation.blogspot.com

Raket (bet) yang digunakan untuk bermain tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut:

1. Bet dibuat dari kayu alami yang dapat dilapisi dengan bahan perekat fiber carbon, fiber glass, atau bahan lainnya.
2. Sisi bet digunakan untuk memukul bola harus ditutupi karet.
3. Karet boleh berbintik boleh juga tanpa berbintik.
4. Karet yang berbintik panjangnya tidak lebih dari 2 cm.
5. Karet yang berbintik ke dalam ketebalannya tidak melebihi 4 mm.

2.1.9.4 Bola Tennis Meja



Gambar 2.6 Bola
Sumber : GOR Sukun Kudus

Bola untuk tenis meja memiliki ketentuan sebagai berikut:

1. Dibuat dari bahan seluloid atau bahan plastik.
2. Berwarna putih atau orange.
3. Berbentuk bulat, dengan diameter 40 mm

BAB III

METODE PENELITIAN

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

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *kualitatif survey/dekriptif*. Sebagaimana telah dijelaskan oleh Sugiyono (2010:12), metode *survey/deskriptif* digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur. Sedangkan pengertian penelitian kualitatif sendiri, menurut sugiyono (2010:15) adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *kualitatif survey/deskriptif*, alasannya dengan menggunakan metode ini akan didapatkan gambaran yang secara mendalam dan alamiah mengenai peristiwa dan fakta yang ada pada klub PTM SUKUN KUDUS tentang pembinaannya di Kabupaten Kudus tahun 2013.

3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Kabupaten Kudus, yang sasaran penelitiannya yaitu klub PTM SUKUN Kudus. Penelitian ini berpusat pada pelaksanaan pembinaan klub PTM SUKUN Kudus tahun 2013, sehingga peneliti dapat mengetahui prestasi klub dari proses program pembinaannya yang dilakukan dan direncanakan oleh klub dan jajarannya..

3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap dan sistematis (Suharsimi Arikunto, 2006:160).

Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan tehnik observasi, wawancara dan dokumentasi.

3.3.1 Teknik Observasi

Untuk memperoleh data yang cukup akurat, salah satu teknik yang digunakan dan terkait langsung dengan permasalahan yaitu teknik observasi atau peninjauan langsung dengan mengadakan catatan dengan format yang telah direncanakan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Suharsimi (2010:199) dalam buku prosedur penelitian mengatakan dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah dengan menggunakan tes, kuesioner, rekaman gambar, dan rekaman suara. Teknik observasi digunakan guna mencari data utama dan data secara berkesinambungan selama kegiatan penelitian berlangsung.

Data yang akan diambil peneliti dalam tehnik observasi adalah mengenai sejarah klub di kabupaten Kudus, kapan berdirinya klub, prestasi yang diraih, jumlah pelatih, sarana dan prasarana, dan jumlah atlet.

Di bawah ini terdapat tabel yang dijadikan peneliti sebagai pedoman ketika melaksanakan observasi, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.1 Instrumen observasi

No	Pengamatan	Baik	Kurang Baik	Ket
1.	Pembinaan			
	➤ Tahap pembibitan yang dilakukan dalam pembinaan			
	➤ Tahapan latihan yang dilakukan			
2.	Program latihan			
	➤ Metode latihan yang diterapkan			
	➤ Program latihan fisik yang dilakukan			
	➤ Program latihan teknik yang dilakukan			
	➤ Program latihan taktik yang dilakukan			
	➤ Latihan mental yang dilakukan			
	➤ Intensitas latihan			
3.	Sarana dan prasarana			
	➤ Adanya sarana dan prasarana yang mendukung saat latihan			
	➤ Keadaan sarana dan prasarana saat latihan			
	➤ Kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki klub			

3.3.2 Teknik Wawancara

Teknik wawancara merupakan salah satu alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian kualitatif. Ada beberapa kelebihan teknik wawancara seperti dapat bertemu secara langsung responden sehingga dapat mengungkapkan jawaban secara bebas dan mendalam. Menurut Suharsimi (2012:198) mengemukakan bahwa wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dan menilai keadaan seseorang.

Dengan menggunakan teknik wawancara, hubungan timbal balik antara peneliti dengan responden dapat dibina secara baik dan seerat mungkin sehingga responden dapat mengemukakan pendapat secara bebas. Dalam wawancara ada tiga jenis dalam pelaksanaannya, yaitu wawancara bebas, terpimpin dan bebas terpimpin. Wawancara bebas yaitu pewawancara bebas menanyakan apa saja, tetapi juga mengingat akan data yang akan dikumpulkan, sedangkan wawancara terpimpin yaitu wawancara yang sudah menyiapkan pertanyaan yang lengkap, kemudian wawancara bebas terpimpin, yaitu kombinasi antara wawancara bebas dan terpimpin.

Dalam penelitian ini teknik wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin. Peneliti dapat memperoleh data yang lebih luas dan tidak terlalu menjenuhkan dengan pertanyaan yang diberikan ke responden, akan tetapi jangan terlalu jauh dengan data yang akan dikumpulkan.

Responden yang dimaksud oleh peneliti adalah pengurus, pelatih dan atlet dari klub PTM SUKUN KUDUS. Responden pengurus yaitu pada H. Koesrin dan kepada Pelatih kepala H. Edi Pramujie, dan Ibu Rukhanah, Atlet yaitu Aliya Rahmasari dan Dhoni Wiranto. Dengan hal itu, peneliti dapat memperoleh informasi dan data yang lengkap dari responden, yaitu keterkaitan antara pembinaan klub PTM SUKUN KUDUS. Berikut instrumen yang dibuat oleh peneliti untuk pengurus dan pelatih, atlet.

Tabel 3.2 Instrumen wawancara kepada pengurus dan pelatih

No	Indikator	Responden	Pertanyaan
1	Pemassalan	Pengurus dan Pelatih	Bagaimana tahap pemassalan yang dilakukan klub?
	Pembibitan	Pengurus dan Pelatih	Bagaimana tahap pembibitan yang dilakukan klub?
	Pembinaan	Pengurus dan	Bagaimana tahapan prestasi atlet

	Prestasi	Pelatih	klub?
		Pelatih dan Pengurus	Faktor apa saja yang mempengaruhi dalam pembinaan di klub?
2	Progam Latihan	Pengurus dan Pelatih	Apakah ada progam latihan fisik, tehnik, mental yang diberikan pelatih?
		Pengurus dan Pelatih	Berapa waktu intensitas latihan yang dilakukan klub?
		Pengurus dan Pelatih	Bagaiman periodesasi latihan yang dilakukan klub?
3	Sarana prasarana	Pengurus dan Pelatih	Bagaimana kondisi sarana prasarana klub?
		Pengurus dan Pelatih	Apakah gedung cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang berlatih?
		Pengurus dan Pelatih	Bagaimana dengan jumlah dan kualitas sarana latihan?
4	Prestasi	Pengurus dan Pelatih	Prestasi apa yang sudah diraih klub?
		Pengurus dan Pelatih	Prestasi apa yang sudah bapak raih didalam klub?
		Pengurus dan Pelatih	Adakah prestasi atlet yang diraih diluar klub?
5	Organisasi	Pengurus dan Pelatih	Apa kedudukan bapak didalam klub?
		Pengurus dan Pelatih	Berapa jumlah pengurus yang ada di klub?
		Pengurus dan Pelatih	Bagaimana peranan pengurus terhadap klub?
		Pengurus dan Pelatih	Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus?
		Pengurus dan Pelatih	Apa harapan bapak untuk klub?

