



**PEMBINAAN PRESTASI ATLET KARATE
DI INSTITUT KARATE-DO INDONESIA
KOTA SEMARANG TAHUN 2014**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh:
Haqon Busono
6101409061

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

ABSTRAK

Haqon Busono. 2015. Pembinaan Prestasi Atlet Karate Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang Tahun 2014. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1. Drs Endro Puji Purwono, M,Kes, Pembimbing 2. Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Pembinaan, Prestasi, Atlet Karate

Penelitian ini tentang pembinaan prestasi karate Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang. Berbagai pembinaan yang bervariasi dan tepat guna diharapkan mampu menumbuhkan kembangkan prestasi karate di Kota Semarang, dengan harapan dapat memberi masukan pada perkumpulan karate yang lain pada umumnya dan cabang-cabang karate lainnya. Rumusan masalah bagaimana pembinaan, sarana dan prasarana, pengorganisasian dan prestasi karate Kota Semarang. Tujuan untuk mengetahui pembinaan, sarana dan prasarana, pengorganisasian dan perkembangan prestasi karate Kota Semarang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik survai. teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan metode, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Populasi penelitian 34 orang. Untuk mendukung keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Analisis data melalui bertahap yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tahap pembinaan Kota Semarang memiliki program baru yaitu menumbuhkan atlet-atlet baru, dan memaksimalkan program latihan, perekrutan atlet menggunakan sirkuit trening yaitu tiga kegiatan yang diprogram untuk memperoleh atlet yang baik, perekrutan pelatih yaitu dengan kriteria tertentu dan memiliki program latihan yang tepat, (2) Sarana dan Prasarana belum standart dan belum memadai seperti fitnes dan ruang latihan untuk proses pembinaan, (3) Organisasi dikelola oleh pembina dan antar anggota dan masyarakat. Sumber dana dari anggota, sponsor dan INKAI, (4) Prestasi bagus dengan banyaknya prestasi yang pernah diperoleh yaitu tingkat Jawa Tengah dan Nasional.

Kesimpulan dalam penelitian Pembinaan prestasi atlet karate Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang belum maksimal. Kepada pelatih dan pengurus masing-masing klub untuk lebih aktif dan intensif melakukan pemantauan secara terus menerus sampai atlet tersebut pada prestasi puncaknya. Dengan melakukan pendekatan dan pengarahan dari pengurus dan pelatih atlet tersebut akan lebih termotivasi untuk meneruskan karier kedepan pada cabang olahraga karate. (2) Kelayakan dan kondisi sarana prasarana yang digunakan harus benar-benar diperhatikan, dijaga dan dirawat guna menunjang latihan agar berjalan dengan lancar. Dan juga perlu adanya penambahan lagi. (3) Untuk meningkatkan prestasi klub dan prestasi atlet, pengurus dan pelatih hendaknya benar-benar menyiapkan generasi penerus yaitu mencari bibit-bibit yang berkualitas, untuk mewakili masing-masing klub dan juga mewakili kota Semarang untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Haqon Busono

Nim : 6101409061

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan kode etik tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Penulis,



Haqon Busono
NIM. 6101409061

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

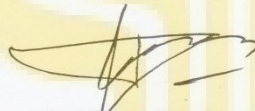
PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pembinaan Prestasi Atlet Karate Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang Tahun 2014" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

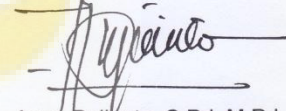
Pembimbing I



Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes

NIP. 195903151985031003

Pembimbing II



Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd

NIP. 197302022006041001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Mugyo Hartono, M.Pd

NIP. 196109031988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Haqon Busono, NIM. 6101409061 jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Pembinaan Prestasi Atlet Karate Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang Tahun 2014 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari, Tanggal

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Fandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196408201984032001


PANITIA UJIAN SKRIPSI
Sekretaris
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Supriyono., S.Pd., M.Or
NIP. 197201271998021001

Dewan Penguji

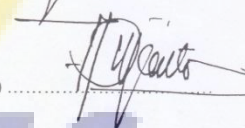
1. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 197508252008121001

(Ketua).....

2. Drs. rs. Endro Puji P., M.Kes.
NIP. 19591019 198503 1 001

(Anggota).....

3. Agus Pujianto., S.Pd., M.Pd.
NIP. 19730202 200604 1 001

(Anggota).....

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- ✦ Jangan Takut Untuk Bermimpi
- ✦ Semua Berawal Dari Mimpi

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- ✦ Bapak Jodi Samekto dan ibu Resminiani tersayang, terima kasih yang tak terhingga untuk semua yang tak terhingga juga, baik doa, dukungan, kasih sayang, perhatian, kesabaran yang selalu diberikan kepada saya.
- ✦ Buat adik-adikku Vita Oktaviani Rizki dan Gina Ezy Favorina.
- ✦ Buat Ika Nilawati yang selalu ada buat saya baik suka maupun duka.
- ✦ Teman-teman kos "001" yang telah banyak membantu.
- ✦ Teman-teman PJKR angkatan 2009 atas kebersamaan dan kerjasama selama ini, dan seluruh teman-teman PJKR angkatan lain, serta semua pihak yang telah membantu.
- ✦ Almamaterku Universitas Negeri Semarang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pembinaan Prestasi Atlet Karate Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang Tahun 2014”, Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Drs Endro Puji Purwono, M,Kes, selaku pembimbing utama atas bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd, selaku pembimbing kedua yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
7. Staf Tata Usaha FIK UNNES yang selalu membantu penulis dalam proses pembuatan surat-surat perijinan.
8. Ketua Ir. Nur Widhi Wijadmoko dan pengurus di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang telah memberikan ijin melakukan penelitian skripsi.

9. Seluruh Pelatih dan atlet di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang yang telah menyempatkan waktunya untuk membantu wawancara dan mengumpulkan data penelitian.
10. Teman-teman seperjuangan jurusan PJKR angkatan 2009 yang selalu mendukung dan membantu penulis.
11. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Tidak ada sesuatupun yang penulis berikan sebagai imbalan kecuali rangkaian do'a, " Semoga amal baik yang telah diberikan oleh berbagai pihak kepada penulis mendapat imbalan dari Allah S.W.T ". Kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 9 Oktober 2015

UNNES Penulis
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	8
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembinaan Prestasi.....	10
2.1.1 Pengertian Pembinaan.....	10
2.1.2 Sistem Pembinaan.....	10
2.1.3 Progam Pembinaan.....	12
2.1.4 Progam Latihan.....	15
2.1.5 Atlet.....	22
2.1.6 Pelatih.....	24
2.1.7 Sarana dan Prasarana.....	26
2.1.8 Organisasi.....	27
2.1.9 Prestasi.....	30
2.2 Olahraga Karate.....	34
2.2.1 Pengertian Karate.....	34

2.2.2	Teknik Dasar	35
2.2.3	Peralatan	36
2.3		Kerangka
	Konseptual	38

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Pendekatan Penelitian	40
3.2	Lokasi dan Sasaran Peneltian	41
3.3	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	42
3.3.1	Instrumen penelitian	42
3.3.2	Metode pengumpulan data	42
3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data	46
3.4.1	Keabsahan data	46
3.5	Analisis Data	47
1.5.1	Reduksi	48
1.5.2	Penyajian Data	48
1.5.3	Menarik Kesimpulan	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	51
4.1.1	Gambaran umum obyek penelitian	51
4.1.2	Tahapan pembinaan	51
4.1.2.1	Program latihan	53
4.1.2.2	Atlet	53
4.1.2.3	Pelatih	54
4.1.3	Sarana dan Prasarana	56
4.1.4	Organisasi	57
4.1.5	Prestasi	58
4.2	Pembahasan	59
4.2.1	Pembinaan prestasi	59
4.2.1.1	Progam latihan	59
4.2.1.2	atlet	60
4.2.1.3	Pelatih	61
4.2.2	Sarana dan Prasarana	62
4.2.3	Organisasi	63
4.2.4	Prestasi	64
4.2.5	Reduksi	65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	69
5.2	Saran	70

DAFTAR PUSTAKA	72
-----------------------------	----

LAMPIRAN	74
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tablel	Halaman
1. Daftar Prestasi Atlet.....	4
2. Daftar Dokumentasi.....	46
3. Daftar Reduksi.....	65



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

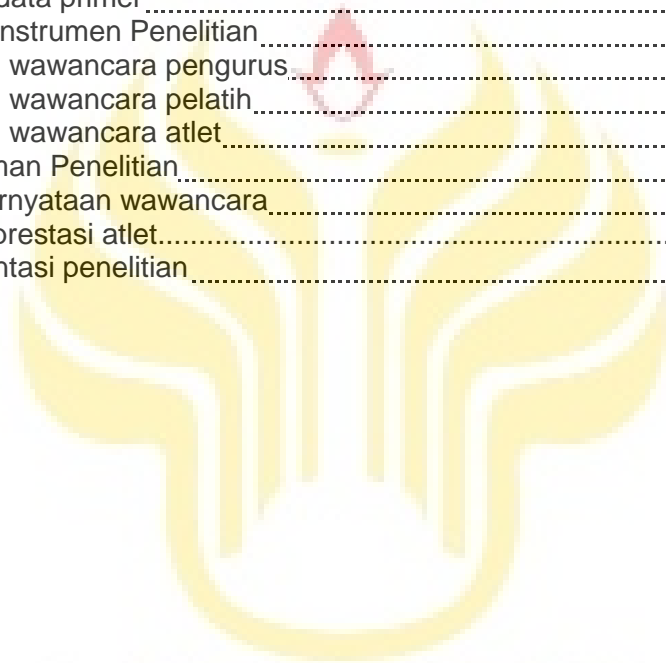
Gambar	Halaman
3.1 Paramida pembinaan.....	12
3.2 Pakaian Karateka.....	37
3.3 Area Pertandingan Karate.....	38



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		
	Halaman	
1. Surat Keputusan Pembimbing skripsi.....		74
2. Surat Ijin Penelitian.....		75
3. Progam Latihan.....		76
4. Sumber data primer.....		77
5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....		78
6. Panduan wawancara pengurus.....		79
7. Panduan wawancara pelatih.....		85
8. Panduan wawancara atlet.....		91
9. Rangkuman Penelitian.....		97
10. Surat Pernyataan wawancara.....		99
11. Piagam prestasi atlet.....		102
12. Dokumentasi penelitian.....		140



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani disertai watak yang dan kepribadian yang disiplin dan sportif. Perkembangan dunia olahraga saat ini memiliki banyak penggemar dari berbagai kalangan masyarakat. Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pembinaan olahraga dilakukan melalui tiga domain, yakni olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Kerangka pemikiran tersebut dikenal pilar bangunan olahraga yaitu: pendidikan jasmani/olahraga pendidikan, olahraga rekreasi atau olahraga Masyarakat dan olahraga Prestasi, ketiga pilar tersebut saling terkait satu dengan yang lain.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk memajukan prestasi. Kemajuan dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan lingkungan masyarakat, sekolah, daerah, nasional, dan internasional semua membutuhkan mekanisme yang baik dalam membina olahraga. Sasaran yang ingin di capai dalam pembinaan olahraga yaitu membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam pembangunan pembinaan Indonesia, berkembang untuk meraih prestasi yang tinggi, baik tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional.

Salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan peningkatan sumber daya manusia Indonesia, khususnya di bidang olahraga adalah

dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yaitu dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak usia dini (KONI, 2000:67).

Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005). Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana, dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 pasal 20). Pengembangan keolahragaan dalam tatanan sistem keolahragaan nasional dikembangkan melalui tiga pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Sistem pembinaan olahraga tidak bisa dilaksanakan dengan cara instan apalagi manajemen “asal jalan” tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistematis dan mendukung. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tampak dan terukur, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan

dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Dilihat dari kaca mata kesisteman kualitas hasil (*out put*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu *input* dan *process* (Cholik, 2007). Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat Daerah, Nasional, dan Internasional.

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan prestasi olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu. Berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Salah satunya pada cabang olahraga karate. Karate bukan saja merupakan olahraga, merupakan sarana untuk mengisi waktu senggang, olahraga karate juga sebagai cara untuk melindungi diri dari bahaya dan bisa memiliki prestasi dari tingkat kota, karisidenan, provinsi, nasional ataupun internasional.

Di Indonesia, perkembangan olahraga Karate saat ini begitu pesat ditujukan dengan banyak cabang-cabang karate yang berdiri diseluruh wilayah baik di kota-kota besar hingga kabupaten. Tujuan dari pendirian cabang-cabang karate ini adalah untuk melakukan pembinaan agar Karateka dapat berprestasi secara optimal. Keberhasilan dari pembinaan cabang olahraga karate salah satunya ditentukan oleh kualitas pembinaan yang dilakukan oleh cabang yang bersangkutan.

