



**MANAJEMEN PEMBINAAN KLUB BOLA VOLI DI KOTA  
PURWODADI TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh  
Ahmad Wahyu Reza  
6101410096  
**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Ahmad Wahyu Reza, 2016.** *Manajemen Pembinaan Klub Bola Voli di Kota Purwodadi Tahun 2014.* Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra. Heny Setyawati, M.Si.

Di kota Purwodadi terdapat tiga klub bola voli yaitu klub bola voli JVC, klub bola voli MITRA dan klub bola voli WAHANA UTAMA, namun dalam penelitian ini hanya ada dua klub yang diteliti berdasarkan prestasinya yang bagus, yaitu JVC dan MITRA, sebagai lembaga atau sarana yang tepat dalam menyalurkan bakat, minat dan potensi atlet dalam bidang olahraga bola voli. Klub bola voli JVC dan MITRA merupakan klub yang sering mendapatkan prestasi atau juara baik ditingkat lokal maupun regional. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana keadaan organisasi pada kedua klub bola voli di kota Purwodadi tahun 2014? 2) Bagaimana program latihan yang dilaksanakan di kedua klub bola voli di kota Purwodadi tahun 2014? 3) Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki oleh kedua klub bola voli di kota Purwodadi tahun 2014.

Subjek penelitian adalah pelatih, pengurus dan atlet dari klub JVC dan MITRA. Penelitian di klub bola voli JVC dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2015 dan penelitian di klub bola voli MITRA dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2015. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh, keadaan organisasi di klub bola voli JVC dan MITRA berjalan sesuai dengan AD/ART, kegiatan terkoordinasi dengan baik dan cukup rapi, untuk klub bola voli JVC masih tergolong sederhana karena dibentuk atas dasar kekeluargaan dan gotong-royong dengan cara musyawarah, sedangkan untuk MITRA tergolong sudah tergolong lebih rapi karena dibentuk oleh pemilik klub. Yang semuanya mempunyai tugas pokok membina dan meningkatkan prestasi permainan bola voli. Pelaksanaan program pembinaan prestasi dalam kegiatan bola voli di klub JVC dan MITRA telah terprogram dengan cukup baik, hal ini dapat dilihat dari cara perekrutan anggota, program latihan, jadwal latihan, yang semuanya itu dapat mendukung pencapaian prestasi dalam bidang olahraga bola voli. Sarana dan prasarana yang dimiliki sudah maksimal, hanya untuk JVC masih kurang jumlah bola yang digunakan untuk berlatih.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan pembinaan di klub bola voli JVC dan MITRA tahun 2014 telah berjalan dengan baik. Sehubungan dengan kesimpulan yang diambil, maka kepada para pengurus dan pelatih disarankan untuk meningkatkan kerjasama dengan sponsor dalam rangka mencari sumber dana dan pembiayaan. Serta meningkatkan kedisiplinan, membuat program latihan yang terarah dan tersusun dengan baik, menambah frekuensi latihan atlet dan lebih mampu mengidentifikasi atlet yang berpotensi untuk menjadi atlet yang berkualitas.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Ahmad Wahyu Reza

NIM : 6101410096

Jurusan/Prodi : PJKR

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Judul skripsi : Manajemen Pembinaan Klub Bola Voli di Kota Purwodadi Tahun 2014

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

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

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang 19 Januari 2016

Yang menyatakan



Ahmad Wahyu Reza

NIM. 6101410096



**UNNES**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



**UNNES**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Setinggi apapun pengetahuanmu, sekuat apapun kekuatanmu,  
secermat apapun perencanaanmu, jangan lupa berdoa untuk  
keberhasilanmu”*

### PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk  
:

1. Ayahanda (Almarhum) dan Ibunda tercinta (Masruri Ilyas dan Khunaeni Pahlevi) yang tak pernah putus memberikan doa dan kasih sayangnya.
2. Keluarga besarku tercinta
3. Teman-temanku semua
4. Almamater UNNES

## KATA PENGANTAR

Berkat limpahan rahmat Allah SWT dan atas ridho-Nya serta doa dari orang tua dan keluarga sehingga skripsi yang berjudul “Manajemen Pembinaan Klub Bola Voli di Kota Purwodadi Tahun 2014” dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

Perlu disadari dengan sepeoleh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES
- 2) Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Dra, Heny Setyawati, M.Si., selaku pembimbing yang telah memberikan petunjuk, dorongan dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