Di bawah ini adalah tabel yang digunakan peneliti pada instrumen wawancara untuk atlet klub PTM Sukun di Kabupaten Kudus, yaitu sebagai berikut;

Tabel 3.3 Instrumen wawancara atlet

No	Indikator	Responden	Keterangan
1	Pemassalan	Atlet	Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub PTM Sukun atau keinginan sendiri di klub Sukun?
	Pembibitan	Atlet	Menurut anda, bagaimana tahap pembibitan yang dilakukan klub?
	Pembinaan prestasi	Atlet	Menurut anda, bagaimana tahap pembinaan prestasi yang dilakukan oleh klub?
2	Progam latihan	Atlet	Apakah anda setuju dengan progam yang diterapkan oleh pelatih?

			Adakah progam latihan tehnik, mental, dan fisik yang diberikan oleh pelatih?
			Apakah progam latihan di klub mengganggu prestasi akademik anda di sekolah?
	Intensitas latihan	Atlet	Berapa kali anda latihan dalam seminggu?
			Dari jam berapa sampai jam berapa anda latihan?
			Berapa kali anda memukul bola dalam sekali latihan?
	Periodesasi latihan	Atlet	Apakah periodesasi latihan yang diterapkan sudah tepat?
3	Sarana dan Prasarana	Atlet	Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki klub memadai untuk latihan?
			Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang anda gunakan saat latihan?
4	Prestasi	Atlet	Apakah anda sering mengikuti turnamen antar klub? Tingkat apa?
			Apakah anda sering mengikuti turnamen diluar nama klub? Tingkat apa?
			Apa yang diberikan oleh pihak klub ketika anda mendapatkan nomor atau juara pada turnamen yang anda ikuti?

3.3.3 Teknik Dokumentasi

Untuk melengkapi data-data tertulis agar menjadi data yang terpercaya diperlukan dengan adanya pengumpulan data dengan dokumentasi, yaitu berupa foto, buku-buku, majalah, gambar, dan sebagainya. Metode dokumentasi dapat dilaksanakan dengan pedoman yang memuat garis-garis besar atau kategori yang akan dicari datanya, dan dengan cara check list.

Peneliti dalam hal ini, akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode dengan dokumentasi gambar, video, bukti data tertulis, sehingga dapat menguatkan data-data yang telah diambil oleh peneliti dari awal sampai akhir penelitian.

Tabel 3.4 Instrumen dokumentasi

No	Sub Indikator	Fakta yang Diperoleh				Keterangan
		Ada			Tidak Ada	
		B	KB	TB		
1.	1) Perencanaan program latihan 2) Perencanaa progam tahunan 3) Perencanaa progam bulanan					
2.	1) Penyusunan program latihan 2) Siklus makro 3) Siklus meso 4) Siklus mikro					
3.	1) Pembukuan organisasi 2) Pendataan anggota 3) Pengorganisasian klub 4) Penyusunan pegawai					
4.	1) Pertandingan yang pernah diikuti 2) Prestasi klub 3) Prestasi atlet					

3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk menguji layak dan tidaknya data yang sudah diambil untuk dilakukan penelitian, membutuhkan teknik keabsahan data. Menurut Moleong (2006 : 30) yang dimaksud yaitu : (1) mendemonstrasikan nilai yang benar, (2) menyediakan dasar agar hal itu dapat diterapkan, dan (3) memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang konsistensi dan prosedurnya dan kenetralan dari temuan dan keputusan-keputusannya.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk menguji keabsahan data yang diperoleh yaitu dengan menggunakan teknik triangulasi. Menurut Moleong (2002:178) menjelaskan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Moleong juga menjelaskan teknik triangulasi terdiri dari empat macam, yaitu triangulasi

sumber, metode, penyidik/ peneliti, dan teori. Triangulasi dengan sumber digunakan untuk membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif. Triangulasi dengan metode menurut patton sebagaimana dikutip oleh moleong (2002:178) menjelaskan terdapat dua strategi, yaitu : (1) pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan (2) pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama. Triangulasi memanfaatkan peneliti digunakan untuk keperluan mengecek kembali derajat kepercayaan data. Triangulasi dengan teori, menurut Lincoln dan Guba sebagaimana dikutip oleh moleong (2002:179) menjelaskan bahwa peneliti melaporkan hasil penelitian disertai penjelasan dengan bukti teori sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya.

Dari keempat macam tersebut, peneliti akan menggunakan metode triangulasi dengan sumber, yaitu mendeskripsikan keadaan alamiah tentang pembinaan klub PTM SUKUN KUDUS.

3.5 Analisis Data

Teknik analisis data sangat diperlukan guna mencari kesimpulan atau hasil dari data-data sudah terkumpul. Menurut Bogdan & Biklen sebagaimana dikutip oleh moleong (2002:248) analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan menemukan apa yang penting, apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada oranglain. (dalam kutipan Menurut sugiyono (2010:335) mengemukakan bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan

cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, dan menghasilkan kesimpulan sehingga mudah dipahami diri sendiri maupun orang lain. Tingkatan analisis data meliputi sebagai berikut:

3.5.1 Reduksi data

Data yang diperoleh dalam lapangan ditulis atau diketik dalam bentuk uraian atau laporan yang terinci. Laporan ini akan terus bertambah dan akan menambah kesulitan apabila tidak segera dianalisis sejak mulanya. Laporan perlu direduksi, dirangkum, dipilih sesuatu yang pokok, difokuskan kepada sesuatu yang penting, dicari tema dan polanya.

3.5.2 Display data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Kalau dalam penelitian ini dapat dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, *pie chart*, *pictogram*, dan sejenisnya.

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman (1984) menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah teks yang bersifat naratif.

3.5.3 Mengambil kesimpulan dan verifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Dari penjelasan diatas peneliti akan menarik kesimpulan terkait tentang pembinaan klub, dengan mendeskripsikan pembinaan prestasi klub PTM SUKUN KUDUS. Sehingga hasil analisis data dapat menambah wawasan bagi peneliti maupun orang lain, untuk sebuah klub dalam mencapai prestasi harus didukung dari pembinaan klub yang baik.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

1. Dalam melakukan pembinaan klub PTM Sukun tidak menemui banyak kendala, karena dalam pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi klub melakukan dengan serius dengan didukung sarana dan prasarana yang cukup baik untuk menunjang dalam pembinaan prestasi tenis meja. Namun yang sering terjadi adalah dalam pembinaan masa-masa emas yaitu memasuki masa kuliah, sedangkan atlet banyak yang memilih meneruskan pendidikan keluar daerah. Pembinaan tersendat karena atlet terpecah antara latihan dan sekolah. Hal ini menjadikan pembinaan yang dilakukan tidak berjalan secara kontinu dan berkesinambungan.
2. Progam latihan yang dijalankan sudah sesuai dengan program latihan yang ada. Yaitu terdapat program latihan fisik, latihan mental, latihan tehni, dan latihan taktik. Serta program latihan yang dijalankan sesuai dengan kemampuan atlet atau sesuai kelas umur.
3. Dalam pengelolaan organisasi, klub PTM Sukun menjalankan dengan baik. Meskipun terdapat adanya satu pengurus yang merangkap dua jabatan, yaitu pada sekretaris dan bendahara dipegang atau dikendalikan oleh satu orang. Pengurus mengadakan rapat untuk mengevaluasi hasil kegiatan yang sudah dijalankan ataupun merencanakan kegiatan yang akan dijalankan selanjutnya yaitu setiap setahun sekali.

