



**PEMBINAAN PRESTASI KLUB BOLA VOLI SEMARANG
BANK JATENG TAHUN 2014**

SKRIPSI

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

**Oleh
Alvion Oktovianus Lakusa
6101410098**

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

ABSTRAK

Alvion Oktovianus Lakusa. 2015. ***Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng Tahun 2014***. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.

Kata Kunci : **Pembinaan Prestasi, Klub Bola Voli**

Latar belakang masalah yaitu potensi besar Klub Bola Voli Bank Jateng dalam menyumbang atlet Jateng. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Pembinaan Prestasi Pada Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana proses pembinaan Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Tahap penelitian ini meliputi tahap pralapangan, tahap pekerjaan lapangan dan tahap analisis data. Instrument penelitian meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dari penelitian ini adalah atlet, pelatih dan pengurus. Objek dalam penelitian ini adalah pembinaan, program latihan, organisasi, pelatih, sarana dan prasarana serta pendanaan di Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data, memilah data, mempelajari data, mendeskripsikan data dan membuat analisis akhir.

Hasil penelitian ini adalah pembinaan di Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng meliputi pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi yang dilaksanakan melalui tahap persiapan, pembentukan dan pemantapan. Klub mempunyai buku program latihan dalam pelaksanaan latihan sehingga latihan dapat berjalan sesuai program latihan yang dibuat. Organisasi klub kepengurusannya lengkap. Pelatih memiliki pengalaman dalam melatih serta memiliki lisensi kepelatihan untuk menunjang keberhasilan kepelatihan Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng sudah cukup baik. Pendanaan klub diperoleh dari BPD Bank Jateng, Gubernur Jateng. donatur perorangan, sponsor yang tidak mengikat, dan sumber lain yang tidak dengan peraturan yang ada.

Program latihan makro sudah disusun secara tahunan, bulanan, mingguan, harian, semua program latihan yang pelatih susun bisa dibuktikan dengan atlet bank Jateng sering menjuarai kejuaraan regional bahkan nasional. Sarana dan prasarana juga sudah lebih dari cukup untuk menunjang latihan klub. Alangkah baiknya agar suatu organisasi dapat berjalan dengan baik dan terarah, maka organisasi tersebut mempunyai program kerja sebagai pedoman para pengurusnya di dalam menjalankan tugas sesuai dengan tanggung jawab dan fungsinya masing-masing. Selain itu juga alangkah baiknya jika Klub ini mengadakan pemassalan agar Klub Bola Voli Semarang Bank mempunyai bibit – bibit pemain.

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Dosen Pembimbing


Drs. Tri Nurharsono, MPd.

NIP. 196004291986011001



Ketua Jurusan PJKR


Drs. Mulyo Hartono, M.Pd

NIP. 196109031988031002

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Alvion Oktovianus Lakusa

NIM : 6101410098

Jurusan/ Prodi : PJKR/ PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng
Tahun 2014

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya ilmiah sendiri dan bukan hasil jiplakan (plagiat) karya tulis orang lain baik sebagian ataupun seluruhnya. Pada bagian dalam terdapat berbagai pendapat atau temuan dari orang lain yang telah dirujuk atau dikutip sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan yang saya buat ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan aturan yang berlaku di Negara Republik Indonesia. Semoga Karya tulis ini bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 23 April 2015

Peneliti



Alvion Oktovianus Lakusa
NIM. 6101410098

LEMBAR PENGESAHAN

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

Nama : Alvion Oktovianus Lakusa
NIM : 6101410098
Judul : Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng tahun 2014
Hari : Kamis
Tanggal : 23 April 2015

Panitia Ujian



Ketua

Drs. Harry Pramono, M.Si
NIP. 195910191985031001



Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN P.JKR - FK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji

1. Ranu Baskora, A.P., S.Pd., M.Pd.
NIP. 1974125 199703 1 004
2. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19760905 198601 1 001
3. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP. 19600429 198601 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Sukses adalah bonus dan proses adalah suatu perjalanan.
2. Saat ada kemauan dan doa saat itulah Tuhan akan membuat permasalahanmu menjadi hal yang mudah.

Persembahan :

Karya kecil ini kupersembahkan kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang memberi saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Kedua orang tua tercinta bapa Erick dan Ibu Winarti, terimakasih atas segala dukungan, doa, cinta dan senantiasa menyayangiku.
3. Kakak saya Novi dan Talenta dan adik saya Yosa yang selalu mendoakan saya.
4. Sahabat saya yang membantu saya sampai saat ini Untung, luztitia, Berlian, Duta, dan teman pjkr 2010.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat serta karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng tahun 2014”.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini, namun berkat bantuan berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta memebrikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Tri Nurharsono M.Pd selaku pembimbing utama yang telah membimbing dan selalu memberikan petunjuk, dorongan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Darmanto selaku pelatih Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng.
6. Bapak dan ibu Dosen Jurusan PJKR, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat meyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Erick dan Ibu Winarti serta kakak saya ester novi, sinthike talenta dan adik

saya Jehosaphat yang selalu memberiku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Tuhan YME selalu memberikan berkat dan anugerah yang terbaik atas jasa bapak/ ibu/ saudara sekalian.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan karena keterbatasan penulis. Dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Maret 2015

Penulis

Alvion Oktovianus Lakusa

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	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 Masalah.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional	6
2.1.1.1 Pembinaan Pemasalan	7
2.1.1.2 Pembinaan Pembibitan	8
2.1.1.3 Pembinaan Prestasi	9
2.1.2 Tahap Pembinaan.....	9
2.1.2.1 Tahap Persiapan	10
2.1.2.2 Tahap Latihan Pembentukan Spesialisasi	11
2.1.2.3 Tahap Latihan Pemantapan.....	11

2.2 Program Latian	11
2.2.1 Pembinaan Kepribadian Atlet.....	12
2.2.2 Pembinaan Kondisi Fisik.....	13
2.2.3 Ketrampilan Teknik.....	14
2.2.4 Latian Taktik.....	17
2.2.5 Latian Mental	18
2.3 Penyusunan Program Latian	19
2.3.1 Struktur Latihan Jangka Panjang	19
2.3.2 Program Latihan Tahunan.....	21
2.3.3 Program Latihan mingguan.....	23
2.3.4 Program Latihan Harian.....	24
2.4 Organisasi	27
2.5 Pelatih	30
2.5.1 Kriteria Pelatih	31
2.5.2 Kompetensi Pelatih.....	32
2.6 Pendanaan	33
2.7 Sarana dan Prasarana.....	34
2.7.1 Ukuran Standart Sarana dan Prasarana Olahraga.....	34
BAB III Metode Penelitian	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	37
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	37
3.3 Instrumen	38
3.3.1 Instrumen Penelitian	38
3.3.2 Pengumpulan Data	38
3.3.2.1 Observasi.....	38
3.3.2.2 Wawancara	39
3.3.2.3 Dokumentasi	39
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data	40
3.5 Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	
4.1 Hasil Penelitian.....	44

4.1.1	Gambaran Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng	44
4.1.2	Rekrutmen Pelatih dan Atlet.....	45
4.1.3	Organisasi	45
4.1.3.1	Bagan Organisasi dan Susunan Pengurus.....	45
4.1.3.2	Program Kerja Organisasi	46
4.1.4	Program Latihan	47
4.1.4.1	Program Latihan Satu Tahun.....	48
4.1.4.2	Program Latihan Bulanan.....	53
4.1.4.3	Program Latihan Mingguan	54
4.1.4.4	Program Latihan Harian	55
4.1.4.4.1	Program Latihan Fisik.....	56
4.1.4.4.2	Program Latihan Teknik	57
4.1.4.4.3	Program Latihan Mental.....	59
4.1.5	Sarana dan Prasarana.....	60
4.1.6	Prestasi.....	61
4.1.7	Pelatih	62
4.1.8	Pendanaan	63
4.2	Pembahasan	64
4.2.1	Organisasi	64
4.2.2	Program Latihan	64
4.2.3	Sarana dan Prasarana.....	65
4.2.4	Prestasi yang Dicapai	65
4.2.4.1	Prestasi Tingkat Regional.....	65
4.2.4.2	Prestasi Tingkat Nasional	66
4.2.4.3	Pertandingan di Tingkat Internasional	66
4.2.5	Pelatih	66
4.2.6	Pendanaan	66
BAB V Simpulan dan Saran		
5.1	Simpulan	67
5.2	Saran.....	67
Daftar pustaka		69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng	3
2. Kriteria penilaian Observasi	35
3. Ikhtisar Kriteria dan Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data	40
4. Daftar Nama Atlet Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng	47
5. Program Latihan Harian	55
6. Program Latihan Fisik	56
7. Program Latihan Teknik	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Jenjang Olahraga Nasional.....	7
2. Tahap Pembinaan.....	10
3. Triangulasi Sifat Dominan Atlet Berprestasi.....	12
4. Bentuk Bagan Organisasi.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	72
2. Surat Persetujuan Judul Skripsi.....	73
3. Lembar Persetujuan Skripsi.....	74
4. Hasil Observasi.....	75
5. Program Latihan Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng Tahun 2014	80
6. Matrik Pengumpulan Data Atlet.....	81
7. Matrik Pengumpulan Data Pengurus.....	82
8. Matrik Pengumpulan Data Pelatih.....	83
9. Panduan Wawancara Atlet.....	84
10. Panduan Wawancara Pengurus.....	85
11. Panduan Wawancara Pelatih.....	86
12. Hasil Wawancara Atlet.....	87
13. Hasil Wawancara Pengurus.....	89
14. Hasil Wawancara Pelatih.....	91
15. Sertifikat Pelatih.....	94
16. Dokumentasi.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Keberadaan olahraga sekarang ini sudah menjadi bagian kegiatan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, dan tidak lagi dipandang sebelah mata. Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan digemari masyarakat adalah bola voli. Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga bola voli, ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, dan tidak sedikit dari mereka yang berusaha untuk meraih prestasi. Tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya olahraga bola voli akan membutuhkan beberapa perkembangan, baik secara teknik maupun taktik. Permainan bola voli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan hilang bahkan akan selalu melekat.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas hidup baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk

total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (H.J.S. Husdarta, 2009 : 03).

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan penting dalam memajukan serta meningkatkan prestasi olahraga, karena berkembang atau maju tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, daerah, maupun pembinaan dipusat pelatihan. Peran pembinaan olahraga harus diprogramkan secara optimal, untuk mengorganisasi jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun secara sistematis. Prestasi seorang atlet sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan program latihannya, sehingga didirikanlah klub sebagai wadah pelatihan dan pembinaan atlet (Amung Ma'mun dan Toto Subroto, 2001 : 35).

Pembinaan merupakan salah satu cara untuk melahirkan bibit pemain yang berbakat untuk berprestasi. Persatuan bola voli seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bola voli di Indonesia dalam rangka memajukan pembinaan prestasi atau berusaha memajukan bola voli dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan di tingkat kelompok umur junior/senior dan diadakanya pembinaan bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau sekolah bola voli di daerah-daerah.