- 5) Staf Tata Usaha dan Administrasi, Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan penelitian
- 6) Pengurus dan pelatih klub bola voli JVC Bapak Suparno yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu dalam proses pengambilan data
- 7) Pemilik klub bola voli MITRA Bapak Edi Estrianto yang telah memberikan ijin penelitian
- 8) Pengurus, pelatih dan atlet klub bola voli JVC dan MITRA yang telah bersedia memberikan bantuan kepada penulis selama melakukan penelitian.
- 9) Orang tua, adik, kakek dan nenek serta keluarga tercinta dan yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materil serta doa demi terselesaikannya skripsi ini.
- 10) Teman-teman yang telah mensupport sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang sebesar-besarnya atas kebaikan yang telah mereka berikan selama ini,

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak

Semarang, 2016

Ahmad Wahyu Reza

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang masalah .....	1
1.2. Permasalahan .....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.5. Pemecahan Masalah .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1. Manajemen .....	8
2.2. Manajemen Pembinaan Prestasi .....	9
2.3. Pembinaan Prestasi Bola Voli .....	18
2.4. Atlet .....	23
2.5. Pelatih .....	24
2.6. Program Latihan .....	25
2.7. Sarana dan Prasarana .....	30
2.8. Organisasi .....	33

2.9.Pembina .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1.Subjek Penelitian .....	39
3.2.Variabel Penelitian .....	39
3.3.Rancangan Penelitian .....	39
3.4.Teknik Pengambilan Data .....	40
3.4.1. Observasi .....	40
3.4.2. Wawancara .....	40
3.4.3. Dokumentasi .....	41
3.5.Prosedur Penelitian .....	41
3.6.Instrumen Penelitian .....	42
3.7.Pemeriksaan Keabsahan Data .....	42
3.8.Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1.Deskripsi Hasil Wawancara Klub JVC Purwodadi .....	47
4.1.1. Organisasi Klub Bola Voli JVC .....	47
4.1.2. Komponen Pembinaan .....	54
4.1.3. Komponen Sarana dan Prasarana . .....	59
4.2.Deskripsi Hasil Wawancara Klub MITRA Purwodadi .....	62
4.2.1. Organisasi Klub Bola Voli Mitra .....	62
4.2.2. Komponen Pembinaan .....	68
4.2.3. Komponen Sarana dan Prasarana .....	73
4.3.Pembahasan .....	75
4.4.Temuan Penelitian .....	80
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1.Simpulan .....	81
5.2.Saran .....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	85

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan Bola Voli .....	31
2.2. Bentuk Bagan Organisasi .....	35
2.3. Bentuk Susunan Organisasi Klub JVC Purwodadi .....	48
2.4. Atlet Klub Bola Voli JVC Purwodadi .....	52
2.5. Proses Latihan Klub Bola Voli JVC .....	57
2.6. Atlet Klub JVC Sedang Berlatih Angkat Beban .....	58
2.7. GOR Simpang Lima Purwodadi .....	60
2.8. Barbel Milik Klub Bola Voli JVC .....	61
2.9. Bagan Susunan Organisasi Klub Mitra Purwodadi .....	63
2.10. Salah Satu Proses Latihan Pemanasan Klub Mitra .....	70
2.11. Proses Latihan Klub Bola Voli Mitra .....	72
2.12. Lapangan Klub Bola Voli Mitra Purwodadi .....	74



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat penetapan dosen pembimbing .....	86
2. Pengajuan judul skripsi .....	87
3. Surat ijin penelitian dari FIK UNNES untuk klub JVC .....	88
4. Surat ijin penelitian dari FIK UNNES untuk klub MITRA .....	89
5. Surat ijin proposal penelitian .....	90
6. Surat undangan penelitian .....	91
7. Kisi-kisi wawancara .....	92
8. Pedoman wawancara atlet .....	94
9. Pedoman wawancara pelatih .....	97
10. Pedoman wawancara organisasi .....	100
11. Identitas responden klub JVC .....	103
12. Identitas responden klub MITRA .....	104
13. Jawaban responden klub JVC .....	105
14. Jawaban responden klub MITRA .....	121
15. Gambar kegiatan saat melakukan wawancara .....	131