4. Sarana dan prasarana yang ada di klub PTM Sukun sudah cukup memadai. Hal ini dapat dilihat dari tempat sarana yang lengkap seperti meja, net, bola, keranjang, robot, pembatas lapangan, tempat minum, dan untuk bed itu setiap atlet memiliki bed sendiri-sendiri. Dari sarana yang ada tersebut, sudah sesuai dengan jumlah atlet yang berlatih. Sedangkan prasarana yang ada juga baik seperti gedung latihan yang luas, kamar mandi yang bersih, juga terdapatnya musholla diluar gedung latihan.
5. Prestasi yang sudah diraih klub dan atlet sudah banyak. Hampir setiap klub PTM Sukun Kudus keluar mengikuti kejuaraan pasti mendapat nomor atau juara bahkan menjadi juara umum pada kejuaraan yang diikuti klub. Selain di klub, atlet juga banyak yang mendapatkan prestasi diluar klub. Seperti atlet mewakili sekolah pada Pekan Olahraga Daerah (POPDA) baik dari tingkat kabupaten, tingkat karasidenan, dan tingkat nasional, atlet mewakili sekolahnya masing-masing baik SD, SMP, dan SMA. Ada juga atlet yang terpilih untuk mewakili daerah atau kota kelahirannya dalam kejuaraan olahraga tenismeja seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) sampai Pekan Olahraga Nasional (PON).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada, peneliti menyarankan berbagai hal sebagai berikut :

1. Kepada pengurus, sebaiknya segera ditambah jumlah pengurus agar tidak ada satu pengurus yang merangkap dua jabatan. Dan semua pihak pengurus harus aktif ikut menjaga dan merawat kondisi keadaan klub agar tetap stabil.

2. Kepada pelatih, tetap menjalankan program yang sudah ada dan menambah motivasi kepada atlet bahwa olahraga tenis meja itu tidak mudah. Perlu adanya program latihan yang direncanakan dalam prioritas latihan.
3. Sarana dan prasarana yang ada hendaknya selalu diperhatikan oleh semua pihak, bukan hanya tanggungjawab penjaga atau pak bon yang ada. Perawatan dan penjuragan sarana dan prasarana itu penting karena sarana dan prasarana yang ada sekarang sudah lengkap dan cukup dengan jumlah atlet yang berlatih, agar menunjang latihan supaya berjalan lancar.
4. Untuk meningkatkan prestasi klub, dan prestasi atlet hendaknya pengurus dan pelatih menyiapkan benar-benar dari pembibitan usia dini. Dalam pencarian pembibitan bisa lebih difokuskan kepada anak/ atlet dalam kota atau atlet dari Kudus sendiri agar didalam klub tidak terlalu banyak atlet yang dari luar daerah. Serta meningkatkan latihan dan ikut serta dalam kejuaraan juga ditambah. Hal ini bisa menjadi bahan evaluasi atau tolak ukur kemampuan atlet dan klub.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H., Dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Harsono, dkk. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta : KONI.
- Hasibuan, S., dkk. 2009. *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Di Kaltim, Riau, dan Sumbar Tahun 2009*. Jakarta : Asisten Deputi Iptek Olahraga Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kemenpora.
- Junaidi, S. 2011. *Olahraga Usia Dini*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Larry Hodges. 1999. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Kemenpora. 2007. *Pelatihan Olahraga Anak Usia Dini*. Semarang : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lutan, R, Dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Semarang : Depdiknas.
- Moelong, L.J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rusda karya.
- Muhaimin, Y.A. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Pramono, H. 2013. *Pedoman Penulis Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Semarang : Depdiknas.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1

SALINAN SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING SKRIPSI



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 508 / F.06.1/2013

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

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

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA : Menunjuk dan mengugaskan kepada :
- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. Nama | : Agus Pujanto, S.Pd., M.Pd. |
| NIP | : 197302022006041001 |
| Pangkat/Golongan | : IIB/b - Penata Muda Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Asisten Ahli |
| Sebagai Pembimbing I | |
| 2. Nama | : Drs. Bambang Priyono, M.Pd. |
| NIP | : 198004221986011001 |
| Pangkat/Golongan | : IWB - Pembina Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing II | |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
 Nama : MUHANDAS ALIM
 NIM : 8102409025
 Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
 Topik : SISTEM PEMBINAAN PRESTASI TENIS MEJA PADA CLUB PTM SUKUN KUDUS (PERSATUAN TENIS MEJA SUKUN KUDUS)KUDUS 2012/2013
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DEKATAN DITETAPKAN DI : SEMARANG,
TANGGAL : 19 Juh. 2013

Harry Pramono, M.Si.
195910191985031001

- Tembusan
1. Peribantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Peritnggal



PM-03-ARJ-24Rev. 00

Lampiran 2

SURAT IJIN PENELITIAN

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 : 1021/UN57.1.6/PL/2014
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Ketua Club PTM Sukun Kudus
 di Club PTM Sukun Kudus

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

Nama : MUHANDAS ALIM
 NIM : 6102409025
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasrn
 Topik : SISTEM PEMBINAAN PRESTASI TENIS MEJA PADA CLUB PTM
 SUKUN KUDUS (PERSATUAN TENIS MEJA SUKUN
 KUDUS)KUDUS 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 9 Maret 2014

Dekan

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

Lampiran 3

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

Fokus Penelitian	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Teknik
Pembinaan klub PTM SUKUN KUDUS	1. Pembinaan PTM SUKUN KUDUS	a. Program pembinaan	1) Tahap pemassalan dalam pembinaan	Wawancara
			2) Tahap pembibitan dalam pembinaan	Pemeriksaan dokumen
			3) Tahap pembinaan prestasi atlet	Wawancara
			4) Faktor yang mempengaruhi pembinaan	Pemeriksaan dokumen
			1) Program latihan fisik	Wawancara
	2. Program latihan	a. Program latihan	2) Program latihan tehnik	Pemeriksaan dokumen
			3) Program latihan mental	Wawancara
			4) Intensitas latihan	Observasi
			5) Periodesasi latihan	Pemeriksaan dokumen
				Wawancara

				<p>Observasi</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>Dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Observasi</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>Dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Observasi</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>Dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Observasi</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>Dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Pemeriksaan</p> <p>dokumen</p> <p>Wawancara</p> <p>Observasi</p> <p>Wawancara</p> <p>Observasi</p>
	3. Organisasi	a. Struktur organisasi klub PTM SUKUN KUDUS	<ol style="list-style-type: none"> 1) Adakah struktur organisasi 2) Jumlah pengurus yang ada di klub 3) jumlah pelatih dan atlet 4) peranan pengurus terhadap klub 	
	4. Sarana dan prasarana	a. Sarana dan prasarana pada klub PTM SUKUN KUDUS	<ol style="list-style-type: none"> 1) Keadaan sarana dan prasarana saat latihan 2) Kelengkapan sarana dan prasarana 1) Pertandingan yang pernah diikuti 2) Prestasi yang pernah diraih klub PTM SUKUN KUDUS 3) Prestasi yang diraih pelatih 4) Prestasi yang diraih atlet 	
	5. Prestasi	a. Prestasi klub PTM SUKUN KUDUS		

				Wawancara Pemeriksaan dokumen Wawancara Pemeriksaan dokumen Wawancara Pemeriksaan dokumen Wawancara Pemeriksaan dokumen
--	--	--	--	--

Lampiran 4

Pedoman Wawancara

Kepada : Pengurus

Hari/tanggal :

1. Menurut bapak sebagai pengurus, bagaimana tahap pemassalan yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
2. Bagaimana tahap pembibitan yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
3. Bagaimana tahapan pembinaan prestasi atlet di klub PTM SUKUN KUDUS?
4. Menurut bapak, faktor apa yang mempengaruhi pembinaan di klub PTM SUKUN KUDUS?
5. Program latihan apa saja yang diberikan pelatih di klub PTM SUKUN KUDUS?
6. Apakah ada program latihan fisik, mental dan ketrampilan yang diberikan pelatih saat latihan?
7. Berapa intensitas latihan di klub PTM SUKUN KUDUS?
8. Bagaimana dengan periodisasi latihan yang dijalankan di klub PTM SUKUN KUDUS?
9. Menurut bapak, bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang ada?
10. Apakah gedung cukup untuk digunakan latihan dengan jumlah atlet yang ada?
11. Apakah jumlah meja sudah memenuhi untuk digunakan latihan dengan jumlah atlet yang ada?
12. Apakah jumlah bola sudah memenuhi untuk digunakan latihan dengan jumlah atlet yang ada?