Pembinaan atlet juga dilakukan di klub bola voli Semarang Bank Jateng. Klub tersebut berlokasi di Jalan Taman Bunga Selatan 2/d 13 no.7 Kecamatan Mijen. Semarang Bank Jateng merupakan penyumbang atlet bola voli putra Jawa tengah,

baik untuk kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat nasional. Berikut adalah daftar prestasi yang diraih Semarang Bank Jateng selama dua tahun terakhir :

Tabel 1. Daftar Prestasi Klub SEMARANG BANK JATENG 2 Tahun Terakhir

No	Nama Kejuaraan	Tahun	Juara
1	Proliga Bola Voli	2012	II
2	Liga Voli Indonesia Bandung (Livoli)	2012	II
3	Liga Voli Indonesia Bali (Livoli)	2013	III
4	Pervis divisi 1	2012	I
5	Pervis divisi 1	2013	I

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk menyusun sebuah penelitian dengan judul, “PEMBINAAN PRESTASI KLUB BOLA VOLI SEMARANG BANK JATENG 2014”

1.2 Fokus Masalah

Dalam setiap penelitian, sudah tentu terdapat permasalahan yang harus segera diteliti, dikaji, dianalisis dan selanjutnya diusahakan jalan pemecahannya. Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang muncul adalah : “Bagaimana Pembinaan Prestasi Bola Voli Semarang Bank Jateng ?”

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi tidak melebar dan dapat kepastian penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini.

Penelitian ini hanya menitik beratkan pada survei pembinaan prestasi bola voli di Semarang Bank Jateng.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pelaksanaan program pembinaan prestasi di Semarang Bank Jateng?

2. Bagaimana pelaksanaan program latihan yang dilaksanakan di klub bola voli Semarang Bank Jateng?
3. Bagaimana prestasi yang telah dicapai klub bola voli Semarang Bank Jateng?
4. Bagaimana cara perekrutan atlet yang dilakukan di klub bola voli Semarang Bank Jateng?
5. Bagaimana organisasi pada klub bola voli Semarang Bank Jateng?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki oleh klub bola voli Semarang Bank Jateng
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program pembinaan prestasi di klub bola voli Semarang Bank Jateng
3. Untuk mengetahui prestasi yang telah dicapai oleh klub bola voli Semarang Bank Jateng
4. Untuk mengetahui cara perekrutan atlet di klub bola voli Semarang Bank Jateng
5. Untuk mengetahui organisasi pada klub bola voli Semarang Bank Jateng

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

- a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi khususnya di bidang olahraga bola voli.

b. Manfaat Praktis

a) Bagi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng

Sebagai bahan masukan yang dapat dipertimbangkan untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga bola voli Semarang Bank Jateng.

b) Bagi Penulis

Mengetahui secara jelas mengenai pembinaan olahraga bola voli khususnya Semarang Bank Jateng.

c) Bagi Pembaca

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat menambah pemahaman dan wawasan tentang pembinaan prestasi bola voli.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

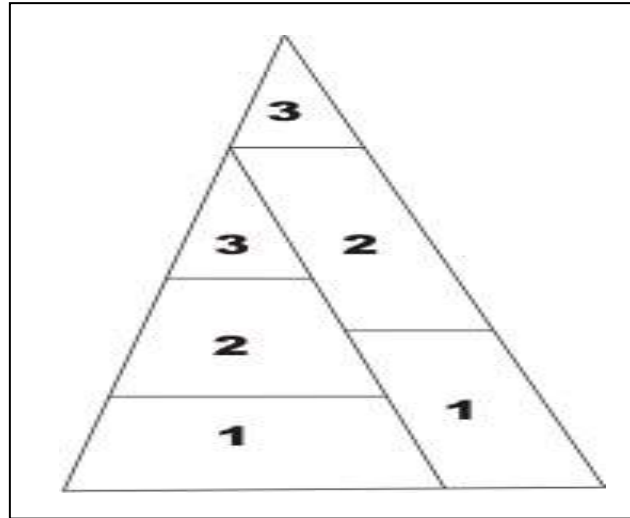
2.1 Kajian Pustaka

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007:152). Hasil yang baik dalam pembinaan yang dimaksud adalah pencapaian prestasi olahraga yang meningkat. Menurut A. Mangunhardjana sebagaimana dikutip oleh Deni Sukrorini (2009:8), pembinaan adalah usaha tindakan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil atau meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik.

Dalam Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 23 (2006:13), menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 (2006:12), juga menyebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

2.1.1 Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional

Di dalam buku yang diterbitkan oleh Koni (2000:67), menyatakan bahwa jenjang pembinaan olahraga nasional meliputi : (1) Pembinaan pemassalan, (2) Pembinaan pembibitan, (3) Pembinaan prestasi. Tahapan tersebut bisa dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Jenjang Olahraga Nasional

(Koni, 2000:67) Keterangan :

- 1) Pembinaan Pemassalan
- 2) Pembinaan Pembibitan
- 3) Pembinaan Prestasi

2.1.1.1 Pembinaan Pemassalan

Menurut Said Junaidi (2003:49), menyebutkan pemassalan olahraga usia dini adalah upaya menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Dengan tujuan melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan-peningkatan olahraga secara nasional.

Dalam hal ini diharuskan mempunyai strategi yang bagus yaitu: (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 antar kelas (4) Memberikan motivasi, baik dari dalam maupun dari luar (5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi (6) Merangsang minat anak melalui media massa, televisi, video, dan lain-lain, dan (7) Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua.

2.1.1.2 Pembinaan Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Maksud dari kata secara ilmiah adalah menjaring atlet dengan penerapan ilmiah (IPTEK), untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan cara ini perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi akan tinggi lebih cepat (Said Junaidi, 2003:50). Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut :

- 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting.
- 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir.
- 3) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Menurut Bompa (1990) dalam buku yang diterbitkan oleh KONI (2000:7) indentifikasi bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

- 1) Seleksi alamiah adalah seleksi dengan pendekatan secara natural (alami) anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet.
- 2) Seleksi ilmiah adalah seleksi yang menerapkan ilmiah (IPTEK). Memilih anak usia dini yang senang berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet.

2.1.1.3 Pembinaan Prestasi

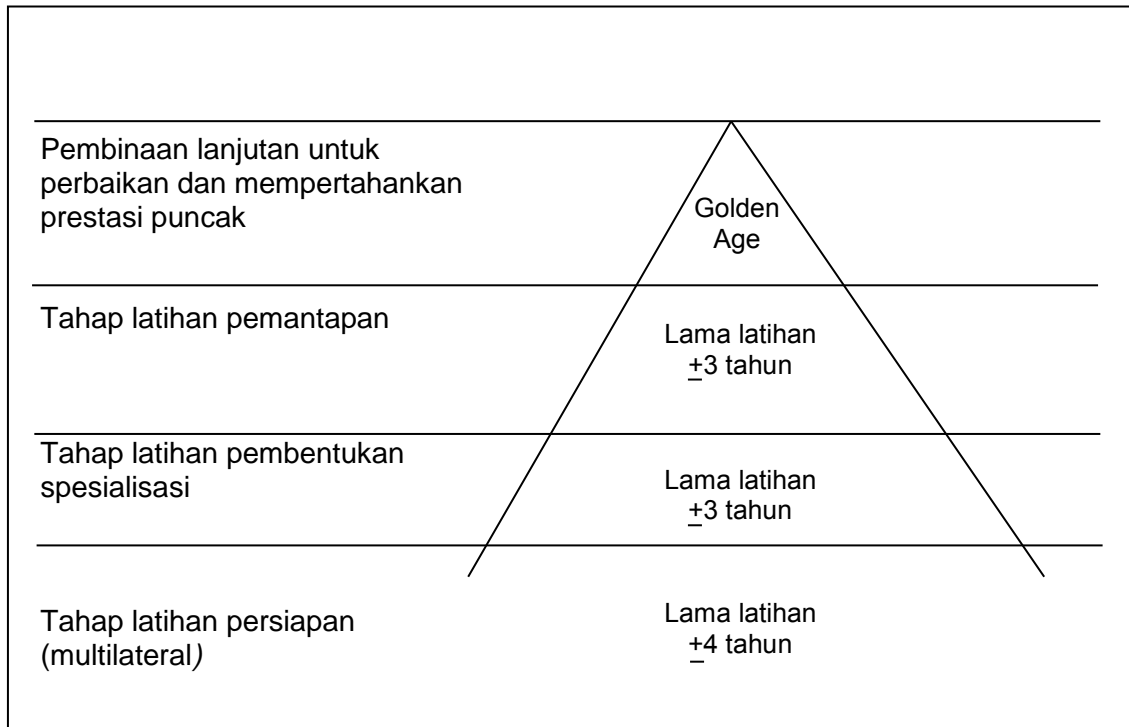
Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 17 (2006:13), menyebutkan bahwa prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Menurut Said Junaidi (2003:10) pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan-tahapan yaitu pembibitan atau pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, dan peningkatan prestasi.

2.1.2 Tahap Pembinaan

Pemanduan dan pembinaan atlet dalam lingkup perencanaan untuk memperoleh prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih sekitar 9 s.d. 10 tahun secara bertahap *continue*, meningkat dan berkesinambungan, dengan melalui tahap pembibitan atau pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, dan peningkatan prestasi.

Di dalam buku yang diterbitkan oleh Koni (2003:13), menyatakan bahwa tahap pembinaan mulai dari usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*)

meliputi : 1) tahap latihan persiapan (multilateral), 2) tahap latihan pembentukan spesialisasi, 3) tahap latihan pemantapan. Tahapan tersebut bisa dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Tahap Pembinaan

(Koni, 2000:14)

Keterangan :

- 1) Tahap Latihan Persiapan (Multilateral)
- 2) Tahap Latihan Pembentukan Spesialisasi
- 3) Tahap Latihan Pemantapan

2.1.2.1 Tahap Persiapan (Multilateral)

Lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun. Tahapan latihan ini merupakan tahapan dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia

dini yang berprestasi diarahkan atau dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya, oleh karena itu, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan cepat. Dalam tahapan persiapan ini dibutuhkan kurang lebih 3 s.d 4 tahun lamanya.

2.1.2.2 Tahap Latihan Pembentukan Spesialisasi

Lama kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula ketrampilan taktik, sehingga dapat digunakan sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok / sesuai baginya.

2.1.2.3 Tahap Latihan Pematapan

Lama kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Profil yang telah diperoleh dalam tahap pembentukan lebih ditingkatkan pembinaanya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pematapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin. Sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi.

2.2 Program Latihan

Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu dan sebagai alat ukur suatu kegiatan

latihan olahraga guna mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi, termasuk dalam olahraga bola voli.