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa dalam seluruh aspek kehidupan perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam pengembangan nasional. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga dalam arti luas akan memberikan peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui klub bola voli hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, serta upaya untuk menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berpartisipasi secara tanggung jawab.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam perkembangan dunia olahraga, dikarenakan berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan dilingkungan masyarakat, sekolah, balai diklat, baik ditingkat lokal, nasional, maupun internasional, dimana semuanya membutuhkan

suatu mekanisme yang lebih baik dalam membina olahraga. Dalam meningkatkan prestasi suatu cabang olahraga peran pelatih dalam hal ini sangat besar, maka untuk itu diperlukan seorang pelatih yang menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih agar dapat terciptanya kreativitas dan variasi latihan yang baik sesuai dengan tujuannya. Disamping itu juga tugas seorang pelatih harus mengetahui karakteristik individu dan kejiwaan atletnya. Pelatih harus bertindak tegas dan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi, serta bisa membaca kemampuan anak didiknya untuk menerapkan program latihan yang akan menunjang manajemen latihan yang baik

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang bermasyarakat, baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya turnamen atau pertandingan bola voli ditingkat lokal, nasional, maupun internasional baik itu tingkat pelajar, mahasiswa bahkan klub bola voli adalah olahraga yang dilakukan oleh individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini menuntut kemampuan masing-masing individu agar dapat bekerjasama dengan individu lainnya sehingga dapat memenangkan setiap permainan, kemampuan individu meliputi kemampuan taktik, teknik, fisik serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan. Klub bola voli yang ada di dalam negeri maupun luar negeri sangat beragam. Diantara keanekaragaman tersebut, latar belakang klub dan sarana prestasi tampak lebih menonjol. Disamping itu banyak klub bola voli yang

manajemennya kurang baik sehingga tidak dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama, hal ini karena penyangga untuk menopang klub secara memadai tidak dapat terpenuhi. Manajemen merupakan bagian tak terpisahkan dari aktifitas seluruh organisasi yang menyeluruh, termasuk disebuah klub voli. Manajemen dimaksudkan sebagai suatu cara untuk melaksanakan suatu program agar keputusan-keputusan berupa arah dan sasaran itu sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya.

Perkembangan bola voli yang begitu pesat juga dibuktikan dengan ramainya klub-klub bola voli yang berada di daerah-daerah. Termasuk salah satunya di kota Purwodadi. Hal ini dapat dilihat selalu ramainya setiap kejuaraan-kejuaraan bola voli yang digelar, baik antar sekolah maupun antar klub seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SD, SMP dan SMA, serta kompetisi bola voli antar klub se Kabupaten Grobogan yang diselenggarakan setiap tahunnya serta diikuti klub-klub yang ada di kabupaten Grobogan. Dilihat dari berbagai kejuaraan bola voli yang banyak diselenggarakan tentunya banyak bibit-bibit pemain bola voli yang nantinya akan mewakili Grobogan di tingkat yang lebih tinggi.

Di kabupaten Grobogan khususnya kota Purwodadi terdapat dua klub bola voli yang membina putra maupun putri dan prestasinya bagus baik ditingkat lokal maupun regional diantaranya yaitu :

## 1. Klub Bola Voli Putra JVC

Adapun prestasi yang pernah diraih oleh Klub Bola Voli JVC diantaranya :

- a) Juara I POPDA SMP Tingkat Jateng Tahun 2004
- b) Juara III POPDA SMA Tingkat Jateng Tahun 2004
- c) Juara I POSPEDA (Pekan Olahraga dan Seni Pondok Pesantren Daerah) Tahun 2005
- d) Juara I POSPENAS (Pekan Olahraga dan Seni Pondok Pesantren Nasional) Tahun 2005
- e) Juara I Kompetisi Bola Voli Antar Klub se-Kabupaten Grobogan "Piala PBVSI I" Tahun 2006
- f) Juara I KEJURDA Bola Voli Antar Klub U-15 se-Jateng di Ungaran Tahun 2008
- g) Juara I POPDA Tingkat Karisidenan di Kab.Grobogan Tahun 2010
- h) Juara III POPNAS di Riau Tahun 2011
- i) Juara I Kejuaraan O2SN Tingkat Jawa Tengah Tahun 2012
- j) Juara I PORPROV Jawa Tengah di Banyumas Cabang Bola Voli Indoor Putra Tahun 2013
- k) Juara I POPDA SMA Tingkat Jateng di Semarang Tahun 2014
- l) Juara III POPDA SMP Tingkat Jateng di Semarang Tahun 2014

## 2. Klub Bola Voli Putri MITRA

Adapun prestasi yang pernah diraih oleh Klub Bola Voli Mitra diantaranya :