13. Apakah kualitas meja sudah memenuhi standart untuk digunakan latihan?
14. Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus klub PTM Sukun?
15. Apa kedudukan bapak di klub PTM Sukun?
16. Berapa jumlah pengurus yang ad di klub PTM Sukun?
17. Berapa jumlah pelatih yang ada?
18. Bagaimana peranan pengurus dalam pembinaan klub?
19. Apakah agenda rapat pengurus aktif? Dilakukan kapan saja?
20. Selama bapak menjadi pengurus, kejuaraan apa saja yang pernah diikuti atlet klub PTM SUKUN KUDUS?
21. Adakah prestasi yang pernah diraih klub PTM SUKUN KUDUS?
22. Adakah prestasi yang diraih atlet PTM SUKUN KUDUS selain mengikuti kompetisi antar klub?
23. Apa harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan pembinaan klub PTM SUKUN KUDUS?

Lampiran 5

Pedoman Wawancara

Kepada : Pelatih

Hari/tanggal :

1. Menurut Bapak, bagaimana pemassalan atau promosi olahraga tenis meja yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
2. Bagaimanakah pembibitan olahraga tenis meja yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
3. Bagaimanakah pembinaan prestasi yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
4. Adakah faktor yang mempengaruhi pembinaan di klub PTM SUKUN KUDUS?
5. Adakah faktor yang mempengaruhi latihan klub PTM Sukun?
6. Bagaimana program latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS?
7. Menurut Bapak, aspek-aspek latihan apa saja yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS ?
8. Progam latihan fisik seperti apa yang bapak terapkan?
9. Progam latihan mental seperti apa yang bapak terapkan?
10. Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan ketrampilan teknik tenis meja?
11. Berapa kali tehnik pukulan forhand dilakukan tiap kali latihan?
12. Berapa kali tehnik pukulan backhand dilakukan tiap kali latihan?
13. Berapa kali atlet melakukan pukulan dalam sekali latihan?

14. Berapa lama intensitas latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS?
15. Bagaimana periodisasi latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS?
16. Apakah Bapak mempunyai sertifikat pelatih? Lisensi apa?
17. Bagaimana bapak bisa terpilih menjadi pelatih di klub PTM Sukun?
18. Apa motivasi bapak menjadi seorang pelatih?
19. Menurut bapak bagaimana kondisi sarana dan prasana yang digunakan latihan?
20. Apakah gedung cukup untuk digunakan latihan dengan jumlah atlet yang ada?
21. Apakah jumlah meja dan bola sudah memenuhi untuk digunakan latihan dengan jumlah atlet yang ada?
22. Menurut Bapak, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub PTM SUKUN KUDUS?
23. Menurut bapak, bagaimana peran pengurus untuk memajukan prestasi klub?
24. Berapa jumlah pelatih yang ada di klub PTM SUKUN KUDUS?
25. Berapa jumlah atlet Sukun yang aktif berlatih?
26. Pertandingan apa saja yang pernah diikuti klub PTM SUKUN KUDUS? Baik itu ditingkat kota maupun provinsi?
27. Prestasi apa saja yang pernah bapak raih sebagai pelatih di klub PTM Sukun?
28. Menurut Bapak sebagai pelatih, untuk memajukan pembinaan olahraga tenis meja di klub PTM SUKUN KUDUS itu seperti apa?

Lampiran 6

Pedoman Wawancara

Kepada : Atlet

Hari/tanggal :

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih tenis meja?
2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga tenis meja?
3. Apakah orang tua anda mendukung dengan mengikuti latihan tenis meja?
4. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub PTM SUKUN KUDUS atau anda ingin berlatih sendiri di klub ini?
5. Menurut anda sebagai seorang atlet, bagaimana tahap pembinaan prestasi yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
6. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?
7. Apakah dengan latihan tenis meja dapat mengganggu prestasi anda di sekolah?
8. Berapa kali anda memukul bola dalam sekali latihan untuk tehnik *forhand* dan *backhand*?
9. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan mengikuti progam latihan yang diterapkan oleh pelatih?
10. Progam latihan apa yang diberikan pelatih?
11. Apakah anda setuju dengan progam latihan yang diberikan pelatih, baik fisik, mental, dan tehnik dari pelatih?
12. Berapa kali dalam seminggu anda mengikuti latihan?
13. Apakah perodesasi latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS sudah tepat?
14. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam latihan tenis meja selama ini?

15. Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki klub sudah memadai untuk latihan?
16. Apakah jumlah meja dan bola cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang ada?
17. Berapa jumlah pelatih yang ada?
18. Apakah yang dilakukan pengurus bila anda mendapat prestasi atau juara setiap turun dipertandingan?
19. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan tenis meja antar klub? Tingkat apa?
20. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan yang tidak mewakili klub? Tingkat apa?
21. Prestasi tertinggi apa yang sudah anda raih?
22. Apa yang diberikan pelatih bila anda mendapatkan juara?
23. Apakah pengurus memberikan penghargaan bila anda mendapatkan juara? Seperti apa?
24. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan tenis meja di klub PTM SUKUN KUDUS?

Lampiran 6

HASIL WAWANCARA DENGAN PENGURUS

Nama : H. Koesrin

Jabatan : Ketua Pelaksana

Hari / tgl : sabtu, 29 maret 2014

No	Sub variabel	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1	Tahap pembinaan	Pemassalan	Bagaimana tahap pemassalan yang dilakukakan klub?	Pemassalan sendiri tidak perlu dipromosikan semua masyarakat kudas sudah tau tenis meja yaitu sukun
		Pembibitan	Bagaimana tahap oembibitan yang dilakukan klub?	Pembibitan dilakukan tidak hanya untuk atlet anak kudas melainkan dari luar kota juga bisa berlatih di sukun dengan kriteria yang ditentukan
		Pembinaan prestasi	Bagaimana tahapan prestasi atlet klub?	Satu satunya klub yang melakukan pembinaan

				prestasi di kodus
		Faktor yang mempengaruhi	Faktor apa saja yang mempengaruhi dalam pembinaan di klub?	klub berkemauan melakukan pembinaan secara berkelanjutan, atlet siap untuk maju sukun siap memfasilitasi
2	Progam latihan	Progam latihan fisik, tehnik, mental	Apakah ada progam latihan fisik, tehnik, mental yang diberikan pelatih?	Yaa itu pasti ada, karena setiap latihan saya selalu hadir untuk melihat latihan
		Intensitas latihan	Berapa waktu intensitas latihan yang dilakukan klub	Latihan seminggu 5kali, dari jam 2 sampai jam 4 dan jam 4 sampai jam8
		Periodesasi latihan	Bagaiman periodesasi latihan yang dilakukan klub	Tidak melakukan itu karena sudah latihan tiap hari, sudah siap pakai
3	Sarana prasarana	Sarana prasarana klub	Bagaimana kondisi sarana prasarana klub	Kondisi baik dari dulu sampai sekarang, semua sarana prasarana dari sukun sendiri
			Apakah gedung	Sudah cukup

			cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang berlatih	sangat cukup dengan gedung yang sebesar ini
			Bagaimana dengan jumlah dan kualitas sarana latihan	Sarana yang ada baik dan cukup untuk latihan, jadi atlet dating kesini tinggal nampel
4	prestasi	Prestasi klub	Prestasi apa yang sudah diraih klub	Banyak sekali karena setiap keluar mengikuti kejuaran pasti atlet ada yng mendapatkan nomor bahkan sering juga menjadi juara umum
			Adakah prestasi atlet yang diraih diluar klub	Ya ada, seperti atlet itu mewakili sekolahnya dalam POPDA, PORPROV yang mewakili kabupaten Kudus, itu merupakan kebanggan klub
5	organisasi	Organisasi klub	Apa kedudukan bapak didalam	Saya sebagai ketua pelaksana

			klub	tenis meja
			Berapa jumlah pengurus yang ada di klub	Ketua pelaksana, sekretaris, bendahara, pelatih, pembantu pelatih, pembantu umum
			Bagaimana peranan pengurus terhadap klub	Yaa dengan adanya rapat agenda setiap setahun sekali dan membuat progam
			Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus	Memang mencintai tenis meja itu yang melatarbelakangi dari tahun 84
			Apa harapan bapak untuk klub	Mudah mudahan kita harus mencapai prestasi, karena untuk mencapai puncak kita harus gigih

Lampiran 7

HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH

Nama : H. Edi Pramuji

Jabatan : Kepala Pelatih

Hari / tgl : sabtu, 29 maret 2014

No	Sub variabel	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1	Tahap pembinaan	Pemassalan	Bagaimana tahap pemassalan yang dilakukakan klub?	Pemassalan tenis meja sendiri tidak begitu terfokus karena Sukun sendiri setiap keluar pasti juara, banyak juaranya. Denga sendirinya orang-orang sudah tau Sukun identic dengan tenis meja.
		Pembibitan	Bagaimana tahap oembibitan yang dilakukan klub?	Pembibitan dilakukan dimulai dari sekolah dasar baik anak lokal ataupun luar kota. Baik yang sudah prestasi maupun belum berprestasi.