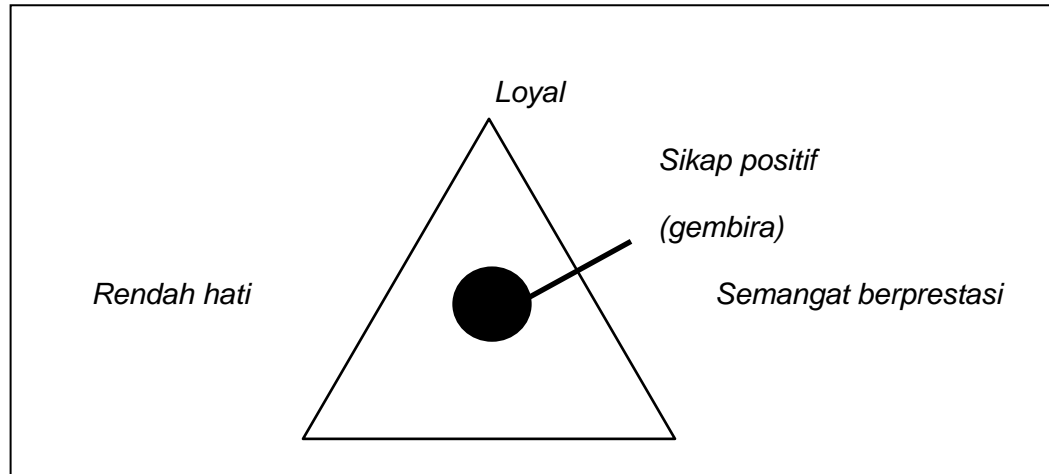
Menurut Rusli Lutan (2000:32) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

- 1) Kepribadian atlet
- 2) Kondisi fisik
- 3) Keterampilan teknik
- 4) Keterampilan taktik
- 5) Keterampilan mental

Ke-5 aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik. Berikut akan dijelaskan mengenai aspek-aspek tersebut di atas :

2.2.1 Pembinaan Kepribadian Atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah “sejumlah ciri unik dari seorang atlet”. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu : 1) Sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan, 2) Loyal terhadap kepemimpinan, 3) Rendah hati, 4) Semangat bersaing dan berprestasi.



Gambar 3. Triangulasi sifat dominan atlet berprestasi

(Suharsimi Arikunto 2010 : 203)

Sikap positif terhadap tugas latihan merupakan cerminan dari kesiapan untuk melaksanakan tugas sebagai kewajiban yang menggembirakan. Tiga unsur di dalamnya, yaitu:

- 1) Pengetahuan
- 2) Reaksi emosional, dan
- 3) Kecenderungan untuk berbuat.

Rendah hati berkaitan dengan loyalitas untuk menerima kepemimpinan orang lain, menerima kritik, dan kesiapan bekerja sama dalam tim. Semangat bersaing dan prestasi merupakan virus yang mempercepat perkembangan prestasi.

2.2.2 Pembinaan Kondisi Fisik

Seorang pemain bola voli memiliki kondisi fisik puncak, dapat diartikan bahwa pemain tersebut mempunyai kesanggupan untuk bermain bola voli dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah selesai bermain.

Dalam usaha pemain untuk mencapai mutu prestasi optimal, persiapan pemain bukan hanya ditekankan kepada penguasaan teknik-teknik tinggi, taktik-taktik tinggi, mental dan sikap kepribadian yang baik serta kematangan bertanding yang tinggi, tetapi diperlukan pula kondisi fisik yang baik berkat latihan sebagai penunjang unsur-unsur tersebut di atas. Kondisi fisik pemain perlu dijaga, dipulihkan kembali dan ditingkatkan ke keadaan yang sempurna atau kondisi puncak untuk menghadapi pertandingan-pertandingan.

Menurut Suharno (1981:13) beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar kondisi puncak dapat dicapai sebaik-baiknya adalah :

- 1) Melatih unsur-unsur gerak secara *continue*, sistematis dan metodelis.
- 2) Pengaturan waktu istirahat, tidur dan gizi makanan yang tertib.
- 3) Penjagaan kesehatan fisik dan mental, agar tidak terserang penyakit.
- 4) Menjaga lingkungan hidup agar tetap segar, tenang dan menyenangkan.

Unsur-unsur gerak yang sangat perlu ditingkatkan dalam olahraga bola voli mencakup 2 unsur, yaitu unsur umum dan khusus, disebutkan sebagai berikut:

- 1) Unsur gerak fisik umum :
 - (1) Kekuatan (*strength*)
 - (2) Daya tahan (*endurance*)
 - (3) Kecepatan (*speed*)
 - (4) Kelincahan (*agility*)
 - (5) Kelentukan (*flexibility*)
- 2) Unsur gerak fisik khusus :
 - (1) Daya ledak (*power*)

- (2) Reaksi (*reaction*)
- (3) Stamina (*power endurance*)
- (4) Keseimbangan (*balance*)
- (5) Koordinasi (*coordination*)
- (6) Ketepatan (*accuracy*)
- (7) Perasaan (*feeling*)

2.2.3 Keterampilan Teknik

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli.

Dalam menyempurnakan kecakapan bermain bola voli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak kondisi fisik. Teknik dasar bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Menurut Suharno (1981:35) pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bola voli ini mengingat hal-hal sebagai berikut :

- 1) Hukum terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik.
- 2) Karena terpisahnya antara regu yang satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.

- 3) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik.
- 4) Permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
- 5) Penggunaan teknik-teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bola voli ini cukup sempurna. Dengan melihat kemungkinan-kemungkinan seperti tersebut di atas, maka perlu bagi setiap pemain bola voli berusaha meningkatkan penguasaan teknik-teknik dasar di dalam permainan bola voli secara sempurna. Adapun teknik-teknik dasar bola voli yaitu :

- 1) Servis
 - (1) Servis tangan bawah
 - (2) Servis tangan atas
- 2) *Passing* Bawah
 - (1) *Passing* bawah normal
 - (2) *Passing* bawah satu tangan
 - (3) *Passing* bawah tangan satu dengan meluncur
- 3) *Passing* Atas
 - (1) *Passing* atas normal
 - (2) *Passing* atas dengan guling ke belakang

- (3) *Passing* atas dengan guling ke samping
- (4) *Passing* atas dengan meloncat
- 4) Umpan atau *Set Up*
 - (1) Umpan normal
 - (2) Umpan setengah normal (semi)
 - (3) Umpan *push*
 - (4) Umpan *pool*
- 5) Smash
 - (1) *Smash* normal
 - (2) *Smash* semi
 - (3) *Smash* push
 - (4) *Smash* pool
 - (5) *Smash* cekis
- 6) *Block* atau Bendungan
 - (1) *Block* tunggal
 - (2) *Block* berkawan

2.2.4 Latihan Taktik

Menurut Suharno (1981:128) untuk mencapai sistem, pola dan tipe tim taktik dalam permainan bola voli, pelatih perlu menempuh cara sebagai berikut :

- 1) Pembentukan fisik, teknik, mental, sikap kepribadian dan kematangan bertanding secara individual yang tinggi dan baik. Pembentukan fisik, teknik atau *skill*, pengetahuan dan sikap kepribadian anak latih merupakan sasaran latihan.

- 2) Pembentukan individual taktik. Individual taktik ialah siasat perorangan dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik, mental, sikap kepribadian dan pengalaman bertanding sesuai dengan situasi dan kondisi pertandingan, dengan proses yang tepat, untuk memecahkan problematika dalam mencari kemenangan pertandingan bola voli secara sportif.

Urutan tindakan taktik yang dikerjakan dengan cepat mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

- (1) Penglihatan dan analisa situasi pertandingan lewat panca indera sesuai dengan kondisi lawan, kemampuan diri sendiri dan keadaan lingkungan (melihat kelemahan lawan).
- (2) Proses pemecahan mental dalam suatu tugas individual taktik yang dikerjakan. Putusan ini biasanya pikiran bekerja lebih menonjol dari pada unsur-unsur kejiwaan lainnya.
- (3) Tindakan gerakan secara otomatis oleh pemain tersebut sesuai dengan putusan langkah ke 2 yaitu putusan yang biasanya pikiran bekerja lebih menonjol dari pada unsur-unsur kejiwaan lainnya
- (4) Pemain (individu) itu segera menilai hasil dari tindakan taktik perorangan yang dikerjakan tadi. Mengapa berhasil atukah mengapa tidak berhasil, perlu dianalisa dengan cepat.

Taktik perorangan sebagai dasar melakukan group taktik dan tim taktik di dalam pertandingan perlu mendapat perhatian serius dalam latihan-latihan yang teratur, terus-menerus, sistematis, meningkat dan berulang-ulang.

Berikut bentuk latihan taktik dalam bola voli sebagai berikut:

- 1) Penyerangan :
 - (1) Servis
 - (2) *Smash*
 - (3) Umpan (*set up*)
 - (4) Lob, pleasing, dll.
- 2) Pertahanan :
 - (1) *Block*
 - (2) Pertahanan belakang (*court defend*)
 - (3) *recive* (menerima servis)
 - (4) penyelamat bola net (*cover of the net*)

2.2.5 Latihan Mental

Latihan mental tertuju pada kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental.

Pembinaan mental dimaksudkan antara lain :

- 1) Atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat
- 2) Atlet mampu menanggulangi stres mental, atau mengatasi stres dari beban latihan yang berat
- 3) Atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh

2.3 Penyusunan Program Latihan

Beberapa permasalahan yang timbul pada perencanaan program latihan adalah tentang pentahapan kegiatan latihan yaitu pada tahap persiapan yang lebih banyak mengutamakan kesiapan kondisi fisik dari pada peningkatan keterampilan teknik maupun strateginya. Penampilan fisik dan keterampilan teknik memang

berbeda tetapi pada dasarnya merupakan suatu kesatuan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Pada saat persiapan dimana saat atlet mempersiapkan kondisi fisik sering kali peningkatan latihan teknik kurang diperhatikan. Tetapi pada saat kegiatan peningkatan keterampilan teknik kapasitas kondisi fisik volume mulai menurun. Adanya pertandingan yang berlebihan dan banyaknya kompetisi harus disesuaikan dengan periodisasinya. Peningkatan kualitas kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan dan keterampilan akan lebih berhasil bila dijauhkan dari program kompetisi.

2.3.1 Struktur Latihan Jangka Panjang

Untuk mencapai prestasi puncak dalam cabang permainan bola voli, diperlukan latihan yang *continue* selama 8 s.d 10 tahun yang dibagi dalam

Tiga tahap sebagai berikut :

1) Tahap pemula

Untuk memulai latihan yang sistematis dalam cabang olahraga bola voli menurut Bompa sebagaimana dikutip oleh M. Yunus (1992:178) tingkat dasar umur 11 s.d 12 tahun. Latihan tingkat dasar ini berlangsung kurang lebih selama 2 tahun yang berisi :

- (1) Menumbuhkan rasa senang berolahraga khususnya untuk cabang yang diminati
- (2) Mengembangkan kapasitas fisik secara umum terutama pengembangan yang ditujukan pada sistem *cardio respirasi* dengan bentuk-bentuk latihan *aerobic* sebagai basis pengembangan kapasitas

fisik sebelum menuju kearah unsur-unsur kondisi fisik yang spesifik diperlukan dalam permainan bola voli

- (3) Mengajarkan teknik dasar bola voli yaitu servis, *passing*, umpan, *smash*, bendungan. Pemberian teknik dasar ini disederhanakan dalam bentuk permainan bola voli mini
- (4) Memberikan pengalaman bermacam-macam gerak yang bervariasi dan berbeda-beda, agar memiliki kekayaan gerak sehingga mudah mempelajari kombinasi gerak-gerak yang lebih sulit pada tingkat yang lebih tinggi nantinya.
- (5) Menanamkan sikap mental yang baik sehingga menjadi kebiasaan diri pada anak, seperti disiplin, sportivitas, rasa tanggung jawab, kerjasama, kepercayaan diri, ketekunan, dan lain-lain.