- a) Juara II Kejuaraan Bola Voli Putri Antar Sekolah Bola Voli U-13 se-Jateng Tahun 2011
- b) Juara II “BLORA CUP” Dalam Rangka Hari Jadi Ke-262 Kab.Blora Tahun 2011
- c) Juara I “GAGAK RIMANG CUP II” di Mranggen – Demak Tahun 2011
- d) Juara I Kejuaraan Provinsi Bola Voli Antar Klub se-Jateng Tahun 2011
- e) Juara II KEJURDA Bola Voli Yunior Jateng di Kab.Kudus Tahun 2011
- f) Juara I Kejuaraan Bola Voli Putri U-11 se-Jateng di Semarang Tahun 2012
- g) Juara I KEJURDA Bola Voli Putri Usia Dini se-Jateng “PIALA KAPOLRES GROBOGAN” Tahun 2012
- h) Juara II Turnamen Bola Voli Putri “ANANTA CUP I” di Semarang Tahun 2013
- i) Juara II KEJURDA Bola Voli Putri U-11 Antar Club se-Jateng Tahun 2013
- j) Juara II “NAHKODA CUP III” di Pati Tahun 2014

Demikian beberapa prestasi yang pernah diraih oleh kedua klub bola voli yang berada di kota Purwodadi, sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang terfokus pada manajemen pembinaan klub bola voli. Peneliti ingin mengetahui seperti apa pelaksanaan pembinaan, pembibitan pemain, sarana dan prasarana yang ada pada kedua klub bola voli tersebut yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi organisasi, klub atau sekolah bola voli pada umumnya dan sebagai perbandingan dengan klub-klub yang telah diteliti sehingga dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat lebih baik untuk kedepannya sehingga prestasinyaapun akan lebih baik juga. Dari hal-hal tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul "MANAJEMEN PEMBINAAN KLUB BOLA VOLI DI KOTA PURWODADI TAHUN 2014"

## **1.2. Permasalahan**

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang perlu dirumuskan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keadaan organisasi pada kedua klub bola voli di kota Purwodadi pada tahun 2014?
2. Bagaimana program latihan yang dilaksanakan di kedua klub bola voli di kota Purwodadi pada tahun 2014?

3. Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki klub bola voli di kota Purwodadi pada tahun 2014?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui keadaan organisasi pada kedua klub bola voli di kota Purwodadi pada tahun 2014
2. Untuk mengetahui pelaksanaan program latihan yang dilaksanakan di kedua klub bola voli di kota Purwodadi pada tahun 2014
3. Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki oleh kedua klub bola voli di kota Purwodadi pada tahun 2014.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini untuk memberikan informasi kepada klub bola voli tentang pelaksanaan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub bola voli di kota Purwodadi pada tahun 2014, sehingga dapat menjadi acuan dalam pembinaan olahraga bola voli dan sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih dan pembinaan olahraga dalam upaya peningkatan cabang olahraga bola voli. Sebagai bahan perbandingan pada pengelolaan klub yang dilakukan selama ini. Selain bagi mahasiswa yang berminat menekuni disiplin ilmu keolahragaan, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan kajian, mengingat bidang manajemen olahraga adalah suatu bidang profesional keolahragaan masih perlu untuk dikembangkan.

### 1.5. Pemecahan Masalah

Kompleksnya permasalahan yang ada pada pembuatan skripsi ini, maka perlu adanya batasan-batasan masalah, guna menyederhanakan permasalahan yang akan dibahas, yaitu : organisasi yang sehat sesuai dengan anggaran dasar (AD) dan anggaran rumah tangga (ART) dalam manajemen pembinaan klub bola voli di kota Purwodadi tahun 2014. Pembinaan prestasi bola voli di klub bola voli Mitra dan JVC dengan dukungan yang bertumpu pada sumber daya manusia dalam kepelatihan prestasi bola voli. Sarana dan prasarana yang memadai sesuai dengan kebutuhan dalam pembinaan atlet klub bola voli di kota Purwodadi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1. Manajemen

Manajemen adalah kemampuan atau keterampilan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan orang lain. (Sondang P.Siagian,2012:62)

Menurut George R. Terry (2001:85) Manajemen mempunyai fungsi-fungsi diantaranya sebagai perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pengarahan (*actualing*) dan pengawasan/pengendalian (*controlling*). Selanjutnya fungsi manajemen dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan adalah sebagai hasil pemikiran yang mengarah ke masa depan, yaitu menyangkut serangkaian tindakan yang berdasarkan pemahaman yang mendalam terhadap semua faktor yang terlibat dan yang diarahkan kepada sasaran khusus.

- 2) Pengorganisasian (*Organizing*),

Pengorganisasian didefinisikan sebagai suatu proses menciptakan hubungan antara personalia, fungsi-fungsi dan faktor fisik agar kegiatankegiatan yang harus dilaksanakan disatukan dan diarahkan pada pencapaian tujuan bersama.