		Pembinaan prestasi	Bagaimana tahapan prestasi atlet klub?	Latihan dilakukan minimal 5 kali bila perlu ditambah dengan diambil waktu sore hari, dengan didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap.
		Faktor yang mempengaruhi	Faktor apa saja yang mempengaruhi dalam pembinaan di klub?	Faktor yang mempengaruhi adalah dewan direksi dari Sukun sendiri.
2	Progam latihan	Progam latihan fisik, tehnik, mental	Apakah ada progam latihan fisik, tehnik, mental yang diberikan pelatih?	Pasti ada, latihan dimulai dari pemberian motivasi. Fisik tidak hanya dikasihkan didalam latihan, latihan mental itu karakter dari anak sendiri tapi ada dalam setiap tingkat kejuaraan seperti popda, pon, latihan tehnik dilakukan berulang-ulang

				dengan setiap tehnik mukul 10menit
		Intensitas latihan	Berapa waktu intensitas latihan yang dilakukan klub	Latihan seminggu 5kali, dari jam 2 sampai jam 4 dan jam 4 sampai jam8
		Periodesasi latihan	Bagaimana periodesasi latihan yang dilakukan klub	Periodesasi yang dilakukan sendiri tidak dilakukan karena diatas kertas anak-anak pasti juaranya, dalam pertandingan saja 8besar bisa ketemu dengan teman sendiri itu sering terjadi pada kelas kadet
3	Sarana prasarana	Sarana prasarana klub	Bagaimana kondisi sarana prasarana klub	Kondisi baik dari dulu sampai sekarang, semua sarana prasarana dari sukun sendiri
			Apakah gedung cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang	Sudah cukup sangat cukup dengan gedung yang sebesar ini

			berlatih	
			Bagaimana dengan jumlah dan kualitas sarana latihan	Sarana yang ada baik dan cukup untuk latihan, jadi atlet dating kesini tinggal nampel
4	prestasi	Prestasi klub	Prestasi apa yang sudah diraih klub	Banyak sekali karena setiap keluar mengikuti kejuaran pasti atlet ada yng mendapatkan nomor bahkan sering juga menjadi juara umum
			Adakah prestasi atlet yang diraih diluar klub	Ya ada, seperti atlet itu mewakili sekolahnya dalam POPDA, PORPROV yang mewakili kabupaten Kudus, itu merupakan kebanggan klub
5	organisasi	Organisasi klub	Apa kedudukan bapak didalam klub	Saya sebagai kepala pelatih tenis meja
			Lisensi apa yang	Lisensi sudah

			sudah dipegang	punya internasional diberikan oleh ITTF punya lisensi Jabar dan tingkat Nasional
			Prestasi apa yang pernah diraih bapak sebagai pelatih	Prestasi tingkat Jawa Tengah sudah sering membawa klub juara dikejuaraan tingkat jawa tengah
			Bagaimana peranan pengurus terhadap klub	Yaa dengan adanya rapat agenda setiap setahun sekali dan membuat progam
			Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus	Yang melatarbelakangi saya sendiri mantan pemain dan mencintai tenis meja, kalau kita tidak mencintai tenis meja bagaimana kita bisa mencintai

				olahraga tenismeja itu.
			Apa harapan bapak untuk klub	Harus selalu aksis mengikuti kejuaraan keluar, dengan adanya dukungan dari dewan direksi untuk memajukan prestasi klub maupun atlet, progam pada tahun ini klub mentargetkan maksimal sebulan sekali keluar

Lampiran 8

HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH

Nama : Ibu Rukhanah

Jabatan : Pembantu Pelatih

Hari / tgl : sabtu, 29 maret 2014

No	Sub variabel	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
1	Tahap pembinaan	Pemassalan	Bagaimana tahap pemassalan yang dilakukan klub?	Pemassalan tenis meja dilakukan dari atlet nol belum bisa sama sekali nampel bola tenis meja
		Pembibitan	Bagaimana tahap oembibitan yang dilakukan klub?	Pembibitan dilakukan dimulai usia 4 sampai dengan kelas 3 sekolah dasar
		Pembinaan prestasi	Bagaimana tahapan prestasi atlet klub?	Latihan dilakukan seminggu 4 kali, dari jam2 sampai jam 4 itu usia dini yang belum bisa sama sekali dengan tenis meja dan yang berprestasi mulai

				jam4 sampai jam 8 itu atlet sudah bisa bertanding
		Faktor yang mempengaruhi	Faktor apa saja yang mempengaruhi dalam pembinaan di klub?	Faktor yang mempengaruhi diusia dini itu dari anak dan orangtua yang paling utama, dari faktor klub tidak yang mempengaruhi dalam pembinaan , tinggal atlet tinggal datang dan bawa bed sendiri
2	Progam latihan	Progam latihan fisik, tehnik, mental	Apakah ada progam latihan fisik, tehnik, mental yang diberikan pelatih?	Dalam usia dini latihan dimulai dari pegangan bed, latihan fisik juga diberikan tapi difokuskan dulu pada gerakan kaki dan tangan, latihan mental pada usia dini dimulai dari pemberian

				motivasi dari pelatih dan orangtua agar anak sendiri harus menyukai dengan tenis meja
		Intensitas latihan	Berapa waktu intensitas latihan yang dilakukan klub	Latihan seminggu 4kali, dari jam 2 sampai jam 4 dan jam 4 sampai jam8
		Periodisasi latihan	Bagaimana periodisasi latihan yang dilakukan klub	Periodisasi yang dilakukan ya mulai anak latihan yaitu TK sampai kelas 2 dan 3 sekolah dasar yang sudah mampu siap untuk bertanding
3	Sarana prasarana	Sarana prasarana klub	Bagaimana kondisi sarana prasarana klub	Kondisi baik dari dulu sampai sekarang, semua sarana prasarana dari sukun sendiri
			Apakah gedung	Sudah cukup

			cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang berlatih	sangat cukup dengan gedung yang sebesar ini
			Bagaimana dengan jumlah dan kualitas sarana latihan	Sarana yang ada baik dan cukup untuk latihan, jadi atlet dating kesini tinggal nampel
4	prestasi	Prestasi klub	Prestasi apa yang sudah diraih klub	Banyak sekali karena setiap keluar mengikuti kejuaran pasti atlet ada yng mendapatkan nomor bahkan sering juga menjadi juara umum
			Adakah prestasi atlet yang diraih diluar klub	Ya ada, seperti atlet itu mewakili sekolahnya dalam POPDA, PORPROV yang mewakili kabupaten Kudus, itu merupakan kebanggan klub
5	organisasi	Organisasi	Apa kedudukan	Saya sebagai

		klub	bapak didalam klub	pelatih usia dini
			Lisensi apa yang sudah dipegang	Lisensi yang sudah dipunyai yaitu tingkat Jawa Tengah
			Prestasi apa yang pernah diraih ibu sebagai pelatih	Saya pernah juara POPNAS tahun 80, sebagai pelatih yang pasti sudah bisa memberikan ilmu dasar bermain tenis meja itu sudah prestasi bagi saya
			Bagaimana peranan pengurus terhadap klub	Beliau selalu memberikan yang terbaik agar Sukun dalam pembinaan tidak berhenti dengan dimulai dari pembinaan usia dini
			Apa yang melatarbelakangi bibu menjadi	Yang melatarbelakangi saya sendiri

			pengurus	menyukai tenis meja agar tenis meja tidak punah dan memunculkan atlet-atlet yang berprestasi
			Apa harapan ibu untuk klub	Saling keterkaitan antara atlet orangtua, pelatih, dan pengurus itu saling mensupport