2) Tahap menengah

Pada tahap menengah ini latihan-latihan bersisi sebagai berikut :

- (1) Melanjutkan peningkatan kondisi fisik umum
- (2) Mulai mengarah pada kondisi fisik khusus yang diperlukan dalam cabang olahraga bola voli
- (3) Mengajarkan keterampilan gerak yang lebih sulit
- (4) Meningkatkan kemampuan koordinasi dengan mengajarkan bermacam-macam kombinasi yang lebih sulit
- (5) Penyempurnaan teknik dasar
- (6) Mengajarkan pengetahuan tentang taktik, baik secara teoritis di dalam kelas maupun secara praktek di lapangan

(7) Latihan mengikuti kompetisi

3) Tahap lanjut dan tahap spesialisasi

Pada tahap ini tujuannya untuk mencapai prestasi setinggi mungkin dan jika sudah tercapai berusaha mempertahankan prestasi tersebut selama mungkin

Pada tahap ini latihan-latihan berisi :

- (1) Kelanjutan penyempurnaan penguasaan keterampilan
- (2) Menjaga kestabilan prestasi dalam kondisi yang berbeda-beda, dengan memberikan pengalaman bertanding yang bervariasi, menghadapi lawan yang berbeda-beda tipe dan kemampuannya
- (3) Meningkatkan keluasan taktik dan kebebasan dalam menghadapi situasi pertandingan yang beragam
- (4) Pengembangan gaya kekhususan perorangan
- (5) Peningkatan kondisi fisik yang paling prima

2.3.2 Program Latihan Tahunan

Dalam menyusun program latihan tahunan dibagi dalam tiga periode sebagai berikut :

1) Periode Persiapan

Periode ini merupakan saat mempersiapkan fisik dan mental sebagai dasar yang kuat untuk memasuki periode selanjutnya. Selain itu juga mempersiapkan kemampuan dasar berupa penyempurnaan teknik. Pada akhir periode ini tingkat fitness yang baik harus sudah dimiliki oleh setiap atlet. Dalam cabang olahraga bola voli periode ini menurut Bempa (1983) sebagaimana dikutip oleh M. Yunus

(1992:180) adalah terpanjang, memakan waktu sampai 6 bulan dan volume latihan yang terbesar dicapai pada bulan ketiga dan keempat. Program latihan pada periode ini disusun secara *ekstensif* sehingga beban kerja yang terberat dirasakan pada periode persiapan ini, yang kemudian volume latihan berangsur-angsur turun sedikit demi sedikit.

2) Periode Kompetisi

Periode kompetisi ini berlangsung kurang lebih selama 4 bulan. Latihan pada periode ini menurut Beutelstahl (1986) sebagaimana dikutip oleh M. Yunus (1992:180) mempunyai dua tujuan yaitu :

- (1) Menyempurnakan kemampuan teknik, taktik, dan fisik para pemain
- (2) Memelihara dan mempertahankan hasil-hasil yang telah dicapai selama periode persiapan

Latihan-latihan selama periode kompetisi ini harus dilakukan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi calon-calon lawan yang mungkin akan dihadapi pada kompetisi utama nanti. Latihan pada periode ini berisi :

- (1) Mempertahankan fitness yang sudah dicapai selama periode persiapan
- (2) Menyempurnakan teknik dan taktik
- (3) Mempersiapkan pertandingan-pertandingan latihan antar regu sendiri
- (4) Mempersiapkan pertandingan-pertandingan persahabatan sebagai pertandingan uji coba (*try-out*)
- (5) Memperbaiki kelemahan-kelemahan yang masih terlihat pada pertandingan-pertandingan uji coba yang terakhir

3) Periode Transisi

Pada periode transisi ini merupakan saat-saat istirahat secara aktif, untuk memulihkan kelelahan fisik maupun mental selama periode kompetisi yang baru saja berlalu. Kegiatan pada periode ini dapat berupa olahraga rekreasi dengan mengikuti kegiatan bermain pada cabang olahraga lainnya seperti bola basket, sepak bola, bola tangan, tenis, renang, dan sebagainya. Periode ini biasanya berlangsung selama 2 bulan. Pada akhir periode ini atlet istirahat total lebih kurang selama 3 minggu.

2.3.3 Program Latihan Mingguan

Secara teoritis latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi, minimal 3 kali dalam seminggu. Dalam menyusun program mingguan ini dibuat berselang-selang, sehingga ada hari-hari untuk beristirahat (interval) untuk memulihkan kesegaran fisik agar pada hari latihan berikutnya benar-benar dalam keadaan segar.

Menurut Bompas (1983) sebagaimana dikutip oleh M. Yunus (1992:183) Latihan yang lebih intensif dapat berlangsung 6 sesi per minggu dan bahkan dapat berlangsung 11 sesi per minggu jika berada dalam pemusatan latihan, dimana kondisi kesehatan, istirahat dan gizi atlet dapat terkontrol dengan baik di bawah pengawasan pelatih dan dokter.

Masalah yang akan timbul dalam latihan yang lebih intensif, dengan frekuensi yang lebih banyak adalah pengaturan waktu istirahat yang cukup dan tepat agar pada waktu latihan yang berikutnya fisik sudah pulih dari kelelahan dan benar-benar dalam keadaan segar.

Jika pemulihan belum tercapai, pada waktu latihan berikutnya tidak akan menghasilkan super kompensasi dan bahkan mungkin akan terjadi penurunan prestasi. Oleh karena itu harus berhati-hati dalam meningkatkan beban dan frekuensi latihan, terutama jika latihan sudah melebihi 4 kali per minggu.

2.3.4 Program Latihan Harian (Satu Sesi Latihan)

Istilah yang lebih tepat untuk program latihan harian adalah sesi latihan yang tersusun sebagai berikut:

- 1) Pembukaan (Pengantar) 5 menit
- 2) Pemanasan (*Warming up*) 20-30 menit
- 3) Bagian utama (inti) 90 menit
- 4) Bagian akhir (*cooling down*) 15 menit

Secara garis besar pedoman untuk masing-masing bagian itu dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Pembukaan berisi :
 - (1) Penyampaian tujuan latihan pada sesi itu dan harapan mengenai sikap yang ingin dicapai pada latihan itu
 - (2) Penjelasan materi latihan untuk mencapai tujuan tersebut
 - (3) Memberikan motivasi agar latihan dilaksanakan dengan bersungguh-sungguh dan semangat tinggi
- 2) *Warming up* berisi :
 - (1) Pada dasarnya bagian ini bertujuan menyiapkan organisme atlet agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima beban latihan pada bagian inti nanti. Secara garis besar dapat berisi :

- 1) Memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler dan memperlancar pergantian udara di paru-paru
- 2) Penguluran oto-otot agar dapat mempertinggi kontraksinya
- 3) Melemaskan persendian-persendian agar amplitude gerakannya lebih luas

(2) Beberapa pedoman dalam *warming up*

- 1) Sasaran *warming up* dari yang umum ke khusus
- 2) Dapat dilakukan dalam bentuk *jogging*, *stretching*, bentuk-bentuk permintaan kecil dan lain-lain
- 3) Gerakan dimulai dari intensitas ringan, sedang, menuju ke latihan yang lebih berat, dari gerakan yang sederhana menuju kegerakan yang kompleks
- 4) Latihan senam (*calisthenic*) dalam *warming up* harus dipilih secara tepat dan menyeluruh, latihannya berkisar antara 8 – 12 macam dengan 16 kali ulangan
- 5) Latihan tidak boleh membuat kaku dan tidak boleh melelahkan
- 6) *Warming up* untuk pertandingan mengandung unsur-unsur yang lebih lengkap dan lebih lama (30-40) dan secara optimal, terasa siap untuk bertanding
- 7) Pemanasan dengan menggunakan alat yang sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan, dilakukan setelah pemanasan yang bersifat umum

(3) Bagian utama (inti) berisi :

- (1) Latihan inti dapat diisi dengan 1 – 3 macam sasaran
 - (2) Sasaran latihan dapat berupa kualitas fisik, teknik, atau kombinasi dua dari tiga unsur tersebut ataupun kombinasi ketiganya
 - (3) Kalau materi latihan berupa teknik atau taktik hendaknya diletakkan pada awal latihan inti, jangan ada latihan melelahkan sebelumnya
 - (4) Kalau latihan teknik dan taktik yang sangat kompleks harus disederhanakan atau bagian demi bagian baru kemudian secara keseluruhan
 - (5) Latihan teknik dengan repetisi tinggi dan intensitas yang tinggi, baru boleh diberikan apabila bentuk gerakan tekniknya sudah betul (sudah dikuasai dengan baik)
 - (6) Kalau latihan berupa unsur kondisi fisik “kecepatan”, harus diletakkan pada bagian awal juga, dimana fisik masih dalam keadaan segar (jangan latihan kecepatan kalau fisik dalam keadaan lelah)
 - (7) Kalau latihan kecepatan digabungkan dengan power maka latihan kecepatan juga harus didahulukan
 - (8) Kalau kekuatan dikombinasikan dengan daya tahan, maka daya tahan diletakkan pada bagian akhir dari latihan
 - (9) Sebaiknya jangan menggabungkan latihan kecepatan dengan daya tahan dalam aerobic dalam sesi latihan
- (4) Bagian akhir latihan (*cooling down*)

Bagian akhir dari suatu latihan disebut juga sebagai penenangan. Latihan jangan berhenti secara tiba-tiba, dari keadaan yang penuh stress (baik stress fisik

maupun psikis). Panas badan harus diturunkan secara perlahan-lahan sampai kembali keadaan normal.

Pelatih mengakhiri latihan dengan bervariasi, seperti *jogging* ringan, *stretching*, senam reaksi, dan mengatur irama pernafasan (inspirasi dan ekspirasi yang sedalam-dalamnya). Bagian paling akhir diisi dengan evaluasi berupa ceramah, diskusi atau koreksi pelaksanaan latihan yang baru saja dilakukan.

Secara psikologis latihan harus ditutup dengan kesan yang menyenangkan agar dapat memelihara dan meningkatkan motivasi untuk berlatih mencapai prestasi yang lebih baik. Pada awal latihan dibuka dengan berdoa dan pada akhir latihan ditutup pula dengan berdoa.

2.4 Organisasi

Setiap organisasi baik organisasi pemerintah maupun organisasi swasta tentu berdasarkan rencana-rencana yang ada. Demikian juga organisasi dalam klub bola voli dalam melaksanakan kegiatan berdasarkan rencana-rencana yang telah disepakati bersama, hal ini berlaku bagi anggota maupun pengurus lainnya selalu berdasarkan anggaran dasar maupun anggaran rumah tangganya.

Menurut Jones (2004) sebagaimana dikutip oleh Harsuki (2012:106) organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengoordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya.

Kegiatan koordinasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) sosial, seperti organisasi, dimana orang-orang bekerja secara kolaktif untuk mencapai

tujuan. Pencapaian tujuan sering kali lebih mudah jika bekerja bersama-sama daripada bekerja sendirian. Dengan demikian, organisasi adalah entitas sosial (seperti organisasi) yang menciptakan untuk mengoordinasikan upaya individu dengan maksud untuk mencapai tujuan.