Semarang sebagai pusat kota Jawa Tengah telah banyak ikut dalam mengirim atlet-atlet karate dalam kejuaraan nasional maupun Internasional. Untuk

mengatasi kurangnya atlet-atlet yang berprestasi, setiap cabang yang ada di Semarang melakukan pembibitan dengan mulai melatih anak-anak usia dini sebagai antisipasi ke depannya. Berbagai pembinaan yang bervariasi dan tepat guna diharapkan mampu menumbuh kembangkan prestasi karate di Jawa Tengah, berharapan dapat memberi masukan pada perkumpulan karate yang lain pada umumnya dan karate di kota Semarang. Peneliti juga berkeinginan memberi informasi kepada pembina, pelatih, atlet, masyarakat, serta instansi terkait khususnya penggemar olahraga karate bahwa pembinaan prestasi olahraga karate Sekota Semarang dapat melaksanakan program pembinaan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, khususnya pada INKAI Kota Semarang.

INKAI Kota Semarang memiliki 27 ranting yang telah terdaftar di Pengcab. Prestasi olahraga Karate di Kota Semarang sangat bagus, dibuktikan banyak atlet terlahir di cabang Kota Semarang. Beberapa prestasi yang diperoleh atlet-atlet Karate cabang Kota Semarang yaitu perunggu, perak dan emas, antara lain sebagai berikut:

Tabel 1.1 Daftar Prestasi Atlet INKAI Kota Semarang

NO	NAMA	KEJUARAAN	KELAS	PRESTASI
1.	Muhammad Aqila	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM V DIP. IV 2014)	KUMITE Pra Pemula Putra -30 Kg	III
2.	Bassam	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2015)	KUMITE +30 Putra Usia Dini	III
3.	Muhammad Firdaus Satria Hartnanda	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2015)	KUMITE +30 Putra Usia Dini	III

4.	Aisyah Nur Fadlilla	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM V DIP. IV 2014)	KATA Beregu Pra Pemula+Pemula Putri +30 Kg	III
		Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2015)	KUMITE +35 Kg Putri Pemula	III
5.	Justisia Nabikha Arra	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM V DIP. IV 2014)	KUMITE Pra Pemula Putri +30 Kg	III
6.	Dilivia Tiara Eri Riyavionita	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. V 2014)	KUMITE CADET Putri -47	III
7.	Natalia Rizki R	Kejuaraan KARATE USM Cup 1 Kota Semarang	KUMITE -47 Kg PUTRI KADET	II
8.	Muhammad Ade Sebastian	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. V 2014)	KUMITE Pemula Putra -50 Kg	III
9.	Aulia Kurnia Puspita Sari	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. Ke V 2014)	KUMITE CADET Putra -54 Kg	III
10.	Sutrisno	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2014)	KUMITE -55 Kg Putra Senior	III
11.	Muhammad Ilyas S. R	Kejuaraan KARATE USM Cup 1 Kota Semarang	KUMITE -61 Kg Putra USIA 16-21 Tahun	II
12.	Bangun Yudhanto	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM V DIP. IV 2014)	KUMITE CADET Putra -63 Kg	III
13.	Bayu Setia Budi	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. Ke V 2014)	KUMITE CADET Putra -63 Kg	III

14.	Ratih Novitasari	Kejuaraan Nasional UIN Cup IX	KUMITE +68 Kg PUTRI	III
		Kejuaraan Daerah INKAI Jawa Tengah 2013	KUMITE +68 Kg Putri Senior	III
		Kejuaraan Provinsi Piala PANGDAM IV DIPONEGORO IV 2012	KUMITE Perorangan -68 Kg Putri	II
		Kejuaraan KARATE FORKI Kota Semarang DANDIM 0733 BS CUP 1 2012	KUMITE -68 Kg Putri Senior	II
15.	Bayu Hadiy Mursito Hartnanda	Kejuaraan FORKI Kota Semarang DANDIM 0733 BS Cup 1 tahun 2012	KUMITE KADET +63 Kg Putra	II
		Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. IV 2013)	KUMITE KADET Perorangan -63 Kg Putra	III
		Kejuaraan Nasional INKAI 2013 Jawa Tengah	KUMITE KADET +70 Kg Putra	III
		Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2015)	KUMITE -76 Kg Putra Junior	III
16.	Heru Yulianto	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. V 2014)	KUMITE CADET +70 Kg Putra	I
17.	Anma Lescano Ajie Nugroho	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2015)	KUMITE CADET - 63 Kg Putra	II
		Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. V 2014)	KUMITE CADET - 70 Kg Putra	III
18.		Kejuaraan INKAI	KUMITE CADET -	III

	Muhammad Jafar Purwanto	Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. V 2014)	75 Kg Putra	
19.	Muhammad Sunnarish	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2014)	KUMITE -75 Kg Putra Under 21	II
		KEJUARAAN KARATE USM CUP 1 KTA SMG	KUMITE MIN -68 KG PUTRA USIA 16-21 TH	III
20.	Andreas Sastradi	Kejuaraan Daerah INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2015)	KUMITE CADET +84 Kg Putra Senior	III
21.	Hajid Naufal	Kejuaraan Daerah INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM VI 2015)	KUMITE CADET - 84 Kg Putra Senior	III
22.	Haqon busono	Kejuaraan Nasional UIN Sunan Kalijaga Cup VIII Jogjakarta 2012	Kumite -84 kg senior putra	I
		Kejuaraan KARATE FORKI Kota Semarang DANDIM 0733 BS CUP 1 2012	KUMITE +84 K Putra Senior	I
		Kejuaraan Daerah INKAI Jawa Tengah PIALA DANPOMDAM IV DIP. 2013	KUMITE Perorangan +84 Kg Senior	II
		Kejuaraan INKAI Jawa Tengah PIALA DANPOMDAM III DIP. 2012	KUMITE Perorangan -84 Kg Senior	III
		Kejuaraan INKAI Jawa Tengah PIALA DANPOMDAM III DIP. 2012	KUMITE Beregu Putra Senior	III

23.	Cinta Muktingtyas	Kejuaraan INKAI Jawa Tengah (Piala DANPOMDAM IV DIP. V 2014)	KATA Beregu Pra Pemula+Pemula Putri	III
		Kejuaraan Provinsi Karate Jawa Tengah (Piala PANGDAM IV DIPONEGORO Ke VII)	KATA Beregu Pra Pemula Putri	III
24.	Fatimah Nabila	Kejuaraan Provinsi Karate Jawa Tengah (Piala PANGDAM IV DIPONEGORO Ke VII)	KATA Beregu Pra Pemula Putri	III

Berdasarkan tabel dijelaskan bahwa prestasi atlet karate Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang dikatakan cukup bagus dapat dibuktikan dari beberapa prestasi di berbagai kejuaraan tingkat Tawa Tengah. Jadi dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui proses pembinaan yang dilakukan oleh Institut Karate-DO Indonesia Kota Semarang.

1.2 Fokus Masalah

Penelitian ini faku pada pembinaan prestasi atlet karate Di Institut Karate-DO Indonesia. Meliputi pembinaan prestasi, atlet, pelatih, sarana dan prsarana, organisasi dan prestasi.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan sebelumnya, rumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagaimana pembinaan olahraga karate di Kota Semarang?
- 2) Bagaimna sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan prestasi olahraga karate di Kota Semarang?

- 3) Bagaimana pengorganisasian olahraga karate di Kota Semarang?
- 4) Bagaimana perkembangan prestasi olahraga karate di Kota Semarang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui pembinaan olahraga karate di Kota Semarang.
- 2) Mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan prestasi olahraga karate di Kota Semarang.
- 3) Mengetahui pengorganisasian olahraga karate di Kota Semarang.
- 4) Mengetahui perkembangan prestasi olahraga karate di Kota Semarang.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu jika penelitian pembinaan prestasi karate ini berhasil maka pembinaan yang dilakukan oleh cabang karate Kota Semarang dapat digunakan oleh cabang karate lain yang setara. Apabila dalam penelitian ini dikatakan tidak berhasil maka cabang karate Karate Kota Semarang dapat merubah sistem pembinaan yang lebih baik, dan bagi cabang karate di Semarang untuk tidak melakukan sistem pembinaan tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembinaan Prestasi Olahraga

2.1.1 Pengertian Pembinaan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:193) disebutkan bahwa pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Tohar (2004:31) menyatakan bahwa untuk mencapai prestasi optimal atlet, diperlukan usaha dan daya melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis yang tersusun secara sistematis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

Konsep pembinaan usia dini yaitu sedini mungkin yang dipaparkan oleh KONI (2000:66) adalah kalau ingin mencapai prestasi yang tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan sedini mungkin. Menurut Harsuki (2003:308) tanpa pembibitan jangan diharapkan akan diperoleh olahraga prestasi. Konsep tersebut jelas mengacu kepada pembinaan anak-anak usia dini. Periode umur anak-anak tersebut merupakan periode yang potensial, guna memungkinkan pembinaan prestasi setinggi mungkin. Terciptanya prestasi puncak adalah hasil dari persiapan atlet yang cermat, berdasarkan program latihan yang terorganisasi secara rinci, direncanakan secara bertahap, obyektif dan diterapkan secara berkesinambungan.

2.1.2 Sistem Pembinaan

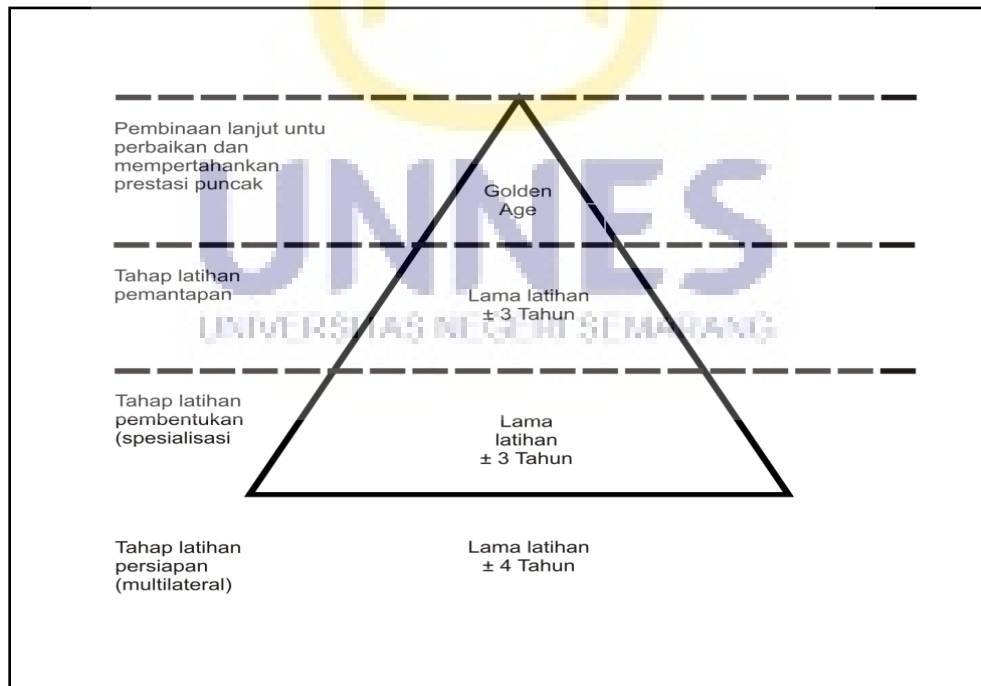
Sistem pembinaan yang dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pembinaan adalah tahap-tahap pembinaan atlet usia dini sampai mencapai prestasi puncak. Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinu, bertahap, meningkat dan berkesinambungan. Siklus jangka panjang ini dibagi menjadi tahapan-tahapan latihan sebagai berikut:

2.1.2.1 Tahap latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3-4 tahun. Tahap latihan persiapan ini merupakan tahap dasar yang memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Latihan dasar ini belum diberikan kedalaman spesialisasi, latihannya harus mampu membentuk kerangka yang kuat dan benar khususnya dalam perkembangan biomotorik guna menunjang peningkatan prestasi di tahap latihan berikutnya. Jadi latihannya harus dilaksanakan dengan cermat dan cepat.

2.1.2.2 Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun. Tahap latihan ini adalah guna merealisasikan terwujudnya profit atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik maupun tehnik telah terbentuk, demikian pula kemampuan taktik, dapat dipakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya. Tahap ini atlet sudah dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok baginya.

Tahap latihan pematapan, lamanya kurang lebih 2-3 tahun. Profil yang telah terbentuk pada tahap pembentukan, perlu ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pematapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet ke arah prestasi yang tinggi. Tahap akhir ini diharapkan atlet telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasinya. Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak. Dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar atau sekitar 20 tahun, lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun (KONI, 2000:12).

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



Gambar 2.1 Prestasi Puncak (*Golden Age*)

Sumber: KONI. 2000. p.12

2.1.3 Progam Pembinaan

Program pembinaan prestasi olahraga, ada kegiatan dasar yang harus dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak yaitu diperlukan Sistem pelatihan. Sistem pelatihan merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, ketrampilan kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (Rubianto Hadi, 2007:10).

Faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, tehnik, taktik dan kejiwaan (psikologi). Disamping itu juga komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kesegaran jasmani. Tanpa kesegaran jasmani yang prima atlet tidak akan berhasil memperoleh prestasi walaupun memiliki keterampilan tehnik dan taktik yang baik. Kenyataan menunjukkan bahwa kesegaran jasmani yang baik berhubungan dengan prestasi olahraga. Latihan fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani merupakan jawaban yang tepat untuk menghadapi keadaan darurat dan tekanan-tekanan yang datang mendadak dalam kehidupan (Soetijono, 2001).

Proses pelatihan fisik yang terprogram dengan baik sehingga faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Bempa menyatakan bahwa pelatihan

merupakan sebuah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu lama yang ditingkatkan secara progresif dan individual, mengarah kepada ciri-ciri fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Program pelatihan sebaiknya direncanakan dengan baik dan sempurna (Bompa, 2000).

Pelatihan adalah sebuah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual, mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan Bompa. Pelatihan juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkesinambungan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar. Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat beberapa kesamaan dalam mendefinisikan pelatihan antara lain: Aktivitas yang dilakukan secara sistematis, bentuk suatu proses, dilaksanakan dengan waktu yang relatif lama, berkesinambungan, adanya pembebanan secara bertahap dan, untuk mencapai tujuan peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga. Jadi pengertian pelatihan dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang dilakukan secara sistematis, dan berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar, untuk mencapai tujuan peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga.

Mencapai tujuan dalam latihan diperlukan, yaitu memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Adapun tujuan-tujuan latihan sebagai

berikut: mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktik olahraga, memoles atau menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar teknik lawan berikutnya dan, menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku, ketekunan, keinginan untuk menanggulangi kerasnya latihan dan menjamin persiapan psikologis, Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal, mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan juga meningkatkan fleksibilitas di atas tingkat ketentuan untuk melakukan gerakan yang penting dan, menambah pengetahuan seorang atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, pencernaan gizi, dan regenerasi. Beberapa kesimpulan tersebut tidak menyarankan untuk dipakai secara kaku dalam upaya latihan yang dilakukan, hal tersebut harus disesuaikan dengan ciri-ciri khusus pada cabang olahraga yang dilakukan dan juga memperhatikan kondisi atlet itu sendiri. Pendekatan yang perlu mendapat perhatian untuk mencapai tujuan pelatihan utama adalah mengembangkan dasar-dasar latihan secara fungsional yang diarahkan untuk mencapai tujuan khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga itu sendiri (Bompa, 2000).

2.1.4 Progam Latihan

2.1.4.1 Pengertian Progam Latihan

Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Adapun manfaat dari program latihan (Tohar, 2002:31) yaitu: (a) Merupakan pedoman kegiatan yang mengorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga, (b) Untuk menghindari faktor-faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak olahraga, (c) Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga, untuk mencapai tujuan, (d) Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana dan tenaga, (e) Mempertegas arah dan tujuan yang ingin dicapai, (f) Sebagai alat kontrol terhadap pencapaian sasaran.

Menurut Tohar (2002:42) program latihan yang sering digunakan atau lazim pada umumnya dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

2.1.4.1.1 Program latihan jangka panjang antara 5 – 12 tahun

rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir dari cita-cita puncak prestasi. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman intriksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Secara umum rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi di negara maju mengambil waktu 6, 8, 10, 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana menengah, selanjutnya dirinci menjadi rencana jangka pendek. Jadi rencana jangka pendek merupakan

pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan jangka panjang.

2.1.4.1.2 Program latihan menengah antara 2 – 4 tahun

Telah diuraikan di atas bahwa rencana menengah adalah pelaksanaan rencana jangka panjang sehingga prosedur yang benar dapat dilihat dalam contoh seperti: Sea Games yang diadakan setiap 2 tahun sekali merupakan pelaksanaan langsung menuju Asian Games yang diadakan setiap 4 tahun. Asian Games secara logika sebagai pelaksanaan menuju Olympiade Games yang diadakan setiap 4 tahun pula.

2.1.4.1.3 Program jangka pendek antara 1 tahun kebawah

Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran latihanpun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Rencana jangka pendek terdiri dari:

2.1.4.1.3.1 Program jangka tahunan (*macro cycle*) program latihan bulanan

dijabarkan menjadi periodisasi program latihan satu tahun dengan pembagian waktu:

- Persiapan 4 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 1 bulan
- Persiapan 3 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 2 bulan
- Persiapan 4 bulan, pertandingan 6 bulan dan peralihan 2 bulan.

2.1.4.1.3.2 Program latihan bulanan (*massa systle*)

Program latihan bulanan merupakan penjabaran atau rincian dari periode persiapan pertandingan dan peralihan. Sasaran latihan bulanan harus terkait sebagai sasaran dari setiap periode latihan dalam waktu satu tahun.

2.1.4.1.3.3 Program latihan harian (*myo cycle*)

Pelaksanaan langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian atau secara kegiatan latihan harian. Masing-masing sasaran latihan harian kemudian dijadikan pedoman kegiatan latihan dengan waktu pilihan 60, 120, 180 menit dan seterusnya. Dasar pemikiran tersebut berarti kegiatan latihan untuk mencapai sasaran pelaksanaan langsung untuk pencapaian mingguan. Menurut M. Sajoto menyebutkan bahwa frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu.

2.1.4.2 Pengertian Latihan

Harsono dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:12) melihat bahwa, latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan berulang-ulang. Menurut Bompas dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:13) mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. Buku Depdiknas dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:13) menyatakan bahwa latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis,

serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun. Dengan demikian, latihan yang baik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis seseorang yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan atau kontinyu sepanjang tahun untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Ada beberapa aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, antara lain sebagai berikut:

2.1.4.2.1 Latihan Fisik

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

2.1.4.2.2 Latihan

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

2.1.4.2.3 Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding,

sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berhubungan pada situasi *stress*, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:14).

2.1.4.3 Prinsip Latihan

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

Dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan. Adaptasi dimaksud dapat berupa fisik, teknik, taktik, dan psikologis baik pada saat latihan ataupun dalam pertandingan. Mengoptimalkan adaptasi tersebut harus memahami dan menerapkan berbagai prinsip dalam latihan (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:16)

2.1.4.3.1 Prinsip Kontinuitas (terus menerus)

pencapaian prestasi secara maksimal, perlu adanya latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya prestasi tetap

tinggi, meningkat dan fluktuasi prestasi tidak menurun tajam. Prestasi atlet akan menurun lagi jika beban latihan menjadi ringan dan latihan tidak kontinyu.

2.1.4.3.2 Prinsip Beban Berlebih (*Over Load*)

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Menjaga agar tidak terjadi *overtraining* dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organ atlet ada keterbatasannya.

2.1.4.3.3 Prinsip Tekanan (*Stress*)

Stress fisik dapat ditimbulkan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan si atlet (*over load*). Beban lebih dapat diartikan bahwa atlet dalam melakukan latihan mempergunakan zat asam dari udara luar (*oksigen debt*). *Stress* fisik akan menimbulkan kelelahan anatomis dan fisiologis, organisme atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut. Atlet akan mengalami kenaikan kemampuan (*superkompensasi*). *Stress* mental dapat ditimbulkan dengan cara memberikan beban fisik yang sangat berat sehingga aspek kejiwaan, seperti cipta, rasa, karsa akan mendapat tekanan langsung dalam latihan. Daya konsentrasi, perhatian perlu memperoleh tekanan langsung dalam latihan. Aspek kepribadian yang perlu mendapat *stress* dalam latihan adalah keberanian, kejemuan, kedongkolan, disiplin sesuai dengan tuntutan cabang olahraga masing-masing.

2.1.4.3.4 Prinsip Perorangan (*Individualisasi*)

atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu. Faktor-faktor individu yang perlu mendapat perhatian adalah: a) jenis kelamin, umur, kesehatan, proporsional tubuh, b) umur latihan dan tingkat keterampilan atlet, c) tingkat daya pikir dan kreatifitas atlet, d) watak-watak istimewa, e) pengalaman bertanding.

2.1.4.3.5 Prinsip Selang Istirahat (*Interval*)

Prinsip interval sangat penting dalam latihan yang bersifat harian, mingguan, bulanan, kwartalan, tahunan yang berguna untuk memulihkan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Interval dapat dilaksanakan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan aktivitas latihan fisik maupun istirahat aktif. Kegunaan interval adalah untuk: a) menghindari cedera, b) memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan, c) pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan.

2.1.4.3.6 Prinsip Perkembangan Menyeluruh (Multilateral)

Sebelum atlet mengkhususkan dirinya dalam suatu cabang olahraga sebaiknya atlet muda itu menerapkan prinsip perkembangan menyeluruh atau prinsip multilateral. Dia perlu melibatkan diri dalam berbagai kegiatan fisik sehingga mengalami perkembangan yang menyeluruh dalam unsur kemampuan fisiknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya.

2.1.4.3.7 Prinsip Kekhususan (Spesialisasi)

Setelah atlet yang dibina menjalani proses perkembangan menyeluruh, selanjutnya diarahkan pada cabang olahraga yang sesuai dengan karakteristik fisik secara fisiologis dan anatomikal. Kemudian diarahkan pada cabang olahraga yang paling digemari dan berpotensi dalam cabang olahraga pilihannya. Spesialisasi dimaksudkan adalah atlet atlet yang memiliki keahlian keterampilan dalam cabang olahraga yang menjadi pilihannya (Sanusi Hasibuan dkk, 2009: 15).

2.1.5 Atlet

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:75) atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan dan kecepatan). Atlet juga merupakan olahragawan yang mengikuti berbagai ajang perlombaan atau kejuaraan dengan tujuan untuk memperoleh prestasi, melalui pembinaan dan latihan yang terprogram dengan baik.

Menurut Husein Argasasmita (2005:13) perekrutan atlet adalah upaya melakukan pembinaan awal olahraga prestasi, dengan memilih atlet usia muda potensi dan berbakat, diharapkan dalam jangka waktu pembinaan 8-10 tahun dapat mencapai prestasi terbaiknya, dengan rekor tingkat tertentu sesuai target atau sasaran yang disiapkan dalam program latihan. Ada 3 tahapan dalam perekrutan atlet muda berprestasi, yaitu:

2.1.5.1 Sport search

Pada awal melakukan penelusuran bakat ini, anak melakukan 10 macam tes, kemudian hasilnya dijadikan data untuk diolah dan akan

menampilkan cabang-cabang olahraga yang dapat dipilih untuk diminati dan dilakukan oleh si anak yang dites. Tes tersebut diantaranya yaitu (1) tinggi badan, (2) tinggi posisi duduk, (3) berat badan, (4) lebar rentang tangan, (5) kemampuan menangkap bola tennis, (6) kemampuan berapa jauh melempar bola basket, (7) tinggi loncat vertikal, (8) kelincahan lari, (9) lari cepat jarak 40 meter, (10) *multistage fitness test* untuk memprediksi kapasitas VO2 Max.

2.1.5.2 Pengenalan Bakat (*Talent identification*)

Anak berlatih pada cabang olahraga yang diminati hasil dari *sport search* pelatih berperan untuk dapat memastikan bahwa anak ini berbakat atau tidak pada cabang olahraga yang diminati itu atau disarankan untuk memilih cabang olahraga lain yang dinilai akan lebih berhasil.

Menurut Bempa yang dikutip oleh KONI dalam Proyek Garuda Emas, pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

2.1.5.2.1 Seleksi alamiah adalah Seleksi dengan pendekatan secara natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan, antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orantua dan pengaruh teman sebayanya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

2.1.5.2.2 Seleksi ilmiah adalah Seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Cara memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor yaitu Tinggi dan berat badan, Kecepatan, Waktu reaksi, Koordinasi dan kekuatan (*power*) Melalui pendekatan metode ilmiah anak-anak usia dini dites, kemudian diidentifikasikan untuk dapat diarahkan ke cabang-cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya.

2.1.5.3 Pengembangan Bakat (*Talent development*)

Tahap ini, si anak telah memilih cabang olahraga yang tepat, memiliki bakat, berpotensi untuk dikembangkan bakatnya, sehingga pelatih dapat mengembangkan kemampuannya untuk berprestasi. Ada beberapa tahapan kelompok umur (batasan umur) berdasarkan sistem kejuaraan PBSI tahun 2012 yaitu: usia dini (di bawah 11 tahun), anak-Anak (di bawah 13 tahun), pemula (di bawah 15 tahun), remaja (di bawah 17 tahun), taruna (di bawah 19 tahun), dewasa (bebas), veteran (35 tahun ke atas, 40 tahun ke atas, 45 tahun ke atas, 50 tahun ke atas).