Lampiran 9

INSTRUMEN WAWANCARA PELATIH

Hari/tanggal :

1. Menurut Bapak, bagaimana pemassalan atau promosi olahraga tenis meja yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
2. Bagaimanakah pembibitan olahraga tenis meja yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
3. Bagaimanakah pembinaan prestasi yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
4. Adakah faktor yang mempengaruhi pembinaan di klub PTM SUKUN KUDUS?
5. Adakah faktor yang mempengaruhi latihan klub PTM Sukun?
6. Bagaimana program latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS?
7. Menurut Bapak, aspek-aspek latihan apa saja yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS ?
8. Progam latihan fisik seperti apa yang bapak terapkan?
9. Progam latihan mental seperti apa yang bapak terapkan?
10. Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan ketrampilan teknik tenis meja?
11. Berapa kali tehnik pukulan forhand dilakukan tiap kali latihan?
12. Berapa kali tehnik pukulan backhand dilakukan tiap kali latihan?
13. Berapa kali atlet melakukan pukulan dalam sekali latihan?
14. Berapa lama intensitas latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS?

15. Bagaimana periodisasi latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS?
16. Apakah Bapak mempunyai sertifikat pelatih? Lisensi apa?
17. Bagaimana bapak bisa terpilih menjadi pelatih di klub PTM Sukun?
18. Apa motivasi bapak menjadi seorang pelatih?
19. Menurut bapak bagaimana kondisi sarana dan prasana yang digunakan latihan?
20. Apakah gedung cukup untuk digunakan latihan dengan jumlah atlet yang ada?
21. Apakah jumlah meja dan bola sudah memenuhi untuk digunakan latihan dengan jumlah atlet yang ada?
22. Menurut Bapak, bagaimana pelaksanaan organisasi di klub PTM SUKUN KUDUS?
23. pelatih yang ada di klub PTM SUKUN KUDUS?
24. Berapa jumlah atlet Sukun yang aktif berlatih?
25. Pertandingan apa saja yang pernah diikuti klub PTM SUKUN KUDUS? Baik itu ditingkat kota maupun provinsi?
26. Prestasi apa saja yang pernah bapak raih sebagai pelatih di klub PTM Sukun?
27. Menurut Bapak sebagai pelatih, untuk memajukan pembinaan olahraga tenis meja di klub PTM SUKUN KUDUS itu seperti apa?
28. Menurut bapak, bagaimana peran pengurus untuk memajukan prestasi klub?

Lampiran 10

INSTRUMEN WAWANCARA ATLET

Hari/tanggal :

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih tenis meja?
2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga tenis meja?
3. Apakah orang tua anda mendukung dengan mengikuti latihan tenis meja?
4. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub PTM SUKUN KUDUS atau anda ingin berlatih sendiri di klub ini?
5. Menurut anda sebagai seorang atlet, bagaimana tahap pembinaan prestasi yang dilakukan klub PTM SUKUN KUDUS?
6. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?
7. Apakah dengan latihan tenis meja dapat mengganggu prestasi anda di sekolah?
8. Berapa kali anda memukul bola dalam sekali latihan untuk tehnik *forhand* dan *backhand*?
9. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan mengikuti progam latihan yang diterapkan oleh pelatih?
10. Progam latihan apa yang diberikan pelatih?
11. Apakah anda setuju dengan progam latihan yang diberikan pelatih, baik fisik, mental, dan tehnik dari pelatih?
12. Berapa kali dalam seminggu anda mengikuti latihan?
13. Apakah periodisasi latihan yang diterapkan di klub PTM SUKUN KUDUS sudah tepat?
14. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam latihan tenis meja selama ini?
15. Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki klub sudah memadai untuk latihan?
16. Apakah jumlah meja dan bola cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang ada?
17. Berapa jumlah pelatih yang ada?
18. Apakah yang dilakukan pengurus bila anda mendapat prestasi atau juara setiap turun dipertandingan?

19. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan tenis meja antar klub? Tingkat apa?
20. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan yang tidak mewakili klub? Tingkat apa?
21. Prestasi tertinggi apa yang sudah anda raih?
22. Apa yang diberikan pelatih bila anda mendapatkan juara?
23. Apakah pengurus memberikan penghargaan bila anda mendapatkan juara? Seperti apa?
24. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan tenis meja di klub PTM SUKUN KUDUS?

Lampiran 11

HASIL WAWANCARA ATLET

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih tenis meja di Sukun?
Jawaban : kelas 2 SD
2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni tenis meja?
Jawaban : karena ada dorongan dari paman dan orangtua.
3. Apakah anda direkrut untuk berlatih berlatih di klub PTM Sukun atau keinginan sendiri di klub Sukun?
Jawaban : waktu itu saya juara popda SD dan O2SN disemarang terus saya ditawari oleh Sukun.
4. Menurut anda, bagaimana tahap pembinaan yang dilakukan klub?
Jawaban : .profesional dalam melatih, terutama prestasi disini dikembangkan dikembangkan lagi, walau sudah juara nasional sampai dunia kalau bisa.
5. Apakah anda selalu mengikuti sesuai jadwal yang ditentukan?
Jawaban : Pasti iyaa, karena saya disini tinggal di asrama.
6. Apakah dengan latihan tenis meja dapat mengganggu prestasi akademik anda di sekolah?
Jawaban : pastinya iya, karena mulai latihan jam 4 sampai jam 8 malam pastinya jam belajar kurang.
7. Berapa kali anda memukul bola dalam sekali latihan untuk tehnik pukulan tenis meja?
Jawaban : tak terhingga, banyak banget gak pernah menghitung, karena 1 keranjang buat satu anak satu jenis pukulan.
8. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan mengikuti progam latihan yang sudah diberikan pelatih?
Jawaban : ada mas.
9. Apakah anda setuju dengan progam yang diterapkan pelatih?

Jawaban : iya setuju.

10. Program latihan apa yang diterapkan pelatih?

Jawaban : ya latihan fisik seperti jogging, lari shawdo. Latihan mental seperti motivasi dan ikut kejuaraan keluar. Latihan tehnik seperti itu tadi mas latihan pukulan yang berlanjut.

11. Berapa kali anda berlatih di Sukun?

Jawaban : seminggu 5 kali.

12. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam selama ini mengikuti latihan?

Jawaban : enggak, selalu enjoy disini. Karena pelatihnya dalam latihan tidak terlalu tegang.

13. Apakah sarana dan prasaran latihan menurut anda sudah tepat?

Jawaban : Cukup, sudah memenuhi lapangan, bola, cukup dengan jumlah atlet yang latihan.

14. Apakah sarana dan prasaran yang dimiliki klub sudah memadai dengan jumlah atlet yang berlatih?

Jawaban : Sudah mas.

15. Berapa jumlah meja dan bola yang dimiliki Sukun?

Jawaban : 15 meja, bolanya banyak.

16. Berapa jumlah pelatih yang ada di klub PTM Sukun?

Jawaban : 5 pelatih

17. Apakah yang diberikan pengurus bila anda mendapatkan prestasi atau juara saat pertandingan?

Jawaban : ucapan selamat, dikasih motivasi agar tidak cepat puas.