1) Pengertian umum organisasi

Sebagaimana diketahui bahwa organisasi merupakan suatu wadah bagi terlaksananya kegiatan dalam rangka mencapai tujuan. Beberapa pendapat dari para ahli yang dikutip Malayu Hasibuan (2001:120).

(1) James D. Moony

Organisasi adalah setiap bentuk perserikatan manusia untuk mencapai tujuan bersama.

(2) Chester I. Barnard

Organisasi adalah suatu sistem kerjasama yang terkoordinasi secara sadar dan dilakukan oleh dua orang atau lebih.

Guna mempermudah pengertian organisasi dapat kiranya disusun definisi organisasi secara sederhana dan jelas. Malayu Hasibuan (2001:120) menyatakan organisasi adalah suatu sistem perserikatan formal berstruktur dan terkoordinasi dari sekelompok orang yang bekerjasama dalam mencapai tujuan tertentu. Organisasi hanya merupakan alat dan wajahnya saja.

Secara umum dapat dikatakan bahwa organisasi merupakan sekumpulan orang yang bekerjasama dalam wujud pembagian kerja untuk mencapai tujuan bersama.

2) Struktur organisasi

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

Besarnya organisasi secara keseluruhan maupun satuan-satuan kerjanya akan sangat mempengaruhi struktur organisasi. Semakin besar ukuran organisasi maka struktur organisasi semakin kompleks dan harus dipilih bentuk struktur organisasi yang tepat.

3) Bagan organisasi

Meskipun struktur organisasi telah disusun dengan lengkap, namun struktur organisasi tersebut belum dapat dibaca secara jelas mengenai besar kecilnya organisasi, wewenang tiap pejabat atau pengurus, macam jenis satuan organisasi dan sebagainya. Untuk memperjelas struktur organisasi diperlukan bagan organisasi. Bagan organisasi adalah gambar struktur organisasi yang ditunjukkan dengan kotak-kotak atau garis yang disusun menurun menurut kedudukan yang masing-masing memuat fungsi tertentu yang satu sama lainnya dihubungkan dengan garis-garis saluran wewenang dan tanggung jawab. (Dirham. 1986:17).

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

Dalam bidang keolahragaan, maka organisasi yang dibentuk berkaitan dengan kegiatan yang bergerak di bidang olahraga. Organisasi olahraga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan olahraga. Peranan organisasi dalam kegiatan olahraga telah diatur dan sudah ada pembagian tugas secara sistematis. Sehingga diharapkan akan memperlancar pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan. Menurut Hamdan Mansoer (1989:1) organisasi mempunyai tujuan yang khusus, terdiri atas sekumpulan orang yang bekerjasama dan mempunyai struktur kerja yang sistematis.

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

- 1) Pengurus
- 2) Anggota
- 3) Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga
- 4) Rencana Kerja
- 5) Anggaran Belanja

Menurut Dirham (1986:15) dalam organisasi ada rangkaian perbuatan atau aktivitas yang meliputi :

- 1) Penyusunan bentuk dan pola usaha kerjasama
- 2) Menggolongkan tindakan yang harus dijalankan
- 3) Menentukan tugas pekerjaan bagi orang-orang yang tergabung dalam usaha kerjasama itu.
- 4) Memberi wewenang masing-masing.
- 5) Menetapkan jalinan hubungan kerja diantara mereka serta saluran perintah dan tanggung jawab.

2.5 Pelatih

Menurut Harsuki (2003:374), pelatih adalah sosok manusia yang harus bekerja keras secara profesional untuk membantu atlet memantapkan penampilan serta meningkatkan seluruh potensinya sehingga mampu berprestasi tinggi dalam cabang olahraga. Menurut Pate dan Rotella sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:8), juga berpendapat bahwa pelatih adalah seorang yang 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 atau ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah dibidang yang ditekuni.

2.5.1 Kriteria Pelatih

Beberapa ahli dalam bidang kepelatihan telah banyak memberikan pandangan tentang kualifikasi yang harus dipunyai oleh pelatih bila menginginkan dirinya menjadi pelatih yang sukses. Menurut Tamtelahitu sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:10), bahwasanya untuk menjadi pelatih yang sukses harus mempunyai beberapa kemampuan, diantaranya adalah: 1) Pekerja keras. 2) Antusias yang tinggi. 3) Jujur. 4) Disiplin. 5) Menghargai waktu. 6) Pantang mundur. 7) Berpenampilan baik. 8) Menepati janji. 9) Melakukan sesuai dengan kata-katanya. 10) Tahan dikritik. 11) Dapat bekerja sama dengan orang lain. 12) Mempunyai bekal ilmu pengetahuan dibidangnya. 13) Mempunyai *skill*. 14) Simpatik. 15) Mempunyai personal *approach* yang baik. 16) Berpikir positif. 17) Bersikap apa adanya tidak berpura-pura. 18) Tidak membeda-bedakan. 19) Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut Kinney sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:10,11), apabila seseorang menginginkan dirinya menjadi seorang pelatih yang baik, maka pelatih itu harus mempunyai kemampuan sebagai berikut: 1) Mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya. 2) Bila membentuk tim akan didasarkan keterampilan individu yang telah diajarkan. 3) Mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang. 4) Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan *neuromuskuler* atletnya. 5) Mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam bentuk kondisi atlet. 6) Lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh baru kemudian pada unsur pelatihan. 7) Membenci kekalahan akan tetapi tidak mencari

kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis. 8) Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya. 9) Mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya. 10) Mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya. 11) Mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

2.5.2 Kompetensi Pelatih

Apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya kompetensi dasar yang harus dimiliki pelatih, diantaranya adalah: 1) Mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan. 2) Mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik dalam latihan maupun pertandingan. 3) Menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan atau pertandingan. 4) Mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan menyempurnakan program latihannya. 5) Mampu melakukan pemanduan bakat khususnya pada cabang yang ditekuni. 6) Mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mampu mendeteksi atau mendiagnosa gejala-gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat. 7) mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan kegiatan kepelatihan. 8) mampu menjalin kerja sama dengan profesi yang terkait, seperti dokter olahraga, ahli gizi, psikolog, ahli fisiologi olahraga, ahli biomekanika dan yang lainnya. 9) mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai pemimpin, pendidik, *manager administrator*, motivator, dan lain sebagainya. 10) mampu meningkatkan dan mengembangkan

kemampuan individu, baik fisik maupun psikis termasuk penguasaan bahasa Inggris.
11) mampu mengaktualisasikan kaedah-kaedah etika dalam kegiatan kepelatihan olahraga. (Hasibuan, dkk. 2009: 11).

2.6 Pendanaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007: 274), dana yaitu uang yang disediakan untuk suatu keperluan. Dana merupakan faktor yang menunjang pembinaan, karena tanpa persiapan dana yang cukup tidak mungkin suatu harapan atau tujuan dapat tercapai dengan maksimal. Dalam suatu organisasi olahraga khususnya pembinaan prestasi klub bola voli Semarang Bank Jateng sangat diperlukan dana yang menunjang untuk kemajuan serta tercapainya suatu tujuan yang ingin dicapai. Dalam peraturan dana di dalam organisasi haruslah memperhatikan antara pemasukan dan pengeluaran yang digunakan dalam biaya operasional pendukung tercapainya suatu tujuan yaitu:

- 1) Memanfaatkan sumber dana dari daerah dalam mendukung tercapainya sarana yang diharapkan.
- 2) KONI pusat dan daerah menyusun rencana kegiatan masing-masing secara lebih terencana.
- 3) Peran pemerintah Semarang

Sesuai Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dimana pemerintah daerah harus memperhatikan perkembangan olahraga prioritas atau unggulan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat, olahraga pelajar semua mendapat perhatian lewat KONI. (Deni Sukrorini, 2009:22).

2.7 Sarana dan Prasarana

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 20 dan 21 (2006:13), tertulis bahwasanya Prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga atau penyelenggaraan keolahragaan. Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (bangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen, salah satu sifat tersebut adalah susah untuk dipindahkan. (Soepartono, 2000:5).

Sedangkan sarana adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dapat dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dibedakan menjadi dua kelompok yaitu; (1) peralatan, sesuatu yang digunakan, (2) perlengkapan, sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana seperti net, garis batas, dan sesuatu yang dapat dimainkan seperti bola. (Soepartono, 2000:6)

2.7.1 Ukuran Standar Sarana dan Prasarana Olahraga

Semua olahraga prestasi yang dipertandingkan atau dilombakan mulai dari tingkat daerah, nasional dan tingkat internasional menggunakan fasilitas alat dan lapangan dengan ukuran yang sama untuk masing-masing cabang olahraga. Ukuran

yang sama disemua tingkat dan disemua tempat inilah yang dinamakan ukuran standart.

Tabel 2
Kriteria Penilaian Observasi

Aspek	Idikator	Kriteria
Pemassalan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyediakan sarana dan prasarana yang memadai • Menyiapkan pelatih • Mengadakan demonstrasi dengan pertandingan atlet-atlet berprestasi • Penyebaran informasi melalui media cetak elektronik maupun sekolah • Melakukan kerjasama dengan masyarakat khususnya orang tua 	Baik
	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak sesuai dengan proses pemassalan 	Kurang Baik
Pembibitan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan seleksi secara ilmiah 	Baik
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan seleksi secara alamiah 	Kurang Baik
Pembinaan Prestasi	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tahap persiapan, spesialisasi dan pematapan 	Baik
	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak sesuai dengan tahapan-tahapan pembinaan 	Kurang Baik
Organisasi	<ul style="list-style-type: none"> • Ada pengurus • Ada anggota • Menyusun AD/ART • Menyusun rencana kerja • Menyusun anggaran belanja 	Baik
	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak memenuhi unsur organisasi 	Kurang Baik
Program latihan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun program latihan jangka panjang, latihan tahunan, latihan mingguan dan latihan harian (meliputi aspek fisik, teknik, taktik, mental dan kepribadian atlet) 	Baik
	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak menyusun program latihan 	Kurang Baik
Pelatih	<ul style="list-style-type: none"> • Mantan atlet • Bersertifikat 	Baik

	<ul style="list-style-type: none"> • Paham mengenai bola voli • berpendidikan • Tidak sesuai dengan kriteria 	Kurang Baik
Pendanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Sponsor, donatur, kas • Kas 	Baik
Sarana dan prasarana	<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan <i>indoor</i> dan <i>outdoor</i>, net, bola, alat fitness, mes, sarana transportasi • Hanya lapangan, net, bola 	Baik
		Kurang Baik

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Metode penelitian adalah cara pengamatan atau inkuiri dan mempunyai tujuan untuk mencari jawaban permasalahan atau proses penemuan, baik itu discovery maupun invention.

Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif. Menurut Bogdan dan Taylor dalam Lexy J. Moleong (2008:4) metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data diskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek peneliti, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain, secara holistic dan dengan cara diskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, ada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan sebagai metode alamiah (Lexy J Moleong, 2008:6). Jadi penelitian kualitatif deskriptif, maksudnya prosedur atau cara memecahkan masalah dengan memaparkan obyek yang diteliti (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) berdasarkan fakta-fakta aktual pada saat sekarang. Dimana peneliti ingin mengetahui kualitas pola pembinaan prestasi di dalam Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng tahun 2014.