### 3) Pengarahan (*Actuating*)

Fungsi pengarahan ini ialah gerak pelaksanaan dari kegiatan-kegiatan fungsi perencanaan dan pegorganisasian. Pengarahan dapat diartikan sebagai suatu aspek hubungan manusiawi dalam kepemimpinan yang mengikat bawahan untuk bersedia mengerti dan menyumbangkan pikiran dan tenaganya secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan

### 4) Pengawasan/pengendalian (*Controlling*).

Pengertian Pengawasan adalah sebagai suatu kegiatan mendeterminasi apa-apa yang telah dilaksanakan sesuai dengan tujuan untuk segera mengetahui kemungkinan terjadinya penyimpangan dan hambatan, sekaligus mengadakan koreksi untuk memperlancar tercapainya tujuan

Unsur-unsur manajemen (*tools of manajemen*) terdapat enam unsur yaitu

:

- 1) Man (tenaga kerja)
- 2) Money (uang yang diperlukan untuk mencapai tujuan)
- 3) Mathodes (cara kerja yang digunakan untuk mencapai tujuan)
- 4) Material (bahan-bahan yang diperlukan)
- 5) Machines (mesin yang diperlukan untuk mencapai tujuan)
- 6) Market (pasar untuk menjual hasil produksi)

## 2.2. Manajemen Pembinaan Prestasi

Dalam rangka melaksanakan upaya peningkatan prestasi olahraga nasional diperlukan adanya upaya-upaya strategis yang mendasar untuk menggalang seluruh prestasi yang dimiliki.

Upaya strategis dalam pencapaian prestasi perlu didukung dengan manajemen yang kuat. Manajemen diartikan sebagai proses kelangsungan fungsi yang meliputi, perencanaan, pengorganisasian kepemimpinan (*leading*) dan evaluasi (Rusli Lutan, 2003:3)

Dalam pengertian luas, manajemen dibutuhkan untuk mengintegrasikan berbagai aspek, tidak saja kepentingan teknis dan taktik tetapi juga aspek ekonomi (komersialisasi), komunikasi (media TV, media cetak). Menjadi bagian

penting dalam manajemen ini adalah promosi olahraga, sebab olahraga dianggap serupa dengan jenis-jenis komoditas lainnya (Rusli Lutan, 2003:13).

Untuk mendukung definisi manajemen di atas, klub perlu memiliki sumber-sumber keuangan dalam rangka pemenuhan kebutuhan ekonomis, komunikasi dan promosi.

Dalam kajian ini, klub bola voli JVC dan MITRA dapat berjalan dengan didukung sumber keuangan yang bersal dari : (1). Pemilik klub, (2). luaran dari atlet, (3). Dan sumber lain yang tidak mengikat

Manajemen pembinaan prestasi olahraga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah optimalisasi pembinaan secara efektif dan efisien didukung dengan kesehatan organisasi. Fungsi utama manajemen mencakup perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan evaluasi. Keempat fungsi utama ini dapat diterapkan dalam lingkup pengelolaan program dan lingkup penyelenggaraan organisasi (Rusli Lutan, 2000:14).

Komite olahraga nasional Indonesia dalam proyek Garuda Emas ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi adalah: 1). Pemassalan, 2). Pembibitan, 3). Pemanduan bakat, 4). Pembinaan dan, 5). Sistem pelatihan.

Kelima kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi termasuk didalamnya bola voli diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat, pembinaan dan sistem latihan agar dihasilkan bibit pemain yang dapat berprestasi setara dengan negara-negara maju.

#### 2.2.1. Pemassalan

Pemassalan adalah mempolakan ketrampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilateral dan spesialisasi. Adapun strategi pemassalan meliputi :

1. Mempolakan peningkatan ketrampilan maupun kebugaran pada sekolah dasar dan spesialisasi pada sekolah lanjutan serta perkumpulan untuk mencapai prestasi optimal.
2. Menyediakan dan meningkatkan sarana dan prasarana serta tenaga pelatih maupun tenaga pendidik yang memadai secara kuantitatif.
3. Memberikan penghargaan kepada para penggerak upaya pemassalan olahraga prestasi.

Salah satu langkah awal untuk meningkatkan prestasi pemain bola voli di Indonesia adalah dengan strategi pemassalan olahraga bola voli, maka semakin besar peluang untuk menghasilkan pemain-pemain bola voli yang dapat berprestasi.