18. Apakah anda sering mengikuti turnamen atau kejuaraan antar klub?

Tingkat apa?

Jawaban : sering, ya kejuaraan diluar kota itu kan selalu bersama klub.

19. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan diluar nama klub? Tingkat apa?

Jawaban : ya sering mas, seperti poda, porpov, kejurnas.

20. Prestasi tertinggi apa yang sudah diraih saat berlatih di Sukun?

Jawaban : PORPOV kemaren mas.

21. Apa yang diberikan pelatih bila anda mendapatkan juara disetiap turun kejuaraan? Seperti apa?

Jawaban : motivasi pastinya mas, dan makan makan paling.

22. Apa yang diberikan atau lakukan pengurus bila anda mendapatkan juara disetiap turun kejuaraan? Seperti apa?

Jawaban : sekolah gratis, dapat bulanan.

23. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan tenis meja di klub PTM Sukun?

Jawaban : selalu tegas dalam membina, ditambah jam latihan setengah jam.

Lampiran 12

HASIL WAWANCARA ATLET

Nama : Doni

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih tenis meja di Sukun?

Jawaban : mulai kelas 3 SD

2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni tenis meja?

Jawaban : karena saya ingin menjadi pemain nasional, merubah nasib melalui olahraga

3. Apakah anda direkrut untuk berlatih berlatih di klub PTM Sukun atau keinginan sendiri di klub Sukun?

Jawaban : minat mas, dan juga masuk kesini saya darahkan dan didorong oleh bapak ibu

4. Menurut anda, bagaimana tahap pembinaan yang dilakukan klub?

Jawaban : bagus, jarang ada klub di Indonesia dari nol gak bsa maen pingpong sudah diajari pingpong. Kebanyakan sudah bisa maen pingpong baru di rekrut klub.

5. Apakah anda selalu mengikuti sesuai jadwal yang ditentukan?

Jawaban : Pasti iyaa, karena bapak ibu saya sangat mendukung.

6. Apakah dengan latihan tenis meja dapat mengganggu prestasi akademik anda di sekolah?

Jawaban : yang jelas pasti ada yang dikalahin, kalau sekolah ngikutin tenis meja saya.

7. Berapa kali anda memukul bola dalam sekali latihan untuk tehnik pukulan tenis meja?

Jawaban : tak terhitung ya, ratusan mungkin juga ribuan tiap kali berlatih.

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

Jawaban : ya ada mas, contohnya saya menjadi seperti ini juga karena Sukun.

9. Apakah anda setuju dengan program yang diterapkan pelatih?

Jawaban : bagus, didalam program suda dimasukkan latihan fisik mental tehnik secara berulang-ulang.

10. Program latihan apa yang diterapkan pelatih?

Jawaban :ya itu tadi fisik, mental, tehnik.

11. Berapa kali anda berlatih di Sukun?

Jawaban :seminggu 5 kali, kalau sekarang Cuma 2 kali.

12. Apakah anda mengalami kejenuhan dalam selama ini mengikuti latihan?

Jawaban : ya jenuh mas, tapi kan disini teman banyak.

13. Apakah sarana dan prasaran latihan menurut anda sudah tepat?

Jawaban : Cukup, sudah memenuhi standart nasional, GOR, lapangan, bola, cukup dengan jumlah atlet yang latihan.

14. Apakah sarana dan prasaran yang dimiliki klub sudah memadai dengan jumlah atlet yang berlatih?

Jawaban : Sudah mas.

15. Berapa jumlah meja dan bola yang dimiliki Sukun?

Jawaban : 15 meja

16. Berapa jumlah pelatih yang ada di klub PTM Sukun?

Jawaban : 5 pelatih

17. Apakah yang diberikan pengurus bila anda mendapatkan prestasi atau juara saat pertandingan?

Jawaban : hadiah uang apa yang sudah diraih.

18. Apakah anda sering mengikuti turnamen atau kejuaraan antar klub?

Tingkat apa?

Jawaban : iya mas, seperti kejuaraan Sukun Cup, atau kejuaraan diluar kota mana banyak sekali.

19. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan diluar nama klub? Tingkat apa?

Jawaban : ya sering mas, dari kecil sudah mewakili sekolahan, kabupaten Kudus, Jawa Tengah itu kan atas nama daerah.

20. Prestasi tertinggi apa yang sudah diraih saat berlatih di Sukun?

Jawaban : silataruna, liga 18 tahun kebawah saya juara satu.

21. Prestasi tertinggi apa yang sudah diraih sampai sekarang?

Jawaban : mengikuti seagame 2011, pelatnas ke cina, kejuaraan asia di makau, rusia.

22. Apa yang diberikan pelatih bila anda mendapatkan juara disetiap turun kejuaraan? Seperti apa?

Jawaban : yang pasti kita selalu diberi motivasi agar tidak puas dengan apa yang sudah diraih.

23. Apa yang diberikan atau lakukan pengurus bila anda mendapatkan juara disetiap turun kejuaraan? Seperti apa?

Jawaban : sekolah gratis, dapat bulanan.

24. Apa harapan anda sebagai atlet untuk memajukan pembinaan tenis meja di klub PTM Sukun?

Jawaban : pemberian motivasi, pertahankan apa yang sudah ada, lestarikan tradisi Sukun yang sudah ada.

Lampiran 13

Hasil Observasi

No	Indikator yang diteliti	Sub indikator	Fakta yang diperoleh		Keterangan
			Baik	Kurang baik	
1	Progam latihan	Latihan fisik	V	-	Secara keseluruhan progam latihan yang diterapkan dalam pembinaan tenis meja di Sukun sudah berjalan dengan baik, berdasarkan observasi dalam latihan fisik, tehnik, mental, dan intensitas latihan yang diterapkan sudah baik karena banyak variasi latihan dan turnamen yang diikuti oleh PTM Sukun. Sedangkan pada periodesasi latihan yaitu membina atlet dari sedini mungkin supaya menjadi atlet yang siap berkompetisi pada kelas usia tertentu.
		Latihan tehnik	V	-	
		Latihan mental	V	-	
		Intensitas latihan	V	-	
		Periodesasi latihan	V	-	
2	Sarana dan prasarana	Keadaan dan kelengkapan sarana prasarana	V		Sarana dan prasaran yang dimiliki klub dapat digolongkan baik dan lengkap. Luas lapangan, jumlah meja, jumlah bola, pembatas meja, lampu penerangan, serta fasilitas lain seperti mushola, kamar mandi dan asrama semua

					dirawat dengan baik.
--	--	--	--	--	----------------------

Lampiran 14

Hasil Pemeriksaan Dokumen

No	Indikator yang diteliti	Sub indikator	Fakta yang diperoleh		Keterangan
			Ada	Tidak	
1	Pembinaan	Tahap pemassalan	V	-	Tahap pembinaan yang dilakukan baik tahap pemassalan, pembibitan, dan pembinaan berjalan dengan baik karena dari usia dini yang sudah ingin aktif dalam pembinaan mendapatkan kontrak pembinaan sampai dengan lulus SMA.
		Tahap pembibitan	V	-	
		Tahap pembinaan	V	-	
2	Progam latihan	Latihan fisik	V	-	Progam latihan yang ditemukan peneliti di PTM Sukun terdapat latihan, fisik, latihan, tehnik, latihan mental, intensitas latihan. Namun pada periodesasi latihan tidak ditemukan oleh peneliti karena pelatih memberikan program latihan harian dan bulanan, karena setiap sebulan sekali PTM Sukun pasti mengikuti kejuaraan tenis meja diberbagai kota baik Jawa maupun
		Latihan tehnik	V	-	
		Latihan mental	V	-	
		Intensitas latihan	V	-	
		Periodesasi latihan	V	-	

					nasional.
3	Organisasi	Adakah struktur dan jumlah pengurus	V	-	Pada pemeriksaan dokumen yang dilakukan oleh peneliti tidak menemukan buku struktur organisasi, tapi struktur itu ada dan berjalan dengan baik berdasarkan peranan dan tugas masing-masing. Jumlah pengurus yang ada saat ini adalah 8 pengurus dengan tugasnya masing-masing.
4	Prestasi	Prestasi yang diraih klub PTM Sukun dan prestasi atlet	V		Dalam pemeriksaan dokumen ditemukan pada hasil kejuaraan atau turnamen yang pernah diikuti klub PTM Sukun pernah menjadi juara umum di kejuaraan tersebut. Prestasi yang diraih atlet selain membawa klub PTM Sukun menjadi juara umum atlet juga berprestasi yang bersifat individu seperti turnamen open atau mewakili daerah, sekolah seperti POPDA, PORPOV, dan PON.