2.1.6 Pelatih

Menurut Pate Rotella dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:8) mengatakan pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu

olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan sesuai standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni. Pelatih adalah subjek yang dominan mempengaruhi pembinaan atlet secara langsung. Standarisasi pelatih diperlukan untuk menciptakan sistem pembinaan yang objektif serta terukur. Pelatih tidak dapat mengoptimalkan potensinya tanpa dukungan organisasi yang baik.

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

2.1.6.1 Kriteria Pelatih

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

2.1.6.2 Kompetensi Pelatih

Apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya kompetensi dasar yang harus dimiliki pelatih. pelatih harus memiliki 11 kompetensi, diantaranya adalah: (1) mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan, (2) mampu menggunakan sarana dan

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

2.1.7 Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana Olahraga Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

2.1.7.1 Peralatan

Peralatan yaitu sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain.

2.1.7.2 Perlengkapan

Perlengkapan yaitu sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain. Dan sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul dan lain-lain. Sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standar. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut dipakai sebagai pembelajaran pendidikan jasmani, sarana yang digunakan bisa dimodifikasi sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik siswa. Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga yaitu: lapangan bola basket, lapangan tenis, gedung olahraga, stadion sepak bola, stadion atletik dan lain-lain (Soepartono, 2000: 5).

2.1.8 Organisasi

2.1.8.1 Pengertian Organisasi

Organisasi adalah suatu kelompok orang dalam suatu wadah untuk tujuan bersama. Organisasi sangat penting dalam kaitannya membangun prestasi cabang olahraga melalui pembinaan olahraga yang terkoordinasi dengan baik antara anggota-anggota yang mendukungnya. organisasi adalah keseluruhan proses pengelompokan orang-orang, alat-alat, tugas-tugas serta wewenang dan tanggung jawab sedemikian rupa sehingga terdapat suatu intitusi yang dapat digerakkan sebagai suatu kesatuan yang utuh dan bulat dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Soekardi, 2006:24).

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

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

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

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

2.1.8.2 Prinsip-prinsip Organisasi

Sondang P. Siagian dalam Harsuki (2012:119-120) yang dimaksud dengan organisasi yang baik adalah suatu organisasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) Terdapat tujuan yang jelas, 2) Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang di dalam organisasi, 3) Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang dalam organisasi, 4) Adanya kesatuan arah, 5) Adanya kesatuan perintah, 6) Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang, 7) Adanya pembagian tugas, 8) Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin, 9) Pola dasar organisasi harus relatif permanen, 10) Adanya jaminan jabatan (*security of tenure*), 11)

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

2.1.8.3 Organisasi Klub Olahraga

Proses pembinaan olahraga, klub atau perkumpulan merupakan ujung tombak pembinaan. Klub disebut ujung tombak pembinaan karena merupakan organisasi yang kedudukannya berada pada posisi paling depan, merupakan wadah pembinaan yang secara langsung berhadapan dengan atlet. Menurut Soegijono (1997:16) tempat berkumpulnya para atlet yang berminat dan berbakat, tempat interaksi antara para pelatih atau pembina dengan para atlet (diunduh pada, 7/5/2014).

Klub olahraga pasti terdapat proses kegiatan pembinaan olahraga yang menjadi dasar serta melandasi pembinaan pada tingkat organisasi yang lebih besar. Pembinaan olahraga yang ada pada klub olahraga antara lain: a) penerimaan anggota baru berupa atlet junior yang berperan sebagai kader penerus kelangsungan peningkatan prestasi olahraga, b) tempat pembinaan latihan mulai tingkat pengenalan teknik gerak dasar sampai latihan olahraga menuju prestasi, c) klub olahraga tempat wadah penelitian dan pengembangan ilmu olahraga, d) klub olahraga tempat wadah pelatih dan ilmuan olahraga untuk mengimplikasikan ilmu yang dimiliki, e) klub olahraga merupakan unsur dan unit organisasi pembinaan olahragayang terkecil (diunduh pada, 7/5/2014).

2.1.8.4 Sumber Dana

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalanya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

2.1.9 Prestasi

Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan latihan yang benar. Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahapan latihan meliputi:

2.1.9.1 Tahap multilateral adalah Tahap perkembangan multilateral (menyeluruh) disebut juga tahap multiskill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun yang bertujuan mengembangkan gerak dasar. Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki gerak

yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan penguasaan tektik tinggi dengan gerakangerakan yang variatif.

2.1.9.2 Tahap spesialisasi adalah Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi : biomotor, klasifikasi *skill* baik *open skill* maupun *close skill* atau kombinasi. Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau dengan perkataan lain semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar.

2.1.9.3 Puncak prestasi adalah Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan tahap spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (*Golden Age*) Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen, akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan/maksimal.

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub atau atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh atlet akan mengharumkan nama atlet itu sendiri serta klub dan juga pelatih yang menanganinya. Pengertian Prestasi Olahraga itu sendiri merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga, membutuhkan prasyarat berupa

karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Setiap cabang olahraga memiliki sifat yang spesifik, dan karena itu pula pembinaan olahraga merupakan bantuan secara sengaja dan sistematis untuk memenuhi tuntutan tersebut agar dapat dicapai prestasi yang lebih tinggi. Secara umum dapat diklasifikasi 3 faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Pertama, faktor yang melekat pada diri atlet seperti karakteristik fisik dan sifat-sifat psikologis tertentu. Kedua, faktor lingkungan sekitar atlet. Ketiga, faktor mutu pelatihan. Ketiga faktor itu berinteraksi sebagai sebuah sinergi sehingga terbentuk efisiensi teknis dan kemampuan psikologis. Membangun prestasi atlet memang tidak mudah, semua unsur pembinaan dan faktor pendukung harus saling melengkapi.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi dalam olahraga prestasi yaitu, kemenangan dan pemecahan rekor adalah tujuan yang diharapkan oleh semua atlet. Untuk mencapai tujuan itu, seorang atlet harus mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilannya, baik secara individu maupun tim. Kemampuan fisik yang prima dan keterampilan yang tinggi hanya dapat diperoleh dengan melakukan latihan.

Menurut Lenk yang dikutip oleh Lutan (2000:14) dikatakan bahwa, "Dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Manusia dapat bertahan dan terus kian maju melalui proses aktif dalam membentuk dirinya dan dunia sekitarnya." Pencapaian suatu prestasi, potensi diri dan pengembangan diri dalam suatu aktivitas tertentu merupakan faktor-faktor yang menentukan tingkat pencapaian suatu prestasi. Tentang hal ini, Lutan menjelaskan sebagai berikut:

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi digolongkan menjadi dua katagori yaitu: 1) Faktor endogen dan, 2) Faktor eksogen. Factor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, sementara faktor eksogen diartikan semua faktor di luar diri individu baik yang terdapat di lingkungan tempat berlatih maupun di lingkungan yang lebih umum pengertiannya.

Dalam proses pembinaan atlet bagi suatu cabang olahraga perlu memperhatikan kondisi dari faktor endogen dan eksogen atlet. Seperti dikemukakan di atas bahwa faktor eksogen adalah semua hal di luar diri individu, maka bagi seorang atlet faktor eksogen ini dapat berupa latihan-latihan, sarana dan prasarana latihan, keadaan lingkungan, penghargaan dan lain sebagainya. Dalam proses pembinaan atlet hendaknya fungsi faktor eksogen harus benar-benar optimal, artinya kondisi dari pelatihan yang ada dapat memberikan kontribusi yang positif dan menunjang terhadap pencapaian tujuan.

Latihan merupakan salah satu faktor eksogen yang berpengaruh langsung terhadap prestasi yang dicapai oleh atlet, karena itu latihan-latihan yang dilakukan harus mencakup segala aspek yang dibutuhkan oleh tuntutan dari olahraganya. Pengoptimalan fungsi faktor eksogen dalam pengembangan faktor endogen atlet adalah hal utama bagi usaha peningkatan dan pencapaian suatu prestasi. Faktor eksogen lainnya yang memberikan pengaruh secara langsung kepada atlet adalah kualitas pelatih, level dan frekuensi pertandingan, hasil penelitian dan lain sebagainya.

2.2 Olahraga Karate

2.2.1 Pengertian Karate

Karate adalah sebuah cabang olahraga yang terdiri dari seni beladiri dengan tangan kosong yang aslinya berasal dari daerah Okinawa, Jepang. Menurut T.Chandra (2002:238) arti kata *karate* adalah *Kara* berarti kosong, *Te* berarti tangan. Menurut Nyoman (2002:65) seni adalah kemampuan akal dalam menciptakan sesuatu yang bernilai tinggi dan berkualitas baik dilihat dari segi keindahannya maupun kehalusannya.

Seni menurut Plato dalam Abdul Wahid (2007:9) adalah hasil karya manusia sesuai kejiwaannya untuk sebuah tiruan alam. Beladiri menurut W.J.S Poerwadarminta dalam Abdul Wahid (2007:9) adalah upaya atau tindakan seseorang dalam mempertahankan keselamatan jiwa raganya dari pihak lain. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:507) karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tanpa senjata dan hanya menggunakan tangan dan kaki saja untuk melumpuhkan lawan.

Dody Rudianto (2010:102) menjelaskan bahwa dalam seni beladiri karate terdapat tiga kegiatan utama latihan teknik dasar karate, yaitu: (1) *Kihon* atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik latihan dasar karate seperti teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran, (2) *Kata* atau bentuk (jurus), pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk dan irama gerakan karate, (3) *Kumite* atau aturan teknik pertarungan bebas beraturan, prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan.

Jenis *kihon* yang paling sering dan banyak dilakukan dalam latihan maupun pertandingan olahraga karate baik *kata* dan *kumite* adalah pukulan (*tzuki*), salah satunya adalah pukulan lurus arah ulu hati (*gyaku tzuki*). Pukulan *gyaku tzuki* sangat mudah dan efektif bila dibanding dengan jenis pukulan lain ataupun teknik tendangan, karena memiliki beberapa kelebihan yaitu arah gerakan lurus sehingga memiliki kecepatan maksimum, efisiensi tenaga seminimal mungkin dan sasaran organ vital yaitu ulu hati. Agar dapat melakukan pukulan *gyaku tzuki* dengan maksimal, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan yaitu teknik kepalan tangan yang benar, teknik kuda-kuda (*dachi*), teknik pergerakan pinggul dan teknik putaran kepalan saat melakukan pukulan.

2.2.2 Tenik Dasar

Pencapaian prestasi yang baik dalam suatu cabang olahraga juga ada hubungannya dengan tipe tubuh. Hal itu disebabkan karena tipe tubuh tertentu mempunyai sifat kemampuan tertentu, sedangkan setiap cabang olahraga juga memiliki sifat tertentu yang memerlukan sifat kemampuan tertentu pula agar dapat menguasai dengan baik. Termasuk didalam olahraga karate, pada dasarnya semua teknik gerakan adalah sama untuk semua aliran. Namun seringkali di aliran utama karate seperti : *Shotokan*, *Shito-ryu*, *Sholin-Ryu*, *Goju-Ryu*, *Wado-Ryu* terjadi modifikasi yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing aliran tersebut. Dody Rudianto (2010:102) menjelaskan bahwa dalam seni beladiri karate terdapat tiga kegiatan utama latihan teknik dasar karate, yaitu: (1) *Kihon* atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik latihan dasar karate

seperti teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan hindaran, (2) *Kata* atau bentuk (jurus), pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk dan irama gerakan karate, (3) *Kumite* atau aturan teknik pertarungan bebas beraturan, prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan.

Seorang karateka haruslah mampu menguasai *Kihon* dengan baik dan sempurna terlebih dahulu, karena secara harfiah kihon memiliki makna sebagai pondasi awal (akar) atau disebut sebagai gerakan dasar karate atau sebagai jurus tunggal yang merupakan unsur dasar terkecil yang menjadi dasar landasan pembentukan teknik baku (standart) yang menjadi acuan dasar dari semua teknik atau gerakan dalam olahraga karate. Karena, penguasaan *Kihon* yang sempurna sangatlah berpengaruh dalam melakukan gerakan *kata* atau *kumite*.

Kihon atau teknik dasar karate umumnya meliputi: *tzuki* (pukulan), *keri* (tendangan), *uke* (tangkisan), *uchi* (hentakan) dan penyempurnaan penggunaan teknik dasar karate harus memiliki *kime* yaitu penentu atau konsentrasi (Dody Rudianto, 2010:103).