3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi penelitian Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng di GOR IAIN Jalan Walisongo 3-5 Semarang Tlp. 024-7604554, email: akademik@walisongo.ac.id.

Sasaran penelitian ini difokuskan pada sarana dan prasarana, program latihan, perekrutan atlet, prestasi atlet, pendanaan klub, serta organisasi dalam klub.

3.3 Instrumen

3.3.1 Instrumen Penelitian

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

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : metode observasi, metode wawancara / *interview* dan metode dokumentasi.

3.3.2 Pengumpulan Data

Untuk dapat mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian terlebih dahulu memilih teknik pengumpulan data yang tepat. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

3.3.2.1 Observasi

Observasi dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala pada objek penelitian, karena observasi merupakan teknik yang utama dalam penelitian kualitatif. Sehingga sasaran dari observasi ini yaitu untuk mencari atau menggali

data mengenai sarana dan prasarana yang dimiliki, program pembinaan yang dilakukan, perekrutan atlet, prestasi yang dicapai oleh para atlet bola voli Semarang Bank Jateng, pendanaan klub bola voli Semarang Bank Jateng, serta organisasi dalam klub bola voli Semarang Bank Jateng.

3.3.2.2 Wawancara

Untuk melengkapi dan memperkuat data yang telah diperoleh maka perlu adanya wawancara. Wawancara adalah alat yang digunakan dalam komunikasi tersebut yang berbentuk sejumlah pertanyaan lisan yang diajukan oleh pengumpul data sebagai pencari informasi (*interviewer*) yang dijawab lisan pula oleh koresponden. Teknik wawancara ini dapat menggali informasi suatu data yang diketahui oleh seseorang yang diteliti, dan juga mendapatkan informasi yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang.

Data atau informasi itu berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, hasil pemikiran dan pengetahuan seseorang tentang segala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalah tersebut.

Dalam pelaksanaannya saat melakukan wawancara berkisar pada masalah program latihan, sarana dan prasarana, perekrutan atlet, prestasi yang pernah dicapai, pendanaan klub, serta organisasi dalam klub. Sehingga sasaran dalam pelaksanaan wawancara ini kepada pelatih dan beberapa atlet bola voli Semarang Bank Jateng, pengurus klub bola voli Semarang Bank Jateng. Dan dalam penelitian ini menggunakan wawancara yang tidak tersembunyi.

3.3.2.3 Dokumentasi

Memeriksa dokumen-dokumen yang ada untuk dapat memperkuat dan melengkapi data yang telah diperoleh dari hasil observasi dan wawancara, menurut Suharismi Arikunto (2010:274) “Dokumentasi, berasal dari asal katanya dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen, rapat, catatan harian dan sebagainya”

Sasaran dalam metode dokumentasi ini yaitu untuk mendapatkan data-data tertulis mengenai jumlah atlet, program latihan, cara perekrutan atlet serta prestasi yang dicapai para atlet, pendanaan klub, serta organisasi dalam klub.

3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

Menurut Lexy J. Moleong, (2002:173), untuk menetapkan keabsahan (*trustworthiness*) data diperlukan teknik pemeriksaan. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data yang valid. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).

Tabel 3. Ikhtisar Kriteria dan Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Kriteria	Teknik Pemeriksaan
Kredibilitas	1) Perpanjangan keikutsertaan

	2) Ketekunan pengamatan 3) Triangulasi 4) Pengecekan sejawat 5) Kecukupan referensial 6) Kajian kasus negatif 7) Pengecekan anggota
Keterangan	8) Uraian rinci
Kebergantungan	9) Audit kebergantungan
Kepastian	10) Audit kepastian

Dari tabel diatas, ikhtisar itu terdiri dari kriteria yang diperiksa dengan satu atau beberapa teknik pemeriksaan tertentu, adapun teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti selama proses penelitian sangat menentukan dalam pengumpulan data. Oleh karena itu keikutsertaan peneliti tidak hanya dilakukan dalam waktu yang singkat. Dari mulai survei, observasi, proses perijinan penelitian hingga penelitian berlangsung peneliti terus berusaha memperpanjang keikutsertaan. Tujuan dari perpanjangan keikutsertaan peneliti yaitu untuk meningkatkan derajat kepercayaan atas data yang dikumpulkan. Selain itu bertujuan untuk membangun kepercayaan para subjek terhadap peneliti dan juga kepercayaan diri peneliti sendiri.

2. Ketekunan Pengamatan

Peneliti melakukan pengamatan terus menerus dan berkesinambungan, serta pengecekan ulang terhadap hasil penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data yang valid sehingga peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis terkait dengan hasil yang didapatkan agar mudah dipahami.

3. Triangulasi

Dalam penelitian ini diperlukan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain (Lexy J. Moleong, 2011:330). Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Denzin (1978) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi dengan metode. Menurut patton (1987:329) yang dikutip dalam buku Lexy J. Moleong (2011:331) terdapat dua strategi pada triangulasi dengan metode, yaitu: (1) pengecekan derajat kepercayaan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data dan (2) pengecekan derajat kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama. Untuk pengecekan derajat kepercayaan, peneliti membandingkan data yang diperoleh dari beberapa sumber data. Peneliti juga melakukan pengecekan dari hasil penelitian yang diperoleh, dengan demikian data yang diperoleh semakin akurat.

4. Kecukupan Referensial

Untuk menampung dan menyesuaikan dengan kritik tertulis untuk keperluan evaluasi, maka perlu kecukupan referensial yang berupa alat elektronik. Alat ini berupa kamera dan alat perekam suara yang berfungsi untuk mengumpulkan

informasi-informasi yang valid selama proses penelitian berlangsung sekaligus sebagai bukti telah melakukan penelitian secara langsung.

3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Menurut Bodgan & Biklen (1982) yang dikutip oleh Lexy J. Moloeng (2010:248) dalam buku Metodologi Penelitian Kualitatif, analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintetiskannya, mencari dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

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

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

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

1. Keadaan organisasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng berjalan dan mengalami perkembangan serta perbaikan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya jumlah pengurus yang aktif serta adanya program kerja organisasi, peningkatan jumlah sarana dan prasarana, rencana kerja, serta anggaran kerja.
2. Program latihan secara makro telah disusun dalam bentuk tahunan dan program latihan bulanan dan secara mikro dalam bentuk program latihan mingguan dan harian.
3. Sarana dan prasarana yang dimiliki Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng mengalami peningkatan jumlah sarana dan prasarana baik itu perlengkapan inventaris maupun alat-alat latihan yang juga alat-alat bantu latihan yang meliputi lapangan ukuran standart, bola, net, dan perlengkapan permainan
4. Prestasi yang dicapai Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng untuk tingkat lokal dan regional cukup baik, hal ini dapat dilihat dari kejuaraan dan hasil yang diraih.

5.2 Saran

1. Agar suatu organisasi dapat berjalan dengan baik dan terarah, maka organisasi tersebut mempunyai program kerja sebagai pedoman para pengurusnya di dalam menjalankan tugas sesuai dengan tanggung jawab dan fungsinya masing-masing.
2. Selain hal di atas, alangkah baiknya jika klub ini mengadakan pemassalan agar Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng mempunyai bibit–bibit pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung ma'mun dan toto subroto. 2010. *Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta. Depdiknas.
- Beutelshtahl Dieter. 2000. *Volleyball – Playing to win*. Bandung : Pionir Jaya.
- Deni Sukrorini. 2009. *Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Kebumen*. Skripsi. UPT Perpustakaan UNNES Nomor 021/IOR/09.
- Dirham. 1986. *Kepemimpinan Organisasi dan Administrasi Olahraga*. Semarang: IKIP
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Surat Perjanjian Pelaksanaan Diklat Nomor:688.a/J.35.16/KU/2002
- Drs. Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta : Era Pustaka Utama.
- Hamdan Mansoer. 1989. *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Debdikbud
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Parapakar)*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada
- <http://pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi/index.php>. 5 September 2013.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Lexy.J. Moleong. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- _____. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.

M. Yunus, 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: DEPDIKNAS

Rusli Lutan 2000. *Dasar – Dasar Kepelatihan*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III tahun 1999/2000.

Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Unnes

Sanusi Hasibuan, I. Akhmad dan E. Hariyanto. 2009. *Evaluasi Program Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau dan Sumatera Barat Tahun 2009*. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I.

Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III tahun 1999/2000.

Suharno. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

_____. 2009. *Managemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

_____. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. 2006. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.

LAMPIRAN –LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Ijin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung FI Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik.unnes@telkom.net
	<hr/>
Nomor	: <u>5240/0037.1.6/LT/2014</u>
Lamp.	:
Hal	: Ijin Penelitian
<p>Kepada Yth. Ketua Klub Bola Voly Semarang BANK JATENG di Klub Bola Voly Semarang BANK JATENG</p>	
<p>Dengan Hormat, Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:</p>	
Nama	: ALVION OKTOVIANUS LAKUSA
NIM	: 6101410098
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Topik	: PEMBINAAN PRESTASI KLUB BOLA VOLY SEMARANG BANK JATENG 2014
<p>Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.</p>	
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Semarang, 20 Juni 2014 Dekan Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001</p> </div> </div>	

Lampiran 2. Surat Persetujuan Judul Skripsi



Formulir Usulan Topik Skripsi:
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : ALVION OKTOVIANUS LAKUSA
NIM : 6101410098
Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
Topik : PEMBINAAN PRESTASI KLUB BOLA VOLY SEMARANG BANK JATENG 2014

*see
dapat diteliti
Pembimbing: Tri Nurharsono
21/1/2014
H. M.*

Menyetujui
Ketua Jurusan

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

Semarang, 15 Januari 2014
Yang mengajukan,


ALVION OKTOVIANUS LAKUSA
NIM. 6101410098



Lampiran 3. Lembar Persetujuan Skripsi


LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal dengan judul Pembinaan Prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng 2014 telah disetujui untuk melakukan penelitian pada klub bola voli di Semarang Bank Jateng.