#### 2.2.2. Pembibitan

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru dan pelatih pada suatu cabang olahraga (KONI, 1998:B-7)

Salah satu strategi yang dilakukan untuk menjaring dan penyediaan calon atlet yang baik dan profesional dalam pembinaan pengembangan keolahragaan nasional terpadu, antara lain :

1. Demi tercapainya prestasi olahraga secara optimal memprioritaskan beberapa cabang olahraga termasuk sepak bola

pada kurikulum jenjang pendidikan dan jenis sekolah sesuai dengan kondisinya.

2. Melengkapi kurikulum dengan dasar-dasar pendidikan kepelatihan serta meningkatkan penyediaan dana dan sarana.
3. Menyempurnakan keterpaduan pengadaan, penempatan dan pengangkatan guru olahraga untuk jenjang pendidikan dan jenis sekolah.
4. Sebagai optimalisasi pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga melalui jalur kulikuler, mengembangkan pengawasan dan peningkatan kegiatan pembibitan dan pemassalan melalui jalur kulikuler dan ekstrakulikuler.

### 2.2.3. Pemanduan bakat

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet yang berbakat untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (Widiono, 2001:17)

Dalam melaksanakan pemanduan bakat dapat ditempuh langkah-langkah antara lain :

1. Melakukan analisis lengkap fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.
2. Melaksanakan seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan.

3. Melakukan seleksi berdasarkan karakteristik antropometrik dan kemampuan fisik serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisik.
4. Mengevaluasi berdasarkan data yang komprehensif dengan memperhatikan setiap anak terhadap olahraga didalam dan diluar sekolah

#### 2.2.4. Pembinaan

Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, meliputi :

1. Latihan dari cabang olahraga spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
2. Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, kelenturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh dalam kaitanya dengan persyaratan cabang olahraga spesialisasi.
3. Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat ketrampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
4. Pengembangan perbendaharaan ketrampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
5. Prinsip pengembangan perbendaharaan ketrampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan)

antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses faaliah dengan psikologi.

6. Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahraga mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional
7. Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan ketrampilan terpadu yang diterapkan dalam progam latihan bagi anak remaja.

#### 2.2.5. Sistem pelatihan

Tujuan utama dari latihan atau training dalam olahraga adalah meningkatkan ketrampilan dan prestasi para olahragawan semaksimal mungkin (Widiono, 2001: 20), tugas utama seorang pelatih adalah membantu atlet untuk meningkatkan prestasinya setinggi mungkin.

Untuk mencapai tujuan tersebut, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama (Harsono, 1988:100)

##### 1. Latihan fisik

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*) dan power.

## 2. Latihan teknik

Yang dimaksud latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.

## 3. Latihan taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk membantu perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan serta strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang emnjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

## 4. Latihan mental

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut diatas, sebab, betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi mungkin tidak akan dapat dicapai.

Secara umum faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi, yaitu (Suharno, 1986:4) :

### 1. Faktor indogen (atlet)

- 1) Kesehatan fisik dan mental yang baik, terutama tidak berpenyakit jantung, paru-paru, saraf dan jiwa.
- 2) Bentuk tubuh, proporsional tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikutinya.
- 3) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang meliputi komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya ledak, reaksi, stamina dan mobilitas.
- 4) Penguasaan teknik yang sempurna, baik teknik dasar, teknik menengah dan teknik-teknik tinggi.

## 2. Faktor exogen

- 1) Pelatih (*coach*), asisten pelatih, trainer
- 2) Tempat, alat, perlengkapan, keuangan
- 3) Organisasi
- 4) Lingkungan
- 5) Partisipasi pemerintah

Mochamad sajoto (1988:3-4) menyampaikan seperti yang diuraikan dalam simposium olahraga di Surabaya pada bulan Desember, maka fakto-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga dapat diklarifikasikan atau dikelompokan dalam 4 aspek yaitu :

### 1. Aspek biologi, meliputi :

- 1) Potensi atau kemampuan dasar tubuh (fundamental motor skill), meliputi : kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan kesehatan untuk olahraga (*health for sport*)
  - 2) Fungsi organ-organ tubuh meliputi : daya kerja jantung peredaran darah, daya kerja paru-paru sistem pernafasan, daya kerja pernafasan dan daya tahan panca indra
  - 3) Postur dan struktur tubuh meliputi : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh dan samato-tipe (bentuk tubuh : *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph*)
2. Aspek psikologis, meliputi :
- 1) Intelektual (kecerdasan = IQ), ditentukan oleh pendidikan pengalamannya dan bakat.
  - 2) Motivasi  
Ada 2 macam motivasi :