2.2.3 Peralatan

2.2.3.1 Pakaian

Dalam olahraga karate seseorang yang sedang belajar atau berlatih teknik beladiri karate yang sering disebut sebagai karateka, harus memakai pakaian yang khusus untuk berlatih karate. Bahkan dalam sebuah pertandingan karate pakaian yang harus dipakai seorang karateka sudah di

tetapkan dalam sebuah peraturan pertandingan. Pakaian untuk olahraga karate disebut *Karate-gi* atau *Do-gi* atau *Keiko-gi*, terdiri atas semacam jaket berlapis dua (*uwagi*) dan celana panjang longgar (*zubon*) yang berwarna putih serta sebuah ikat pinggang tebal dari kain yang dijahit rangkap (*Obi*) yang dililitkan dua kali dan berwarna sesuai tingkatan yang sudah dicapai oleh seorang karateka. Jenis kain yang digunakan adalah kain kanvas yang tidak terlalu tebal tetapi memiliki kualitas dan daya tahan yang tinggi (Abdul Wahid, 2007:7).



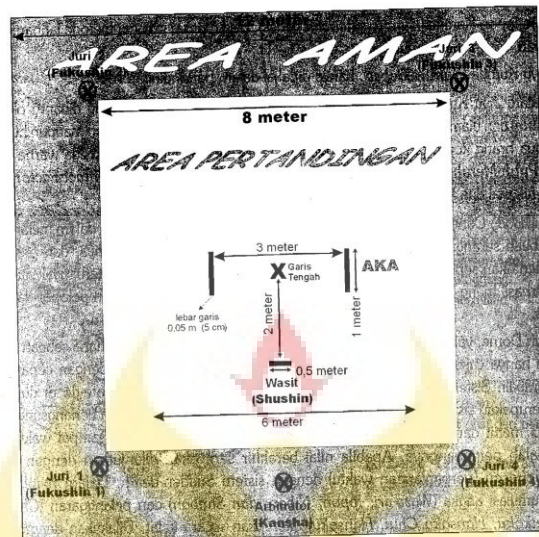
Gambar 2.1 Pakaian Karateka
(Sumber : Abdul Wahid, 2007:7)

2.2.3.2 Tempat

Tempat untuk berlatih sen karate disebut *Dojo* yang berarti “tempat untuk mempelajari” dalam bahasa Jepang. Dalam sebuah *dojo* di Jepang ada banyak aturan yang sangat mengikat dan penuh dengan tatakrama lama. Secara umum sebuah *dojo* sudah dapat dikatakan memenuhi syarat standar apabila memiliki luas yang cukup, berlantai datar, berdinding dengan ventilasi

dan memiliki atap yang agak tinggi serta didukung dengan sarana lain yang bersifat tambahan sesuai kebutuhan (Abdul Wahid, 2007:8).

Selain tempat untuk berlatih, dalam olahraga karate juga memiliki ketentuan lapangan untuk dipergunakan dalam sebuah pertandingan *karate* baik untuk kelas *kata* maupun *kumite*. Sebuah lapangan arena pertandingan harus rata dan terhindar dari kemungkinan menimbulkan bahaya. Lapangan pertandingan terdiri dari lantai seluas 8x8 meter, beralaskan papan atau matras dan ditambah daerah pengaman berukuran 2 meter pada setiap sisi. Kusus untuk pertandingan *kumite* idialnya menggunakan matras berukuran 10x10 meter. Matras tersebut dibagi kedalam tiga warna yaitu putih, merah dan biru. Matras yang paling luar adalah batas *jogai* dimana karateka yang sedang bertanding tidak boleh menyentuh batas tersebut atau akan dikenakan pelanggaran. Batas yang kedua lebih dalam dari batas *jogai* adalah batas peringatan, sehingga karateka yang sedang bertanding dapat memprediksi ruang arena dipertandingan. Sisa ruang lingkup matras yang paling dalam dan paling banyak dengan warna putih adalah arena bertanding efektif (Dody Rudianto, 2010:142).



Gambar 2.2 Arena Pertandingan Karate
(Sumber : Abdul Wahid, 2007:88)

2.3 Kerangka Konseptual

Dari uraian diatas dapat ditemukan bahwa faktor utama yang menentukan perencanaan struktur organisasi yaitu strategi organisasi untuk mencapai tujuannya, anggota dan orang-orang yang terlibat dalam organisasi. Berhasil tidaknya suatu organisasi, khususnya organisasi olahraga akan dapat dilihat dari prestasi yang dihasilkan. Makin banyak prestasi yang diperoleh, maka dapat dikatakan bahwa organisasi olahraga ini berhasil dan baik.

Dalam upaya melaksanakan pembinaan prestasi olahraga dengan menenpatkan perkumpulan olahraga sebagai ujung tombak pembinaan prestasi, maka perkumpulan olahraga harus mampu menjaring sumber daya manusia khususnya sumber daya manusia pada usia produktif yang memiliki nilai strategis di bidang pembinaan olahraga berprestasi.

Tujuan terwujudnya pembentukan dan pembinaan perkumpulan-perkumpulan yang sehat, berkembang dan berjalan dengan baik dari perkumpulan-perkumpulan olahraga tersebut dapat menghasilkan atlet-atlet yang handal, pembinaan dan pelatih yang berpengalaman, sehingga mampu mewujudkan pencapaian sasaran pembinaan prestasi yang mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Perhatian yang lebih dari pemerintah untuk memajukan prestasi dibidang olahraga sangat diperlukan untuk menentukan kemajuan prestasi olahraganya. Setiap cabang olahraga memiliki sifat spesifik dan karena itu pula, pembinaan olahraga merupakan bantuan secara sengaja dan sistematis untuk memenuhi tuntutan tersebut agar dapat dicapai prestasi yang lebih tinggi. Untuk mencapai prestasi puncak dalam cabang olahraga karate, atlet harus dipersiapkan dalam jangka waktu yang panjang. Prestasi yang tinggi dapat terwujud apabila dilakukan pembinaan kontinyu, teratur, dan memerlukan waktu 10-12 tahun (KONI, 2000:12).

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini membahas mengenai metodologi yang digunakan dalam penelitian, yang dimulai sejak tahap persiapan sampai dengan tahap akhir yaitu laporan penelitian. Penelitian yang dilakukan adalah *survey* dengan observasi, wawancara, dan penelaahan dokumen data dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Menurut Bogdan dan Taylor mendefinisikan metodologi kualitatif yang dikutip dalam Lexy J Moleong (2010:3) dalam metodologi penelitian kualitatif mengatakan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada latar atau individu tertentu secara holistik atau utuh. Jadi dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi memandangnya sebagai bagian dari satu keutuhan.

Dengan dasar penelitian kualitatif yang dilakukan berarti untuk mendapatkan teori dasar dengan menggunakan landasan untuk menghasilkan teori-teori dari data-data yang bukan angka-angka. Selanjutnya dalam hal ini akan dibahas juga tentang pendekatan penelitian data atau subyek dan sumber penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengelolaan, dan analisis data. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

3.1 Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu metode kuantitatif deskriptif. Metode kuantitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian Kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan metode angket atau kuesioner. Penelitian diskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Arikunto, 2010: 234).

Berdasarkan karakteristik data yang diperlukan oleh peneliti ini maka metode yang digunakan untuk menggali seluruh data yang diperlukan oleh peneliti adalah metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan metode deskriptif adalah penelitian dimana peneliti diharapkan bisa mendeskripsikan, yaitu menguraikan dan memaparkan pembinaan prestasi ranting olahraga karate sekota Semarang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan jenis total sampling yaitu seluruh populasi diambil untuk dijadikan sebagai sampel, penelitian ini mengambil atlet Kota Semarang.

3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian

Penelitian ini dilakukan INKAI Kota Semarang dan sebagai latar penelitian yang diteliti adalah pengurus, pelatih, dan atlet Kota Semarang. Jumlah dalam penelitian ini yaitu 34 sampel yang terdiri dari 8 pengurus, 3 pelatih, 23 atlet. Sasaran penelitian ini meliputi pembinaan prestasi, atlet, pelatih, sarana dan

prasarana, organisasi dan prestasi yang telah dicapai oleh cabang karate Kota Semarang.

Menurut Loflland dalam Lexy J Moleong (2010:157) sumber data utama atau primer di peroleh dalam bentuk kata-kata dan tindakan dari responden, selebihnya adalah data tambahan seperti dokomen dan lain-lain. Dalam penelitian ini sumber data primer adalah informan yakni (1) Pengurus atau Pembina klub, (2) Pelatih, (3) atlet, sedangkan data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumen. Dokumen dalam penelitian ini berupa: (1) buku-buku yang ada hubungannya dengan penelitian, (2) dokumen, dan (3) foto-foto.

3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Penelitian deskriptif dilakukan untuk memecahkan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai (Cholid Narbuko dan Abu Achmadi, 2010:44).

3.3.1 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2008:102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

3.3.2 Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010:161) Data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi yang dimaksud dengan sumber

data dalam penelitian menurut Arikunto (2010:172) adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dengan demikian teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.3.2.1 Observasi

Sutrisno Hadi dalam Sugiyono (2010:203) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi langsung atau pengamatan langsung. Observasi langsung atau pengamatan langsung adalah cara pengambilan data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut (Moh. Nazir 2006:175).

Pengamatan baru tergolong sebagai teknik mengumpulkan data, jika pengamatan tersebut mempunyai kriteria berikut:

3.3.2.1.1 pengamatan digunakan untuk penelitian dan telah direncanakan secara sistematis,

3.3.2.1.2 pengamatan harus berkaitan dengan tujuan penelitian yang telah direncanakan,

3.3.2.1.3 pengamatan tersebut dicatatkan secara sistematis dan dihubungkan dengan proposisi umum dan bukan dipaparkan sebagai suatu set yang menarik perhatian saja,

3.3.2.1.4 pengamatan dapat dicek dan dikontrol atas validitas dan realibilitasnya.

Observasi dapat dilakukan pada tempat yang berhubungan dengan aspek manajemen Pembinaan Atlet Karate INKAI Kota Semarang, data tersebut berupa tempat yakni, lapangan tempat berlatih dan kantor sekretariat sarana dan prasarana.

3.3.2.2 Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*Interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*Interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2005:135).

Interview merupakan proses interaksi antara pewawancara dan responden. Elemen yang paling penting dari proses interaksi yang terjadi adalah wawasan dan pengertian (*insigh*) (Moh. Nazir, 2006:194).

Interviu digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variabel latar belakang murid, orang tua, pendidikan, perhatian, dan sikap tertentu.

Teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara tak terstruktur. Wawancara ini lebih bersifat informal. Pertanyaan-pertanyaan tentang pandangan hidup, sikap, keyakinan subjek. Wawancara semacam ini dapat membantu

menciptakan dan menjelaskan dimensi-dimensi yang ada di dalam topik yang sedang dipersoalkan (Margono, 2005:167).

Pelaksanaan wawancara dengan cara interviu terpimpin, guide interview, yaitu interviu yang dilakukan oleh pewawancara dengan membawa sederetan pertanyaan lengkap dan terperinci seperti yang dimaksud dalam interviu terstruktur (Suharsimi Arikunto, 2010:199).

Untuk melakukan wawancara dengan responden terlebih dahulu pewawancara harus membuat pertanyaan pembimbing (*interview guide*) yang dapat membuat wawancara berjalan dengan lancar dan mengarah pada tujuan penelitian.

Persiapan wawancara dapat diselenggarakan menurut tahap-tahap berikut yaitu:

- 3.3.2.2.1 Tahap pertama adalah menemukan siapa yang akan diwawancarai. Mereka adalah yang berperan, yang pengetahuannya luas tentang daerah atau lembaga tempat penelitian, dan yang suka bekerja sama untuk kegiatan penelitian yang sedang dilakukan,
- 3.3.2.2.2 Tahap kedua adalah mencari tahu bagaimana cara yang sebaiknya dilakukan untuk mengadakan kontak dengan mereka. Karena responden adalah orang-orang pilihan, dianjurkan jangan membiarkan orang ketiga yang menghubungi, tetapi peneliti sendirilah yang melakukannya,
- 3.3.2.2.3 Tahap ketiga adalah mengadakan persiapan yang matang untuk pelaksanaan wawancara. Hal ini berarti pewawancara hendaknya mengadakan latihan terlebih dahulu bagaimana memperkenalkan diri dan memberikan ikhtisari singkat tentang penelitian yang akan dilakukan.

3.3.2.3 Dokumentasi

Metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya (Arikunto, 2010:274).

Dokumentasi yang digunakan sebagai alat penelitian berupa hasil rapat, buletin, dan bahan-bahan informasi yang lain yang dihasilkan oleh suatu lembaga sosial dan sebagainya. Dokumen berkaitan dengan atlet Karate INKAI Kota Semarang yang diperoleh dirangkum melalui arsip berupa data tertulis pada pengurus atlet karate INKAI Kota Semarang yang dapat mendukung tujuan penelitian.