Hari : Kamis
Tanggal : 5 Juni 2014

Semarang 2014

Menyetujui
Pembimbing


Drs. Tri Nurharsono, M. Pd
NIP.19600429198601 1 001


Yang Mengajukan,



Alvion Oktovianus Lakusa
NIM. 6101410098

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR


Drs. Mujiyo Hartono, M. Pd.
NIP. 19610903 198903 1 002

5/ 2014

Lampiran 4. Hasil Observasi

NO	Pengamatan	Sudah	Cukup	Kurang	Belum
1.	Sarana dan Prasarana a) Kelengkapan sarana dan prasarana b) Ukuran standar sarana dan prasarana olahraga c) Keadaan tempat latihan Program Latihan a) Terdapat aspek-aspek latihan dalam	 ✓ ✓ ✓ ✓ ✓			
2.		✓			

	pembinaan				
	b) Ada beberapa program latihan yang diterapkan pelatih	✓			
	c) Periodisasi program latihan sudah tersusun dengan baik	✓			
	Pelatih				
	a) Pelatih memiliki sertifikasi dan berkualifikasi	✓			
	b) Pelatih membuat	✓			

3.	<p>program latihan</p> <p>c) Pelatih menjadi motivator, guru, atau orangtua</p> <p>Atlet</p> <p>a) Atlet datang tepat waktu saat latihan</p>	<p>✓</p> <p>✓</p>			
4.	<p>b) Atlet melaksanakan program latihan yang sudah dibuat pelatih</p> <p>c) Pembinaan membawa pengaruh positif bagi</p>	<p>✓</p> <p>✓</p> <p>✓</p>			
5.	<p>positif bagi</p>				

	atlet				
	Prestasi	✓			
	a) Telah mengikuti beberapa pertandingan tingkat daerah maupun nasional	✓			
	b) Dapat meraih prestasi di beberapa pertandingan tingkat daerah maupun nasional	✓			
	Pelatih				
	a) Pelatih memiliki				

	<p>sertifikasi dan berkualifikasi</p> <p>b) Pelatih membuat program latihan</p> <p>c) Pelatih menjadi motivator, guru, atau orang tua atlet</p> <p>Atlet</p> <p>a) Atlet hadir tepat waktu saat latihan</p> <p>b) Atlet melaksanak an program latihan yang sudah dibuat pelatih</p> <p>c) Pembinaan membawa pengaruh positif bagi atlet</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>Prestasi</p> <p>a) Telah mengikuti beberapa pertandingan tingkat daerah maupun nasional</p> <p>b) Dapat meraih prestasi di beberapa pertandingan tingkat daerah maupun nasional</p>				
--	--	--	--	--	--

**Lampiran 5. PROGRAM LATIHAN CLUB BOLA VOLI SEMARANG BANK
JATENG
TAHUN 2014**

	Jenis Kegiatan	Kegiatan Latihan Dalam Satu Tahun												Keterangan	
		Waktu Pelaksanaan Kegiatan													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	INVENTARIS PEMAIN														Penambahan pemain potensial untuk mengganti yang sudah tua atau tidak aktif
2	KEGIATAN LATIHAN														
	Kemampuan Fisik														Latihan fisik sesuai jadwal dan sasaran dengan alat bantu latihan atau fitness
	Kemampuan Teknik														Latihan teknik sesuai jadwal dengan sistem games situation
	Kemampuan Bermain / Games														Pematangan game dengan system reli point
3	KEGIATAN BERTANDING														
	Latihan bertanding dengan lawan														Dilaksanakan di jateng dan sekitarnya
	Kompetisi Kota Semarang														Antar klub se kota Semarang
	Kejurda Antar klub														Kejuaraan daerah se Jateng
	Pertandingan Open Turnamen														Mengikuti pertandingan ditingkat regional
	Kejurnas Antar Klub														Sewaktu-waktu undangan pertandingan. Menunggu jadwal PBVSI
4	LATIHAN / PEMBINAAN PEMAIN JUNIOR														Latihan dalam rangka pembinaan prestasi

Lampiran 6. Matrik Pengumpulan Data Penelitian Atlet

No.	Sub Bab	Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Sumber Data	Nomor Pertanyaan
			wwc	dok		
1.	Pola pembinaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pemasalan • Pembibitan • Pemanduan bakat • Prestasi 	✓	✓	Pelatih, pengurus, atlet	1, 4, 10, 11, 12
2.	Program latihan	• Tujuan	✓	✓	Pelatih, atlet	5, 6, 7, 8, 9
		• Sasaran	✓	✓		
3.	Organisasi	• Struktur Organisasi pengurus	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	
		• Perekrutan pengurus	✓	✓		
4.	Prestasi	• Prestasi yang telah dicapai	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	14, 15, 16, 17, 18
		• Target prestasi	✓	✓		
5.	Dukungan	• Sumber daya manusia	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	2, 3, 13
		• Sarana prasarana	✓	✓		
		• Pendanaan	✓	✓		

Lampiran 7. Matrik Pengumpulan Data Penelitian Pengurus

No.	Sub Bab	Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Sumber Data	Nomor Pertanyaan
			wwc	dok		
1.	Pola pembinaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pemasalan • Pembibitan • Pemanduan bakat • Prestasi 	✓	✓	Pelatih, pengurus, atlet	1, 2, 3
2.	Program latihan	• Tujuan	✓	✓	Pelatih, atlet	5, 6, 7, 8, 9
		• Sasaran	✓	✓		
3.	Organisasi	• Struktur Organisasi pengurus	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	
		• Perekrutan pengurus	✓	✓		
4.	Prestasi	• Prestasi yang telah dicapai	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	4, 10, 12, 16, 17
		• Target prestasi	✓	✓		
5.	Dukungan	• Sumber daya manusia	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	11, 13, 14, 15
		• Sarana prasarana	✓	✓		
		• Pendanaan	✓	✓		

Lampiran 8. Matrik Pengumpulan Data Penelitian Pelatih

No.	Sub Bab	Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Sumber Data	Nomor Pertanyaan
			wwc	dok		
1.	Pola pembinaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pemasalan • Pembibitan • Pemanduan bakat • Prestasi 	✓	✓	Pelatih, pengurus, atlet	11
2.	Program latihan	• Tujuan	✓	✓	Pelatih, atlet	
		• Sasaran	✓	✓		
3.	Organisasi	• Struktur Organisasi pengurus	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	1, 2
		• Perekrutan pengurus	✓	✓		
4.	Prestasi	• Prestasi yang telah dicapai	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	4, 5, 6, 12
		• Target prestasi	✓	✓		
5.	Dukungan	• Sumber daya manusia	✓	✓	Pengurus, pelatih, atlet	3, 7, 8, 9, 10
		• Sarana prasarana	✓	✓		
		• Pendanaan	✓	✓		

Lampiran 9. Panduan wawancara

Kepada : Atlet

Hari/Tanggal :

1. Sejak kapan anda menjadi atlet bola voli?
2. Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola voli?
3. Apakah ada pihak dari luar yang mendukung anda untuk mengikuti kegiatan bola voli selain orang tua?
4. Apakah ada pengaruh kegiatan bola voli dengan prestasi belajar anda?
5. Apakah anda selalu mengikuti kegiatan latihan sesuai jadwal yang sudah ditentukan?
6. Apakah anda setuju dengan program latihan yang diberikan, baik latihan fisik, mental, dan ketrampilan yang diberikan oleh pelatih?
7. Apakah program latihan selama ini sudah dianggap dapat meningkatkan prestasi bola voli?
8. Bagaimana sebetulnya program latihan yang cocok dan baik untuk diberikan atau inti?
9. Program apa yang diberikan tim Bola Voli Semarang Bank Jateng, kapan dan dimana saja?
10. Bagaimana pelatih dan asisten yang baik menurut anda?
11. Sebetulnya apa tugas dan peran pelatih dalam membina para atlet?
12. Menurut anda kepribadian pelatih yang baik untuk menjadi tuntunan itu seperti apa?
13. Apakah sarana dan prasarana sudah mencukupi?
14. Apakah ada penghargaan khusus apabila anda berprestasi?
15. Apakah dengan penghargaan dapat memotivasi atlet untuk lebih berprestasi?
16. Pernakah anda menjuarai turnamen atau kejuaraan bola voli semenjak bergabung dengan klub ini?
17. Apakah bola voli dapat dijadikan jaminan masa depan anda kelak setelah keluar sebagai atlet?
18. Apa harapan anda untuk Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng kedepannya?

Lampiran 10. Panduan wawancara

Kepada : Pengurus

Hari/Tanggal :

1. Jelaskan bagaimana berdirinya Klub Voli Semarang Bank Jateng?
2. Bagaimana rekrutmen pelatih dan atlet?
3. Berapa banyak jumlah pelatih dan pemain di Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?
4. Prestasi yang pernah diraih oleh Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng baik ditingkat regional, nasional maupun Internasional?
5. Apakah ada dari pihak Klub memberikan penghargaan khusus kepada atlet yang berprestasi?
6. Bagaimana peranan pengurus dalam meningkatkan prestasi pemain?
7. Darimana sumber dana yang digunakan untuk membiayai Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?
8. Seberapa besar manfaat pendanaan tersebut?
9. Bagaimana alokasi pendanaan tersebut?
10. Apakah tanpa dukungan dari pihak luar Klub tidak akan berprestasi?
11. Menurut Bapak sebagai pengurus, kunci utama menuju kesuksesan dalam pembinaan Bola Voli menuju prestasi yang lebih tinggi itu apa?
12. Apakah harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?

Lampiran 11. Panduan Wawancara

Kepada : Pelatih

Hari/Tanggal :

1. Bagaimana cara pembinaan dilakukan?
2. Faktor-faktor apa saja yang menjadi penentu dalam pencapaian prestasi secara umum?
3. Menurut Bapak tugas dan peran menjadi seorang atlet?
4. Seberapa besar peran pelatih dalam pengembangan dan peningkatan prestasi Bola Voli?
5. Bagaimana program latihan yang diterapkan Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?
6. Menurut Bapak aspek-aspek latihan itu seperti apa saja?
7. Program latihan fisik seperti apa yang Bapak terapkan?
8. Program latihan mental seperti apa yang Bapak terapkan?
9. Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan ketrampilan tehnik bermain bola voli?
10. Pertandingan yang pernah diikuti :
 - a. Di tingkat regional
 - b. Di tingkat nasional
 - c. Di tingkat Internasional
11. Berapa rasio pertandingan, jumlah pemain dan jumlah pelatih?
12. Bagaimana strategi atau cara untuk mencapai sasaran atau target prestasi yang maksimal?
13. Bagaimana keadaan tempat latihan dan sarana yang mendukung tempat latihan?
14. Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?
15. Apakah penambahan sarana dan prasarana yang lain perlu dilakukan untuk pelaksanaan program latihan?
16. Menurut Bapak sebagai pelatih, kunci utama menuju kesuksesan pembinaan olahraga bola voli yang lebih tinggi itu apa?
17. Apa harapan Bapak sebagai pelatih untuk memajukan prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?

Lampiran 12. Hasil Wawancara Atlet

Kepada : Atlet

Peneliti : Sejak kapan anda menjadi atlet bola ?

Atlet : Sejak dini

Peneliti : Apa yang mendorong anda untuk menekuni olahraga bola voli?

Atlet : Olahraga prestasi dan membanggakan orang tua

Peneliti : Apakah ada pihak dari luar yang mendukung anda untuk mengikuti kegiatan bola voli selain orang tua?

Atlet : Setelah masuk dalam dunia profesional banyak dorongan dari orang luar kecuali keluarga

Peneliti : Apakah ada pengaruh kegiatan bola voli dengan prestasi belajar anda?

Atlet : Pasti ada yang harus dikorbankan. Dari bidang akademik atlet sedikit terganggu

Peneliti : Apakah anda selalu mengikuti kegiatan latihan sesuai jadwal yang sudah ditentukan?

Atlet : 85% sudah mengikuti jadwal program latihan tersebut, dan 15% mencari jam terbang diluar jam latihan

Peneliti : Apakah anda setuju dengan program latihan yang diberikan, baik latihan fisik, mental, dan ketrampilan yang diberikan oleh pelatih?

Atlet : Sebagai atlet harus mau menjalankan program latihan tersebut

Peneliti : Apakah program latihan selama ini sudah dianggap dapat meningkatkan prestasi bola voli?

Atlet : Pasti ada karena banyak prestasi yang sudah saya raih untuk saat ini

Peneliti : Bagaimana sebetulnya program latihan yang cocok dan baik untuk diberikan?