- a. Dari diri atlet (internal) : perasaan harga diri, kebanggaan, keinginan, berprestasi, kepercayaan diri, perasaan sehat dan lain-lain
- b. Dari luar (eksternal) : penghargaan, pujian, hadiah (material, uang), kedudukan dan lain-lain

### 3) Kepribadian

Di bagi menjadi 2 :

- a. Yang menguntungkan dalam pembinaan prestasi, misalnya : ketekunan, kematangan, semangat, berhati-hati, mudah menerima, bijaksana/serius, tenang, percaya diri, dan lain-lain.
- b. Yang kurang menguntungkan misalnya : mudah tersinggung/emosi, cepat bosan, kurang cakap, ragu-ragu, lambat menerima, tidak tetap pendirian, tidak terkendali, menyendiri, penakut, dan lain-lain.

### 4) Koordinasi kerja otot dan syaraf

Kecepatan reaksi motorik dan kecepatan reaksi karena rangsang penglihatan dan pendengaran.

### 3. Aspek lingkungan, meliputi :

- 1) Sosial : kehidupan sosial ekonomi, interaksi antara pelatih, atlet dan sesama anggota tim.
- 2) Cuaca iklim sekitar

- 3) Orang tua, keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan)
4. Aspek penunjang, meliputi :
  - 1) Pelatih yang berkualitas tinggi
  - 2) Program yang tersusun secara sistematis
  - 3) Penghargaan dari masyarakat dan pemerintah

Dengan melihat faktor-faktor penentu prestasi tersebut, maka diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam melaksanakan pembinaan prestasi yang lebih baik, dimana hal tersebut harus di dukung pula oleh beberapa pihak diantaranya adalah guru sebagai pelatih, pihak sekolah sebagai pendukung kegiatan, orang tua, keluarga dan masyarakat sebagai pendorong serta pemberi penghargaan.

Dari kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi termasuk didalamnya bola voli, diperlukan tahap oersiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan, pemanduan bakat, pembinaan dan sistem latihan agar dihasilkan bibit pemain yang dapat berprestasi setara dengan negara-negara maju.

### **2.3. Pembinaan prestasi bola voli**

Untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya pemain bola voli, perlu adanya pembinaan yang meliputi unsur-unsur :

### 2.3.1. Kondisi fisik

Menurut Josef Nossek yang dikutip oleh M. Yunus, ada 3 macam kondisi fisik yaitu : (1) kecepatan (*speed*), (2) kekuatan (*strenght*), (3) daya tahan (*endurance*).

Sedangkan menurut Suharto, kondisi fisik umum terdiri dari 5 macam, yaitu : (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kelentukan.

Untuk memelihara dan menjaga kondisi fisik, selain latihan yang teratur, maju dan berkelanjutan maka perlu perhatian faktor-faktor sebagai berikut :

1. Pengaturan waktu istirahat yang sebaik-baiknya diantara sesi latihan dan pengaturan tidur yang cukup.
2. Menu makanan yang memenuhi syarat gizi, yang dapat mengimbangi energi yang dikeluarkan.
3. Menjaga kesehatan agar jauh dari serangan penyakit.
4. Menjaga lingkungan hidup agar tetap bersih, segar dan menyenangkan
5. Menjaga keseimbangan mental agar terhindar dari stres yang dapat merusak dan mengganggu konsentrasi dalam latihan.
6. Menghindari diri dari kebiasaan minum-minuman keras dan merokok.

Dalam program latihan yang teratur, persiapan fisi dikembangkan dalam suatu urutan sebagaimana yang dikatakan Bompa yang dikutip oleh M. Yunus, sebagai berikut :

1. Pada tahap pertama seorang atlet harus mencapai persiapan fisik umum.
2. Tahap persiapan fisik khusus
3. Tingkat pengembangan kemampuan biomotor yang tinggi.

Dua tahap pertama dikembangkan selama tahap persiapan, untuk membangun dasar yang kokoh, tahap ketiga khusus untuk periode kompetisi, yang sasarannya adalah memelihara apa yang diperoleh sebelumnya dan menyempurnakan kemampuan-kemampuan khusus yang diperlukan oleh cabang olahraga tertentu dalam hal ini adalah permainan bola voli.