Tabel 3.1 Daftar Dokumentasi

NO	Aspek yang akan diungkap	Dokumentasi	Wawancara	Observasi	Sumber Data
1	Pembinaan ranting	–			Pengurus ranting, pelatih dan atlet
2	Kesiapan dan program pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet.	–			Pengurus ranting, Pelatih, dan Atlet
3	Sarana Prasarana	–			Pengurus ranting, Pelatih, dan Atlet.
4	Jadwal Dan Program latihan.	–			Pengurus ranting, Pelatih, dan Atlet.
5	Cara perekrutan atlet	–			Pengurus ranting.
6	Prestasi yang diperoleh				Pengurus ranting dan Pelatih.

3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan hal yang penting dalam kualitatif, karena merupakan jaminan kepercayaan dalam pemecahan permasalahan yang diteliti. Agar data yang diperoleh terjamin kepercayaannya, maka peneliti menggunakan empat kriteria terkait dengan keabsahan data yaitu :

3.4.1 Keabsahan Data

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian yang berjudul pembinaan prestasi Atlet di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) Kota Semarang Tahun 2014, dapat dilakukan kepengurus, pelatih dan atlet. Dari ketiga sumber data tersebut tidak bisa diratakan seperti penelitian kuantitatif, tetapi dideskripsikan, dikategorisasikan mana pandangan yang sama, yang berbeda dan mana spesifik dari tiga sumber data tersebut. Data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan dengan 3 sumber data tersebut. Maka dari itu peneliti sebagai instrumen harus lebih jeli dan teliti mengenai hasil penelitian yang dilakukan pada 3 sumber data tadi, mana yang berbeda, mana yang sama dan cari alasannya sehingga dapat dihasilkan hasil yang bisa dipercaya. Semakin banyak bukti yang ditemukan, maka penelitian tersebut akan semakin kuat.

3.5 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara induktif, penafsirannya berlaku khusus, karena adanya batas yang ditentukan oleh fokus. Analisis itu sendiri dilakukan sejak awal penelitian yang bisa saja dilakukan secara

partisipasi tanpa mengganggu jalannya penelitian. Oleh karena itu, teknik analisis data yang digunakan adalah tematik. Pengelolaan data dilakukan secara bertahap. Kegiatan analisis data dalam penelitian ini yang digunakan oleh peneliti adalah membaca, mengamati, dan memahami serta mempelajari secara teliti seluruh data yang sudah terkumpul yang didapat dari hasil kegiatan wawancara, observasi, dokumentasi, dan studi pustaka.

Data yang terkumpul dari pengamatan lapangan dan disusun secara sistematis, rapi, tahap berikutnya adalah tahap menganalisis. Tahap analisis ini merupakan tahap penting dan menentukan dalam penelitian, dimana ada tahap reabilitas dan validitasnya. Pada tahapan analisis data terbagi atas beberapa tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan atau verifikasi.

3.5.1 Reduksi

Reduksi data merupakan bagian dari analisis yaitu sebagai proses pemilihan data, dimana data yang diperoleh dari lapangan merupakan data kasar dan masih mentah. Selama proses pengumpulan data berlangsung terjadilah suatu tahapan yaitu reduksi yang selanjutnya dibuat seperti ringkasan, pengkodean, menelusuri tema, dan mencatat kejadian di lapangan. Reduksi data ini yang sebenarnya merupakan kegiatan untuk menyeleksi data dimana data yang diperoleh masih merupakan data mentah, sehingga perlu untuk diseleksi. Reduksi data ini berlanjut terus hingga sesudah penelitian lapangan, sampai laporan akhir lengkap tersusun. Reduksi data dapat diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan sebagai transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

Reduksi data bukanlah suatu kegiatan yang terpisah dari analisis, dimana reduksi data merupakan bagian analisis yang merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan atau mengelompokkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasikan data dengan cara sedemikian rupa, sehingga kesimpulan-kesimpulan akhir dapat ditarik atau diverifikasi.

3.5.2 Penyajian Data

Alur kegiatan kedua dari kegiatan analisis data adalah penyajian data yang digunakan untuk menyampaikan suatu informasi yang telah diperoleh dilapangan, disusun secara sistematis, baik dan runtut.

Penyajian data yang baik adalah mudah dilihat, dibaca dan dipahami tentang apa yang sedang terjadi dan tindakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Penyajian data yang sering digunakan metode kualitatif adalah dalam bentuk teks naratif. Teks tersebut masih dalam bentuk yang kurang sempurna artinya masih acak-acakan, belum urut, tersekat-sekat, atau terkesan masih tumpang tindih. Penyajian data yang baik meliputi berbagai jenis matrik, grafik, bagan yang semuanya tersusun secara rapi dalam bentuk yang terpadu, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami.

Semuanya itu dirancang untuk menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan dengan melihat penyajian-penyajian tersebut akan dapat dipahami tentang apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan selanjutnya guna dapat menganalisis lebih lanjut.

3.5.3 Menarik Kesimpulan atau Verifikasi

Alur ketiga dari analisis adalah menarik kesimpulan atau verifikasi. Dari awal kegiatan penelitian yang dimulai dengan pengumpulan data, penelitian mulai mencatat data dan mengadakan pengamatan dilapangan mengenai sumber-sumber data yang ada baik yang berupa orang ataupun berbentuk barang atau dokumen. Dari kegiatan tersebut dapat dilakukan suatu proses yang pelaksanaannya sudah dimulai dengan alur sebab akibat yang dikerjakan secara intensif, dimana peneliti sebenarnya sudah dapat menarik kesimpulan walaupun masih longgar atau belum final, karena kesimpulan tersebut masih bersifat tentamen atau sementara.

Kesimpulan atau verifikasi dalam penelitian ini tergantung pada kelengkapan pengumpulan data dilapangan lewat catatan-catatan, pengarsipan, pengkodean penyimpanan dan penggunaan metode pendataan ulang yang digunakan. Analisis data yang dilakukan adalah sebagai suatu proses untuk mengatur urutan data, pengorganisasikannya kedalam suatu pola atau bentuk, kategori dan satuan uraian dasar. Pembuatan kesimpulan dalam analisis data harus cepat dilakukan, karena analisis data memerlukan pemusatan perhatian dan pikiran, sehingga akan didapatkan hasil yang baik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitin

4.1.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian

Perkumpulan Karate yang dijadikan sasaran obyek penelitian adalah perkumpulan olahraga karate di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang.

Karate di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang diketuai oleh bapak Ir. Nur Widhi Wijadmoko dan berlatih di Universitas Diponegoro, di Kota Semarang memiliki lebih dari 70 peserta didik yang masih aktif latihan. Di antaranya 23 atlet dibiayai oleh Kota Semarang 30 mandiri dan lainnya adalah atlet pemula. Atlet-atlet tersebut mampu mengukir prestasi baik tingkat daerah Kejurda, Popda, dan Porprov. Di Kota Semarang ini atlet-atlet dibina, di didik dan dilatih menjadi atlet yang berprestasi. Kota Semarang memiliki potensi untuk berkembang lebih maju lagi karena mayoritas peserta yang masih mengikuti pelatihan adalah anak Sekolah Dasar, Sekolah menengah pertama, Sekolah Menengah Akhir, dan Mahasiswa yaitu dalam kategori produktif dan masih dapat dikembangkan lagi lebih maju.

4.1.2 Tahapan Pembinaan

Kota Semarang memiliki progam baru yaitu menumbuhkan atlet-atlet baru dan mengembalikan prestasi pada tahun 1980-1995 bahwa pada masa itu Kota Semarang memiliki prestasi yang sangat bagus dan mulai menurun pada tahun 2000-2013. Progam ini dilakukan untuk meningkatkan kembali prestasi atlet-atlet Kota Semarang. Pada tahun ini progam baru sudah mulai berjalan dan mulai

menunjukkan prestasi yang meningkat, dan ditargetkan 3 tahun mendatang sudah mulai mendapatkan hasil yang optimal.

Tahapan pembinaan ada tiga tahapan yang harus dikembangkan, yaitu pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan dan pembinaan prestasi. Ketiga tahapan itu bisa berjalan dengan baik, maka akan memperoleh pembinaan yang maksimal. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni masa kanak-kanak hingga anak mencapai tingkatan kompetisi yang tertinggi. Berbagai pembinaan yang bervariasi dan tepat guna diharapkan mampu menumbuhkembangkan prestasi karate di Kota Semarang, dengan harapan dapat memberi masukan pada cabang karate yang lain, selain itu peneliti juga berkeinginan memberi informasi kepada pembina, pelatih, atlet, masyarakat, serta instansi terkait khususnya penggemar olahraga karate bahwa pembinaan prestasi olahraga karate di Kota Semarang dapat melaksanakan program pembinaan sesuai dengan tujuan pembinaan masing-masing.

Tahapan pembinaan di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah mulai membaik dari pada tahun kemarin hal ini di lihat dari program latihan yang terstruktur. Menurut Ir. Nur Widhi Wijadmoko sarana dan prasarana di kota Semarang tersebut juga belum lengkap akan tetapi kalau hanya untuk kelayakan sudah layak digunakan untuk latihan. sehingga prestasi atlet sudah mulai diraih oleh atlet-atlet Kota Semarang. Akan tetapi ditemukan bahwa proses pembinaan dilakukan di cabang masing-masing dan setia minggu semua atlet berkumpul ditempat latihan utama untuk latihan bersama yaitu latihan teknik, taktik. Pelatih setiap minggu melihat perkembangan setiap atlet apakah sudah mengalami

peningkatan. Ketika atlet belum ada perkembangan pelatih memberikan motivasi, latihan khusus agar atlet tersebut bisa pada prestasi puncak atau maksimal.

4.1.2.1 Program Latihan

Program latihan yang dilakukan oleh Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang mempunyai tiga macam yaitu program latihan fisik, mental dan teknik. Latihan fisik dalam arti latihan menggunakan beban tubuh sendiri dan beban yang diluar tubuh seperti fitness, tapi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini menggunakan beban yang berasal dari dalam tubuh atletnya sendiri, seperti sit up, back up, push up. Latihan mental dalam arti latihan yang memberikan motivasi, yaitu memberikan motivasi bahwa semua atlet bisa memperoleh prestasi yang maksimal, belajar fokus saat latihan dan bertanding dan memberi tahu tentang peraturan, yang tidak boleh dilakukan, ditakutkan nanti saat lomba atlet melakukan banyak pelanggaran atau kesalahan. terutama dari teknik lalu injurenya, daya tahannya, aerobiknya, unaerobiknya. Nanti untuk latihan berikutnya spring dan kecepatannya. Program latihan Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini ditata secara rapi, sehingga pertahun setidaknya mempunyai program-program yang jelas arahnya, tapi yang tidak jelas ada juga bahwa dari sasaran pencapaian untuk pertandingan tidak jelas. Alternatif untuk mengatur beberapa bulan kedepan ada perlombaan menyesuaikan untuk membuat program latihan.

4.1.2.2 Atlet

Perekrutan atlet di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang yaitu pelatih dan pembina tidak mempunyai kreteria khusus untuk perekrutan atlet dan pelatih melihat dengan cara sirkuit atau empat kegiatan atau TC yang dilakukan untuk

memilih atlet baru. Di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini juga menerima yang masih pemula, katakanlah umur 5 tahun yang penting mempunyai mental bertanding. Ada juga Untuk pembibitan, setidaknya sudah cukup, artinya tingkat-tingkatan dari kelas paling awal atau pemula sampai kepada kelas yang prestasi sudah tertata secara rapi sehingga program baru bisa berjalan dengan optimal. Pada program baru ini agar atlet menjadi lebih semangat saat bertanding Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang memberikan beasiswa kepada atlet yang berprestasi, pada saat ini beasiswa diberikan kepada atlet khusus kejuaraan daerah dan mendatang beasiswa akan kepada atlet pada kejuaraan lainya yang membawa nama Kota Semarang.

4.1.2.2 Pelatih

Perekrutan pelatih di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang berdasarkan dari pelatih itu sendiri adalah mantan atlet yang dibina dan pelatih tersebut sudah mempunyai lisensi untuk melatih dan pengajuan program latihan yang nantinya akan membawa atlet-atlet di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang memiliki prestasi yang lebih baik. Pelatih-pelatih di INKAI Kota Semarang belum memiliki lisensi hanya ada satu yang memiliki lisensi. Pelatih-pelatih tersebut adalah mantan atlet, dan sebagian kecil I antara pelatih tersebut memiliki pekerjaan sampingan. Jadi bagi Pembina sulit untuk mendapatkan pelatih yang profesional. Perekrutan pelatih di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang bagi Pembina adalah

berdasarkan kemampuan pelatih itu sendiri apakah layak untuk menjadi pelatih atau tidak.

Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Bagi pelatih harus menguasai aspek latihan yang perlu dilatih secara semaksimal mungkin untuk melatih atlet-atletnya, yaitu :

4.1.2.2.1 Latihan Fisik

Latihan fisik yang dilakukan Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah streng, kelentukkan, daya tahan otot, powernya, keseimbangan, kecepatan dan kelincahan. lalu di klub Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang. Latihan fisik di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang seperti latihan beban dan lari diberikan seminggu 2 kali latihan.