Atlet : Sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing

Peneliti : Program apa yang diberikan tim Bola Voli Semarang Bank Jateng, kapan dan dimana saja?

Atlet : Setiap hari dan selalu ada pembaharuan dari program latihan tersebut

Peneliti : Bagaimana pelatih dan asisten yang baik menurut anda?

Atlet : Pelatih yang bisa merangkul dan mengayomi atletnya di dalam atau di luar lapangan

Peneliti : Sebetulnya apa tugas dan peran pelatih dalam membina para atlet?

Atlet : Memberikan dan membenarkan teknik-teknik dari bola voli yang benar

Peneliti : Menurut anda kepribadian pelatih yang baik untuk menjadi tuntunan itu seperti apa?

Atlet : Pelatih yang bisa merangkul dan mengayomi atletnya di dalam atau di luar lapangan

Peneliti : Apakah sarana dan prasarana sudah mencukupi?

Atlet : Dilihat dari klub lain yang ada di Jawa Tengah klub bola voli Semarang Bank Jateng sudah memiliki sarana dan prasarana yang lebih dari cukup

Peneliti : Apakah ada penghargaan khusus apabila anda berprestasi ?

Atlet : Pasti ada wujud penghargaan yang diberikan dari klub kepada atlet

Peneliti : Apakah dengan penghargaan dapat memotivasi atlet untuk lebih berprestasi?

Atlet : Pasti ada karena menjadikan dorongan dan motivasi seorang atlet untuk lebih menjadi yang terbaik

Peneliti : Pernahkah anda menjuarai turnamen atau kejuaraan bola voli semenjak bergabung dengan klub ini?

Atlet : Pasti pernah karena di klub ini sendiri termasuk klub yang kuat di Jawa Tengah

Peneliti : Apakah bola voli dapat dijadikan jaminan masa depan anda kelak setelah keluar sebagai atlet?

Atlet : Kalau jaminan saya belum tahu pasti tetapi kalau jembatan untuk meraih masa depan mungkin bisa

Peneliti : Apa harapan anda untuk Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng kedepannya?

Atlet : Menginginkan suatu yang baik setiap saat dan menginginkan atlet itu disetarakan dengan orang lain

Lampiran 13. Hasil Wawancara Pengurus

Kepada : Pengurus

Hari/Tanggal :

Peneliti :Jelaskan bagaimana berdirinya Klub Voli Semarang Bank Jateng?

Pengurus : Berdiri 4 tahun yang lalu karena melihat atlet Jateng memiliki banyak potensi di bidang bola voli.

Peneliti : Bagaimana rekrutmen pelatih dan atlet?

Pengurus : Pelatih dengan melihat pengalaman Latihan dan atlet dengan melihat sebanyak 3x latihan

Peneliti : Berapa banyak jumlah pelatih dan pemain di Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?

Pengurus : Pelatih : 1, Atlet : 8

Peneliti : Prestasi yang pernah diraih oleh Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng baik ditingkat regional, nasional maupun Internasional?

Pengurus : Proliga, Livoli, Pervis, dan pertandingan banyak regional

Peneliti : Apakah ada dari pihak Klub memberikan penghargaan khusus kepada atlet yang berprestasi?

Pengurus : Pasti ada

Peneliti : Bagaimana peranan pengurus dalam meningkatkan prestasi pemain?

Pengurus : Sangat Penting kalo tidak ada pengurus sendiri semua tidak akan tertata dengan rapi

Peneliti : Darimana sumber dana yang digunakan untuk membiayai Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?

Pengurus : BPD Bank Jateng, Gubernur Jateng, Donatur perorangan, Sponsor yang tidak mengikat, dan dari sumber-sumber lain

Peneliti : Seberapa besar manfaat pendanaan tersebut?

Pengurus :Sangat penting karena jika tidak ada dana bagaimana dengan membiayai atlet, pelatih, dan lain-lain

Peneliti : Bagaimana alokasi pendanaan tersebut?

Pengurus : Disesuaikan oleh pimpinan dan kebutuhan klub

Peneliti : Apakah tanpa dukungan dari pihak luar Klub tidak akan berprestasi?

Pengurus : Iya, karena dukungan dari pihak luar juga sangat penting sekali

Peneliti : Menurut Bapak sebagai pengurus, kunci utama menuju kesuksesan dalam pembinaan Bola Voli menuju prestasi yang lebih tinggi itu apa?

Pengurus : Latihan rutin, jaga kondisi, makan dengan gizi yang teratur dan baik

Peneliti : Apakah harapan Bapak sebagai pengurus untuk memajukan prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?

Pengurus : Dapat membawa nama baik Bank Jateng, lebih sukses pembinaannya, dan lebih baik dalam pembinaannya.

Lampiran 14. Hasil Wawancara Pelatih

Kepada : Pelatih

Hari/Tanggal :

Peneliti : Bagaimana cara pembinaan dilakukan?

Pelatih : Dengan sarana dan prasarana yang memadai, dengan program latihan yang sudah dibuat, pendanaan yang baik

Peneliti : Faktor-faktor apa saja yang menjadi penentu dalam pencapaian prestasi secara umum?

Pelatih : Tergantung dengan program latihan yang sudah ditentukan

Peneliti : Menurut Bapak tugas dan peran menjadi seorang atlet?

Pelatih : Latihan dan latihan terus

Peneliti : Seberapa besar peran pelatih dalam pengembangan dan peningkatan prestasi Bola Voli?

Pelatih : Jangan terlalu jauh dengan atlet, harus bisa menjadi kakak, orangtua, dan agar bisa terbuka antara atlet dan pelatih

Peneliti : Bagaimana program latihan yang diterapkan Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?

Pelatih : jelas ada karena di klub ini mempunyai sasaran yang harus dikehendaki

Peneliti : Menurut Bapak aspek-aspek latihan itu seperti apa saja?

Pelatih : Latihan fisik, Latihan teknik dan sudah dengan jadwal yang ditentukan

Peneliti : Program latihan fisik seperti apa yang Bapak terapkan?

Pelatih : latihan fitness karena saat di lapangan saya hanya menyampaikan teknik saja

Peneliti : Program latihan mental seperti apa yang Bapak terapkan?

Pelatih : Disiplin, latihan dibuat agar setiap atlet memperkecil kesalahan sendiri

- Peneliti : Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan ketrampilan tehnik bermain bola voli?
- Pelatih : Dengan game tetapi saat game jika atlet melakukan kesalahan dihukum agar pemain tidak sering melakukan kesalahan
- Peneliti : Pertandingan yang pernah diikuti :
- a. Di tingkat regional
 - b. Di tingkat nasional
 - c. Di tingkat Internasional
- Pelatih : Ditingkat regional banyak tournament daerah yang dijuarai, Proliga, Livoli, Kejurnas, dan lain-lain
- Peneliti : Berapa rasio pertandingan, jumlah pemain dan jumlah pelatih?
- Pelatih : Pelatih : Bapak Darmanto, atlet tercatatnya 8 dan yang mengikuti latihan 14 atlet
- Peneliti : Bagaimana strategi atau cara untuk mencapai sasaran atau target prestasi yang maksimal?
- Pelatih : Program latihan jelas, disiplin latihan, gaya hidup atlet harus disiplin, istirahat teratur
- Peneliti : Bagaimana keadaan tempat latihan dan sarana yang mendukung tempat latihan?
- Pelatih : Lebih dari cukup karena semua fasilitas yang ada di Bank Jateng sudah dimiliki
- Peneliti : Apa sajakah sarana dan prasarana yang dimiliki Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?
- Pelatih : Mess, tempat fitnes, tempat latihan yang memadai
- Peneliti : Apakah penambahan sarana dan prasarana yang lain perlu dilakukan untuk pelaksanaan program latihan?
- Pelatih : Tidak ada karena semuanya sudah terdapat di Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng

Peneliti : Menurut Bapak sebagai pelatih, kunci utama menuju kesuksesan pembinaan olahraga bola voli yang lebih tinggi itu apa?

Pelatih : Suatu yang bagus didukung oleh organisasi yang bagus, pelatih yang bisa mengerti tentang kondisi atletnya dan sebaliknya atlet harus mengerti program latihan yang diberikan pelatihnya agar menjadi suatu keterbukaan dan bisa menjadi satu keluarga

Peneliti : Apa harapan Bapak sebagai pelatih untuk memajukan prestasi Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng?

Pelatih : Harapannya agar semua atlet Bank Jateng mempunyai prestasi yang tinggi

Lampiran 15. Sertifikat Pelatih

**PENGURUS PUSAT
PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA**



Sertifikat

Nomor : *032/PP/PBVSI/P/III/2011*

Diberikan Kepada : *DARMANTO*

Dari : *Jawa Tengah*

Telah mengikuti Kursus / Upgrading Pelatih Bola Voli Indoor / Pantai Tingkat Nasional di *Cibubur - Jakarta* pada tanggal *14 - 20 Maret 2011* dan dinyatakan **LULUS**. Pemegang Sertifikat ini berhak menyandang predikat sebagai **PELATIH NASIONAL BOLA VOLI INDOOR / PANTAI TINGKAT *C***

Pengurus Pusat PBVSI
Ketua Umum



Jakarta, *20 Maret 2011*
Ketua II/Binpres PP. PBVSI

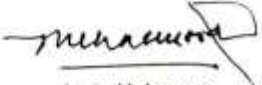

Drs. SUTANTO
Jenderal Polisi (P)



HEYZER HARSONO

MATERI KURSUS

NO	MATERI PELAJARAN	JAM
1	Teori Teknik Dasar Bola Voli	4
2	Praktek Teknik Dasar Bola Voli	8
3	Metode Latihan Bola Voli/Drilling	24
4	Teori Taktik & Strategi	6
5	Praktek Taktik & Strategi	4
6	Teknik Lanjutan	4
7	Penyusunan Program Latihan	8
8	Pembinaan Kondisi Fisik	8
9	Tes Pengukuran Fisik & Ketrampilan Bola Voli	3
10	Administrasi & Organisasi Pertandingan	4
11	Statistik Bola Voli	2
12	Peraturan Permainan & Perwasitan	8
13	Psikologi Olahraga	2
14	Gizi Olahraga	2
15	Perawatan Cidera Olahraga	2
16	Sejarah & Perkembangan Bola Voli	2
17	Organisasi PBVSI & FIVB	1
18	Peraturan Mutasi Pemain	1
19	Kode Etik Pelatih	2
20	Bola Voli Mini	4
21	Bola Voli Pasir	4
22	Motor Learning	2
23	Diskusi	4
24	Ujian Teori & Praktek	12
J u m l a h		121

Staf Pengajar:


 (.....)
 Jopie Hehanusa


 (.....)
 Drs. Moh. Budirela

Lampiran 16. Dokumentasi



Lapangan Latihan Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng



Net Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng



Bola Voli yang dimiliki Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng



Wawancara Dengan Pelatih Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng



Wawancara Dengan Atlet Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng



Wawancara Dengan Atlet Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng



Briefing Sebelum Latihan Dimulai



Atlet Melakukan Pemanasan Dengan Menggunakan Bola



Suasana Klub Bola Voli Semarang Bank Jateng Melakukan Latihan Bertahan



Latihan *Drill Open Smash*



Latihan *Drill Quick Smash*



Latihan Menyerang Secara Tim



Briefing sesudah latihan