Lampiran 15

PROGRAM LATIHAN

**PROGRAM TENIS MEJA MINIBUJAN
PTM SUKUN TAHUN 2011**

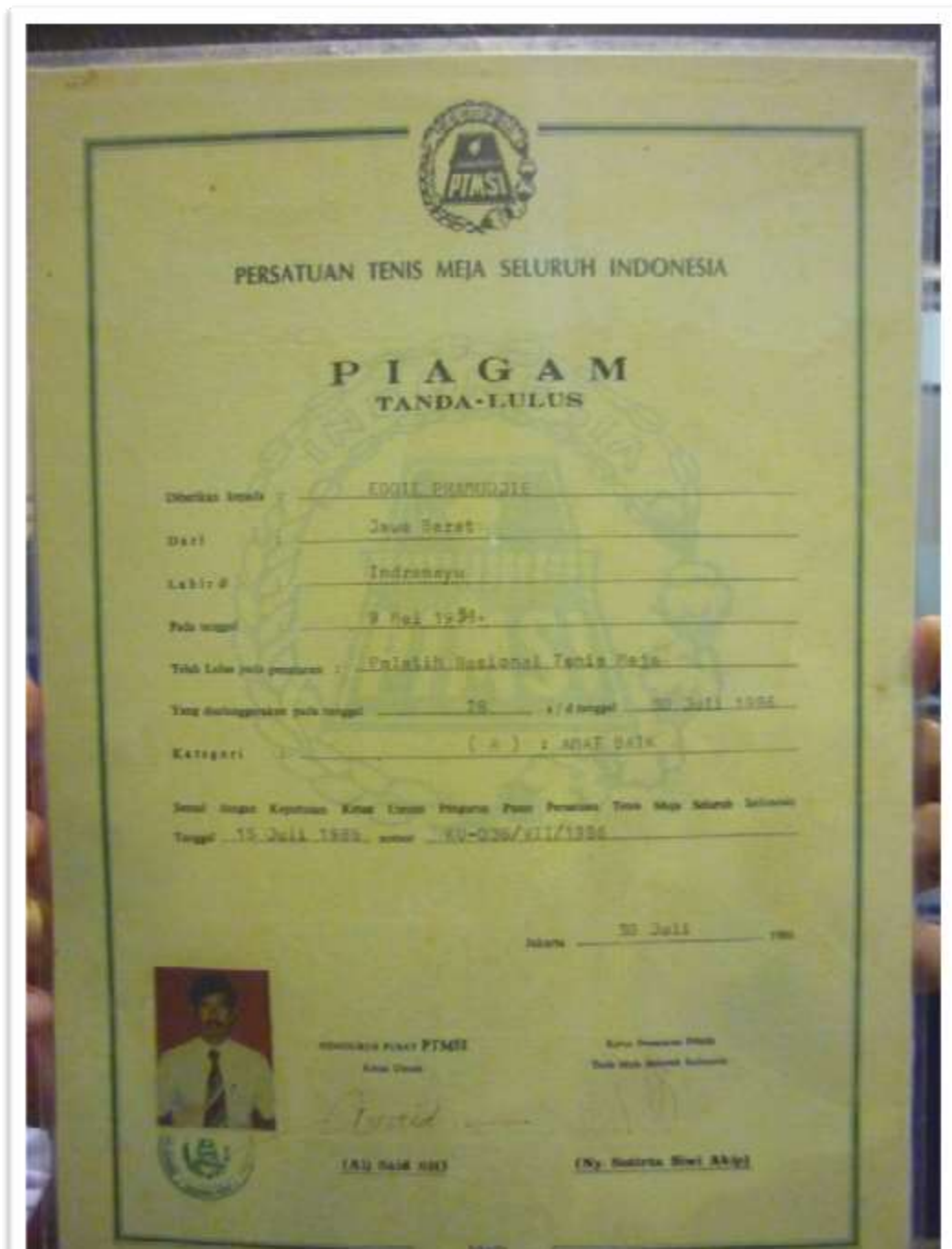
No.	HARI / WAKTU	JAM 08.30 s/d JAM 10.15	JAM 10.15 s/d JAM 11.30	JAM 13.00 s/d JAM 13.30	JAM 13.30 s/d JAM 15.30	JAM 16.00 s/d JAM 18.00
1	SELASA	FISIK (KELENTUKAN & ACEPATAN)	BOLA BANYAK	ISTIRAHAT	TEHNIK RESUN PERMAIAN	TAKTIK & STRATEGI
2	RABU	FISIK (FOOT WORK)	STROKE DEKAT BEJAJ	ISTIRAHAT	TEHNIK AKURASI KETEPATAN	TAKTIK & STRATEGI
3	KAMIS	FISIK (KECEPATAN YANG UTAMA)	BOLA BANYAK	ISTIRAHAT	TEHNIK KECEPATAN & GERAKAN TANGAN YANG BINGKAT	TAKTIK & STRATEGI
4	SABTU	FISIK (TENAGA/POWER YANG MENDASAR)	STROKE MENYERTAKAN POWER / PLYOMETRICT	ISTIRAHAT	TEHNIK AKURASI / KETEPATAN & GARANG TAPY TEGAL SEMPONG	TAKTIK & STRATEGI
5	HARI / WAKTU	JAM 09.00 s/d JAM 09.45	JAM 09.45 s/d JAM 11.00	JAM 11.00 s/d JAM 11.30	JAM 11.30 s/d JAM 12.15	JAM 12.15 s/d JAM 13.00
6	MINGGU	FISIK (KERUKTAN & KELENTUKAN)	BOLA BANYAK	ISTIRAHAT	TEHNIK MENYATUKAN BISA TF, JUTWK, SPEED DAN POWER	TAKTIK & STRATEGI




AGUS PRAMONO

Lampiran 16

Lisensi Nasional yang dimiliki Kepala Pelatih



Sertifikat Pelatih Tingkat Nasional

**PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA
(PTMSI)
JAWA TENGAH**

SERTIFIKAT KEPELATIHAN PELATIH

Diberikan kepada :

N a m a : *Hj. HENY SANDRA NGILQWAGTY, SH*

D a e r a h : Kabupaten Kudus

Telah menyelesaikan Program Kepeleatihan Pelatih setingkat Nasional se-Jawa Tengah yang diselenggarakan pada tanggal 2 - 4 Maret 2012 oleh pengurus provinsi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia Jawa Tengah dan dinyatakan "Lulus " .


Semarang, 4 Maret 2012

**PENGURUS PROVINSI
PERSATUAN TENIS MEJA SELURUH INDONESIA
JAWA TENGAH**

M. FARHAN, ST. MT
KETUA HARIAN

**Mengetahui,
PB - PTMSI**

IR. DEDY KURNIAWAN WIKANTA, MM



Lampiran 18

DOKUMENTASI PENELITIAN



Wawancara dengan Bapak H. Koesrin sebagai Ketua Pelaksana



Wawancara dengan Bapak H. Eddi Pramudjie sabagai Kepala pelatih



Wawancara dengan atlet dari luar kota



Wawancara dengan atlet kota yang sudah pelatnas



Atlet melakukan stroke partner pada awal latihan



Kondisi lapangan saat istirahat