4.1.2.2.2 Latihan Mental

Latihan mental yang diberikan oleh Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah menjalankan sumpah karate antara lain memelihara kepribadian, kejujuran, kedisiplinan, mempertinggi prestasi, menjaga sopan santun, menguasai diri atau menjaga emosi dan datang latihan harus tepat waktu walaupun terlambat harus ada konsekuensinya yaitu push up atau lari keliling keliling lapangan, dari situ pelatih bisa tahu bahwa atlet yang memang daya juangnya tinggi, atau atlet yang mental jaya juangnya rendah. lalu Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang untuk latihan mental sering mengadakan pertandingan untuk melatih mental atlet, meskipun hanya pertandingan internal, TC dan sering diikuti kejuaraan supaya mental tanding atlet bisa terbentuk. Latihan mental tidak ada pengajaran khusus

hanya diberikan semangat dan tidak menekan atlet. sehingga atlet tidak merasa tertekan oleh pelatih. Pengurus atau Pembina selalu memberi arahan kepada pelatih untuk melatih mental atlet supaya daya juangnya kuat. Latihan mental di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang seperti pelatih biasanya suka memberikan suatu motivasi, misalnya membandingkan antara atlet A dengan atlet B sehingga lebih semangat untuk bersaing dan latihan. Pelatih juga sering melawankan atletnya dengan atlet cabang lain untuk memperkuat mentalnya, atau tidak mudah minder dengan pesaingnya.

4.1.2.2.3 Latihan Teknik

Program Latihan untuk meningkatkan teknik karate di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang menggunakan program latihan. Latihan teknik dalam karate ada dua macam yaitu untuk latihan kata dan latihan komite. Latihan kata meliputi latihan gerakan jurus karate dasar atau *kihon*, jurus-jurus, irama gerakan, kekuatan gerakan yang dilakukan. Komite yaitu gerakan jurus karate dasar atau *kihon*, teknik serangan, konter, bertahan, *sparing partner*.

4.1.3 Sarana dan prasarana

Kondisi Sarana dan Prasarana yang ada di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang seperti tempat latihan belum memenuhi standart dan belum lengkap, tapi jika hanya untuk kelayakan latihan sudah cukup, dan untuk sarananya yang lain belum terpenuhi seperti sarana fitnes dan ruang latihan. Saran lain atau alat penunjang untuk latihan seperti alat yang dibawa sendiri seperti seragam latihan, *hand protector*, dan alat yang disediakan di Institut Karate-Do Indonesia Kota

Semarang samsak, matras, tempat latihan fisik menurut Ir. Nur Widhi Wijadmoko ketua Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang.

Untuk masalah penambahan sarana dan prasarana Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini sangat memerlukan, memang tujuannya untuk prestasi, tapi prestasi itu jadi tersendat karena kurangnya sarana prasarana, padahal dengan sarana prasarana yang seperti ini saja untuk prestasinya Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah bisa menembus tingkat Kejuaraan Nasional, hanya saja alangkah lebih bagusnya kalau bisa menembus ketinggian yang lebih tinggi. Harapan pengurus klub kalo ada sarana yang harus ditambahi saran latihan, untuk peralatan penunjang lainnya itu juga sangat diperlukan. Sebetulnya Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini sarana dan prasarananya kurang lengkap. Menurut Ir. Nur Widhi Wijadmoko sarana dan prasarana lengkap yaitu memiliki ruang fitness, tempat latihan fisik, ruangan untuk latihan teknik.

keadaan sarana dan prasarananya Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang yang ada saat latihan masih masih bisa digunakan akan tetapi perlu penambahan fasilitas latihan. Strategi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang untuk mencapai target prestasi yang diharapkan adalah latihan baik secara fisik, mental dan teknik.

4.1.4 Organisasi

Organisasi adalah suatu kelompok orang dalam suatu wadah untuk tujuan bersama. Organisasi sangat penting dalam kaitannya membangun prestasi cabang olahraga melalui pembinaan olahraga yang terkoordinasi dengan baik antara anggota-anggota yang mendukungnya. organisasi adalah keseluruhan proses

pengelompokan orang-orang, alat-alat, tugas-tugas serta wewenang dan tanggung jawab sedemikian rupa sehingga terdapat suatu intitusi yang dapat digerakkan sebagai suatu kesatuan yang utuh dan bulat dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Soekardi, 2006:24).

4.1.4.1 Oraganisai

Hasil Penelitian mengenai organisasi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang baik. Hubungan antar anggota pun terjalin cukup baik. Hal ini tidak lain karena dukungan dari anggota pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. Berbagai event kejuaraan telah diikuti atlet-etlet Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang dan bejalan cukup lancar dan baik dari tahun ke tahun. Persaingan atlet dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraanpun cukup menarik. Hal ini terlihat dari kejuaraan resmi yang pernah di ikuti oleh Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang.

4.1.4.2 Sumber Dana

Hasil penelitian mengenai sumber dana di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah iuran dari orang atlet, donatur, sponsor dan Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang. Sponsor diberikan kepada Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang hanya pada saat ada event saja.

4.1.5 Prestasi

Pembinaan prestasi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah seperti bahwa untuk anak-anak yang sudah masuk dikelas prestasi diberi beberapa target-target sesuai dengan kemampuan mereka. Ada yang targetnya di Kota Semarang dulu, berikutnya Jateng dan Nasional, nanti setelah Nasional bisa

Internasional. Pertandingan yang pernah diikuti Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah perlombaan dari awal berdiri sampai sekarang itu banyak seperti Kejurcup, Kejurnas, PON, kejuaraan kelompok umur, prestasi yang pernah diraih oleh klub spectrum adalah prestasi dari segi klub itu juara umum, kalau prestasi dari pribadi individual atlet itu banyak, seperti kejurcup, POPDA, O2SN, kejurnas INKAI, kejurnas FORKI, kejurnas OPEN.

Pembinaan Prestasi di klub Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah relevan cukup bagus. Strategi pengurus untuk mencapai target prestasi yang lebih tinggi adalah untuk saat ini dari unsur-unsur yang berkaitan dengan pendidikan dan pembinaan harus dikuasai, dan harus benar-benar bersinergi dengan baik selain itu juga bersinergi dengan lembaga pemerintahan yang punya APBD.

4.2 Pembahasan

Dalam pembahasan ini, peneliti akan membahas tentang semua yang telah diteliti, yaitu mengenai pembinaan prestasi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang. Tahap pembinaan prestasi yaitu tahapan pemassalan, tahapan pembibitan, dan faktor yang mempengaruhi prestasi seperti sarana dan prasarana. Prestasi yang pernah di capai Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang.

4.2.1 Pembinaan prestasi

Pembinaan merupakan latihan upaya yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan Pembinaan yang dilakukan Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sebagian besar sudah lumayan bagus, hal ini

dibuktikan Tahapan pembinaan di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah baik hal ini di lihat dari program latihan yang terstruktur, sarana serta prasarana di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang tersebut juga sudah cukup memadai sehingga beberapa prestasi yang telah diperoleh atlet-atlet Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang.

4.2.1.1 Progam Latihan

Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan atau kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (*training*) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun. Program latihan yang dilakukan oleh Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang mempunyai tiga macam yaitu program latihan fisik, mental dan teknik. Latihan fisik dalam arti latihan menggunakan beban tubuh sendiri dan beban yang diluar tubuh seperti fitness, tapi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini menggunakan beban yang berasal dari dalam tubuh atletnya sendiri, seperti sit up, back up, push up. Latihan mental dalam arti latihan yang memberikan motivasi, yaitu memberikan motivasi bahwa semua atlet bisa memperoleh prestasi yang maksimal, belajar fokus saat latihan dan bertanding dan memberi tahu tentang peraturan dan pelanggaran, ditakutkan nanti saat lomba atlet melakukan banyak pelanggaran atau kesalahan. terutama dari teknik daya tahan, aerobik, anaerobik, *injury*. Nanti untuk latihan berikutnya spring dan kecepatanya. Dan program latihan Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini ditata secara rapi, sehingga pertahun setidaknya mempunyai program-program yang jelas arahnya, tapi yang tidak jelas ada juga bahwa dari sasaran pencapaian untuk pertandingan tidak jelas. Sehingga

alternatifnya saja untuk mengatur beberapa bulan kedepan ada perlombaan menyesuaikan untuk membuat program latihan. Program latihan di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang latihan jangka pendek antar satu tahun.

4.2.1.2 Atlet

Perekrutan atlet adalah upaya melakukan pembinaan awal olahraga prestasi, dengan memilih atlet usia muda potensi dan berbakat, diharapkan dalam jangka waktu pembinaan 8-10 tahun dapat mencapai prestasi terbaiknya, dengan rekor tingkat tertentu sesuai target atau sasaran yang disiapkan dalam program latihan. Untuk perekrutan atlet di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang dalam penelitian ini dirasa cukup baik.

Bibit-bibit atlet yang baik mempunyai pengaruh terhadap pencapaian prestasi. Bibit atlet yang baik dan berbakat, maka akan lebih mudah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sampai pada batas kemampuan maksimal. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti sebagian besar tahapan pembibitan di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah cukup bagus, artinya tingkat-tingkatan dari kelas paling awal sampai kepada kelas yang prestasi sudah tertata secara rapi. Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini juga menerima yang masih pemula syarat utama bagi pemula mental dan basic dasar atau keberanian. Jumlah pemula di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang cukup banyak semenjak diberlakukannya program baru hal ini adalah langkah awal yang bagus untuk pembibitan atlet karate di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang. Untuk pembibitannya jelas berjenjang karena Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang memiliki beberapa kelompok umur dan kelas, untuk

kelompok umur yang paling kecil benar-benar diperhatikan untuk pembibitannya. Dan dalam Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang memiliki target yaitu untuk memajukan anak samapai anak menjadi pemain yang handal bukan hanya Jawa Tengah tapi ke tingkat Nasional dan Internasional.

4.2.1.3 Pelatih

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

maupun psikis termasuk penguasaan bahasa Inggris; 11) mampu mengaktualisasikan kaidah-kaidah etika dalam kegiatan pelatihan olahraga. (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:11). Pelatih di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sebagian besar sudah memiliki kompetensi-kompetensi dasar untuk melatih. Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah memiliki lisensi untuk melatih, jadi tidak diragukan lagi kemampuan pelatih tersebut.

4.2.2 Sarana dan Prasarana

Menurut Ir. Nur Widhi Wijadmoko kondisi sarana dan prasarana yang ada di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang seperti tempat latihan belum memenuhi standart, tapi jika hanya untuk kelayakan latihan sudah cukup, dan untuk sarannya yang lain belum terpenuhi. Seragam karate, hand protector, itu memang atlet bawa sendiri, Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang ini hanya menyediakan tempat latihan, samsak, alat-alat beban. Untuk masalah penambahan sarana dan prasarana klub ini sangat memerlukan, karena memang tujuan utamanya untuk prestasi, tapi prestasi itu jadi tersendat karena kurangnya sarana prasarana, padahal dengan sarana prasarana yang seperti ini saja untuk prestasinya Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah bisa menembus tingkat Kejuaraan Nasional.

4.2.3 Organisasi

4.2.3.1 Organisasi

Organisasi yang baik adalah mengetahui dan menjalankan tugas dan wewenang serta tanggung jawab sedemikian rupa sehingga terdapat suatu intitusi yang dapat digerakkan sebagai suatu kesatuan yang utuh dan bulat dalam rangka

pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya, hal ini seperti yang dijalankan oleh organisasi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang. Hal ini bertujuan agar Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang tersebut tetap eksis sampai sekarang sehingga keberadaan, perkembangan dan organisasi intern dapat berjalan dengan baik.

4.2.3.2 Sumber Dana

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalanya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia. Sumber dana yang didapatkan oleh Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang dari mandiri atau dari atlet tersebut, donatur, sponsor dan dari Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang.

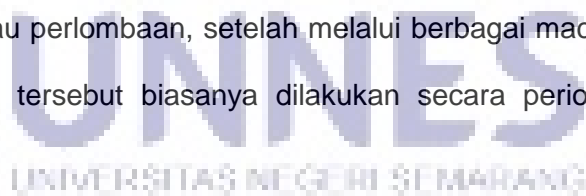
4.2.4 Prestasi

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh atlet akan mengharumkan nama atlet itu sendiri dan juga pelatih yang menanganinya. Pengertian Prestasi Olahraga itu sendiri merupakan puncak

penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba.

Pembinaan prestasi di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah seperti bahwa untuk anak-anak yang sudah masuk dikelas prestasi diberi beberapa target-target sesuai dengan kemampuan mereka. Pertandingan yang pernah diikuti Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang adalah perlombaan dari awal berdiri sampai sekarang itu banyak seperti, Kejuaraan daerah INKAI, kejuaraan daerah FORKI, kejuaraan nasional INKAI, kejuaraan nasional FORKI, UIN Cup tingkat nasional Open, UNY cup tingkat nasional open.

Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh atlet akan mengharumkan nama atlet itu sendiri serta klub dan juga pelatih yang menanganinya. Pengertian Prestasi Olahraga itu sendiri merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu.



4.2.5 Reduksi

1. Tabel rangkuman hasil wawancara

NO	SUB VARIABEL	JAWABAN
1.	Pembinaan	<p>Pengurus Saat ini prestasi cabang olahraga karate mengalami penurunan, akan tetapi saat ini Kota Semarang memiliki program baru yaitu menumbuhkan atlet-atlet baru dan mengembalikan prestasi. Program ini dilakukan untuk meningkatkan kembali prestasi atlet-atlet Kota Semarang. Pada tahun ini program baru itu sudah mulai berjalan dan mulai menunjukkan prestasi yang meningkat, dan ditargetkan 3 tahun mendatang sudah mulai mendapatkan hasil yang optimal. Pada tahapan pembinaan ada tiga tahapan yang harus dikembangkan, yaitu pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan dan pembinaan prestasi. Jika ketiga tahapan itu bisa berjalan dengan baik, maka akan memperoleh pembinaan yang maksimal, dan peran orang tua sangat penting untuk mendukung pembinaan tersebut. Cara merekrut atlet yaitu dengan sirkuit, 4 kegiatan yang dilakukan guna untuk memilih atlet untuk persiapan pertandingan dan kemudian di TC selama 3 bulan. Pembina juga memberikan motivasi kepada atlet pada saat latihan, waktu istirahat dan memberikan pengarahan pertandingan. Akan tetapi banyak kendala dalam peningkatan pembinaan ini yaitu mengajak pengurus cabang ranting menjadi satu misi.</p> <p>Pelatih Saat ini pembinaan sedang dalam proses berkembang untuk mengembalikan prestasi semula atau prestasi puncak. Tahapan pembinaan yang diterapkan yaitu atlet-atlet INKAI Kota Semarang yang terbaik ditingkatkan menjadi atlet-atlet karate tingkat FORKI. Prestasi atlet karate Kota Semarang saat ini sudah mengalami peningkatan. Berapa cara yang dilakukan oleh</p>

		<p>Kota Semarang yaitu dengan cara melakukan promosi dan memberikan latihan khusus kepada pemula, meningkatkan kedisiplinan atlet dan pelatih, menyiapkan program latihan dan menjalankan program latihan dengan tepat dan saat ini program latihan berjalan cukup baik. Periode latihan yaitu latihan rutin setiap hari senin tetapi untuk setiap akan ada kejuaraan diadakan pemadatan latihan khusus dengan TC dan menyiapkan program latihan terbaik untuk menunjang latihan. Aspek latihan yang diterapkan yaitu latihan fisik, latihan teknik KATA dan KUMITE. Dan sampai saat ini masih terdapat kendala yaitu peralatan latihan dan waktu latihan.</p> <p>Atlet Motivasi dalam dalam pembinaan prestasi ini adalah mendapatkan prestasi terbaik agar mendapatkan nilai plus untuk mendaftar kejenjang yang lebih tinggi, menjadi atlet Internasional, dengan cara latihan dan mengikuti program latihan dengan disiplin dan benar. Peran pelatih dalam pembinaan cukup baik, dengan menjalankan program latihan yang sesuai programnya dan terjadwal, dan pelatih cukup memberikan motivasi yang menggempur semangat berlatih lebih baik dan menjadi juara, dan perlu penambahan pelatih terutama pelatih KATA. Kriteria pelatih yang baik yaitu tegas, disiplin, tangguh, kuat, cerdas, baik, memiliki banyak pengalaman dan terprogram dalam setian pembinaan pada atlet-atletnya, agar mendapatkan hasil yang optimal. Saat mendekati pertandingan latihan yang diberikan yaitu latihan setiap hari baik di dojo maupun di rumah, latihannya meliputi latihan fisik, teknik, strategi. Kendala saat mengikuti latihan yaitu waktu, karena atlet-atlet meliputi pelajar, mahasiswa dan sudah bekerja.</p>
2.	Organisasi	<p>Pengurus Mulai diadakannya pembinaan yaitu diawali di UNDIP sekita tahun 1980 an, akan tetapi prestasinya naik turun. Kepengurusan saat ini secara struktur baik, akan tetapi masih harus m</p>

		<p>embawa pengurus dalam satu misi. Peran pengurus yaitu memberikan motivasi, memberikan pemanduan sirkuit dan TC. Jumlah atlet di Kota Semarang yaitu 20 atlet yang dibiayai, 30 atlet yang masih mandiri, jadi perlu penambahan pelatih. Dana saat penting dalam pembinaan terutama saat sebelum pertandingan dan pada saat pertandingan. sumber dana di INKAI Kota Semarang yaitu dari iondividu atau orang tua anggota, donatur dan dari INKAI Kota Semarang. Alokasi dana diberikan kepada anggotanya lagi untuk keperluan pertandingan dan kegiatan-kegiatan.</p>
		<p>Pelatih Kepengurusan olahraga karate Kota Semarang sudah mulai meningkat atau berkembang membaik dan semakin aktif dalam organisasi. Proses pendanaan atau sumber dana dalam peningkatan prestasi yaitu dari iuran anggota saat UTK, donatur dan dari INKAI Kota Semarang. Alokasi dana yang diperoleh digunakan untuk pengadaan sarana dan prasarana para atlet dan kegiatan-kegiatan INKAI Kota Semarang.</p>
		<p>Atlet Peran dan upaya pengurus dalam pembinaan ini adalah yaitu membantu pelatih mensukseskan program dan memberikan kontribusi dalam peningkatan prestasi maupun pembinaan yang dilakukan oleh pelatih. Dana pribadi terkadang digunakan untuk mengikuti pertandingan dan atlet juga membeli peralatan dan pakaian sendiri. Dan jika mendapatka prestasi disuatu kejuaraan karate, atlet mendapatkan uang pembinaan. Pembinaan yang diberikan yaitu dari KONI Kota Semarang sebagai atlet PORPROF mendapatkan 1 Juta selama 9 bulan, dari INKAI Kota Semarang juara I RP 100.000, juara II Rp 75.000, juara III Rp 50.000 selama 1 tahun,</p>
3.	Sarana dan Prasarana	<p>Pengurus Sarana dan prasarana sangat penting dalam peningkatan pretasi atlet karate, saat ini sarana pertandingan sudah ada tetapi belum lengkap dan</p>

		<p>belum standart. Keadaan sarana dan prasarana saat ini cukup baik, dan jika atlet tidak memiliki peralatan pertandingan maka INKAI Kota Semarang akan meminjaminya dan perlu penambahan jumlah sarana dan prasarana, dan melengkapi yang belum ada.</p> <p>Pelatih Sarana dan prasarana dalam pembinaan prestasi sangat penting. Saat ini keadaan sarana dan prasarana sebenarnya secara keseluruhan sudah baik hanya belum lengkap dan perlu penambahan matras, peralatan untuk latihan fisik dan keperluan untuk pertandingan. saat ini alat yang dimiliki hanya peralatan pertandingan klas KUMITE.</p> <p>Atlet Sarana dan prasarana sangat penting karena untuk perkembangan atlet, alat yang standar dan memadai sehingga bisa latihan dengan nyaman dan benar. Peralatan yang dimiliki cukup akan tetapi perlu menambah peralatan untuk latihan dan peralatan untuk bentanding. Dan sangat perlu untuk penambahan saran dan prasarana latihan dan pertandingan.</p>
4.	Prestasi	<p>Pengurus Pertandingan atau kejuaraan yang pernah diikuti yaitu Kejurkot, Kejurda, Kejurnas dan semuanya mendapatkan juara atau prestasi. Harapan untuk mendatang yaitu karate ini bisa berkembang lagi, pemuda-pemudi dapat mencintai olahraga karate yang kedepannya bisa berprestasi dan membanggakan Negara kita.</p> <p>Pelatih Pertandingan atau kejuaraan yang pernah diikuti Kejurkot Dandim Cup, Kejurkot USM Cup, kejuaraan tingkat Jawa Tengah baik FORKI dan INKAI , dan beberapa kejuaraan tingkat Nasional, dan semuanya mendapatkan juara atau prestasi. Harapan yang diinginkan sebagai pelatih yaitu selalu memberi motivasi pada atlet dan saling kerja sama satu sama lain untuk peningkatan prestasi. Dalam ekstrakurikuler SD bisa berkembang dan saat ini INKAI Kota Semarang</p>

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

- (1) Pembinaan prestasi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang tahun 2014 ini cukup baik, faktor-faktor yang mempengaruhi pembinaan prestasi yaitu perekrutan atlet, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana, sumber dana, organisasi, dan prestasi dilakukan dengan maksimal dan baik.

Perekrutan Pelatih di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah cukup baik, karena Pelatih di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sebagian besar sudah memiliki kompetensi-kompetensi dasar untuk melatih. Pelatih karate Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang belum memiliki lisensi, hanya satu yang memiliki lisensi untuk melatih.

- (2) Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang belum memadai. Peralatan individu atlet membawa sendiri seperti alat yang dibawa sendiri seperti seragam latihan, *hand protector*, dan alat yang disediakan di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang samsak, matras, tempat latihan fisik.
- (3) Organisasi yang ada di Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang seperti yang dijalankan oleh organisasi karate cabang lain. Hal ini bertujuan agar Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang tersebut

tetap eksis sampai sekarang sehingga keberadaan, perkembangan dan organisasi interen dapat berjalan dengan baik.

Sumber dana yang didapat dari orang atlet, donatur, sponsor dan IINKAI Kota Semarang. Sponsor diberikan kepada INKAI Kota Semarang hanya pada saat ada event saja.

- (4) Prestasi Untuk Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang sudah cukup baik diantaranya adalah perlombaan dari awal berdiri sampai sekarang itu banyak seperti KejurCUP, Kejurda, OPEN Nasional, kejunas, PON.

5.2 Saran

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

- 1) Kepada pelatih dan pengurus Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang untuk lebih aktif dan intensif melakukan pemantauan secara terus menerus sampai atlet tersebut pada prestasi puncaknya. Dengan melakukan pendekatan dan pengarahan dari pengurus dan pelatih atlet tersebut akan lebih termotivasi untuk meneruskan karier kedepan di bidang olahraga karate.
- 2) Kepada pelatih, program latihan harus ada variasi disetiap latihan ketika atlet mulai jenuh dengan latihan perlu adanya selingan permainan untuk atlet disaat latihan. Kemudian perlu adanya

penyusunan dokumen program latihan direncanakan dalam periodisasi latihan

- 3) Kelayakan dan kondisi sarana prasarana yang digunakan harus benar-benar diperhatikan, dijaga dan dirawat guna menunjang latihan agar berjalan dengan lancar dan juga perlu adanya penambahan sarana dan prasarana lagi.
- 4) Untuk meningkatkan prestasi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang dan prestasi atlet, pengurus dan pelatih hendaknya benar-benar menyiapkan generasi penerus yaitu mencari bibit-bibit yang berkualitas, untuk mewakili Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi, khususnya dibidang karate. Serta melakukan uji coba dengan cabang untuk melihat kemampuan dan melatih mental atlet. Hal ini akan menambah pengalaman atlet dan sebagai bahan evaluasi Institut Karate-Do Indonesia Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahid. 2007. *SHOTOKAN, Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Achmadi, A. dan Narbuko, C. 2010. *Metodologi Penelitian* ed. 11. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. O. 2000. *Total Training For Young Champions*. Campaign: Human Kinetics.
- Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. Universitas Negeri Semarang.
- Dody Rudianto. 2010. *Seni Beladiri Karate*. Jakarta : PT. Golden Terayon Press.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- . 2003. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2008. Balai Pustaka: Jakarta.
- KONI. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda Nasional Garuda Emas.
- Lutan, Rusli, Sudrajat Prawirasaputra dan Ucup Yusup. 2000. *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Margono, S. 2005. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Masyhuri dan Zainuddin, M. 2008. *Metodologi Penelitian: pendekatan aktif dan aplikatif*. Bandung : PT Refika aditama. Prinsip-Prinsip Dasar. PT Rineka Cipta, Jakarta.

Meolong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nazir, Moh. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.

Sanusi Hasibuan.,Akhmad, Imran.,Haryanto, Eko.2009.*Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Di Kalimantan Timur, Riau, Dan Sumatra Barat Tahun 2009*.Jakarta:Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I.

Sugiyono. 2010. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Soekardi. 2006. *Manajemen Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*.

Soepartono. 2000. *Saran dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan Nasional.

Tohar. 2004. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Semarang Universitas Negeri Semarang.

Toho Cholik Mutohir. 2007. *Sport Developmen Index*. Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan. Jakarta: PT Index.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: CV. Eko Jaya.