### 2.3.2. Teknik

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Macam-macam teknik dalam permainan bola voli, servis passing, umpan, bendungan dan smash (M.Yunus, 1992:68)

### 2.3.3. Taktik

Taktik adalah siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok, atau tim. Hakekat taktik menyusun siasat dan

melakukan suatu usaha dengan menggunakan akal pikiran yang berdasarkan pada kondisi fisik dan kemampuan teknik yang sudah dimiliki, serta mempertimbangkan kemampuan dan kelemahan-kelemahan untuk melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dengan peraturan yang berlaku agar dapat mencapai kemenangan dalam bertanding (M.Yunus, 1992:136).

#### 2.3.4. Kematangan Mental

Mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik disadari maupun tidak disadari (M.Yunus, 1992:168). Kematangan mental harus dimiliki seorang pemain, hal itu sangatlah penting karena tanpa kematangan mental yang ada pada pemain maka proses ketrampilan maupun pencapaian tingkat prestasi tidak akan berjalan dengan baik.

Dijelaskan oleh Eugene F. Gauron dalam Sudibyo pada M.Yunus (1992:170), kematangan mental dapat dibentuk dengan 7 sasaran program latihan :

1. Mengontrol perhatian : hal ini perlu untuk dapat mengkonsentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu atau menurut sesuatu yang harus dikerjakan.
2. Mengontrol emosi : menguasai perasaan marah, benci, kegembiraan, *nervous* dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketenangan dan bermain dengan tenang.

3. *“Energization”* dimaksudkan untuk dapat mengembalikan kekuatan sesudah bermain *“all out”*
4. *“Body awarenees”* dengan perasaan *Body awarenees* atlet akan lebih memahami dan menyadari keadaan tubuhnya, dapat melokasikan ketegangan dalam tubuhnya.
5. Mengembangkan percaya diri : faktor yang sangat menentukan dalam penampilan puncak seorang atlet adalah kepercayaan pada dirinya sendiri. Dengan percaya diri, atlet akan bermain dengan baik dan mencapai hasil yang lebih baik.
6. Membuat perencanaan faktor bawah sadar: badan adalah seluruh dari apa yang kita inginkan dengan menggunakan *“mental imagery”* sebagai salah satu cara latihan mental, maka apa yang dipikirkan atau dibayangkan akan dapat dilakukan.
7. Restrukturisasi pemikiran : apa yang dipikirkan akan berpengaruh dalam penampilan, dengan mengubah pemikiran juga akan mengubah perasaan, misalnya “perasaan pasti kalah”, karena itu dengan mengubah pemikiran juga dapat menghasilkan tingkah laku dan penampilan yang berbeda.

Sedangkan masih menurut M.Yunus (1992:170), adapun pembinaan mental itu ada tiga tahapan yaitu :

### 1. Tahap sasaran

Pada tahap ini latihan mental diarahkan pada pra kondisi persiapan mental menghadapi beban latihan pada stres fisik yang berat.

### 2. Tahap kompetisi

Pada periode ini sasaran utama pembinaan mental terarah pada persiapan menghadapi masalah-masalah yang timbul dalam situasi kompetisi, ketegaran dalam menghadapi lawan saat pertandingan.

### 3. Tahap transisi

Pada tahap ini adalah masa transisi aktif, dimana beban latihan diturunkan sampai pada level yang lebih rendah untuk memulihkan kesegaran fisik maupun mental setelah mendapatkan stres berat selama periode kompetisi.

#### 2.3.5. Kerjasama dalam kekompakan

Dalam suatu proses pembinaan prestasi olahraga, kerjasama antar manajer, pelatih, asisten pelatih, atlet maupun masyarakat yang harus terjalin dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

#### 2.3.6. Pengalaman dalam bertanding

Seorang atlet yang sudah memiliki jam terbang tinggi dalam bertanding akan memiliki banyak sekali pengalaman, dimana pengalaman

itu akan membuat kepercayaan diri bagi atlet dalam pertandingan-pertandingan berikutnya, sehingga hal itu akan mendukung dari perkembangan ketrampilan dan mental bertandingnya pada masa yang akan datang.

#### **2.4. Atlet**

Atlet merupakan faktor indogen dalam pencapaian prestasi maksimal dalam beberapa hal yang harus dimiliki calon atlet profesional sebagai berikut :

1. Kesehatan fisik dan mental yang baik
  2. Bentuk tubuh dan proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikuti
  3. Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik
  4. Penguasaan teknik dasar yang sempurna, teknik menengah dan teknik-teknik tinggi
  5. Menguasai teknik-teknik perorangan, taktik kelompok, taktik tim, pola-pola pertahanan dan penyerangan, serta sistem-sistem bertanding
  6. Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik
  7. Memiliki kematangan juara yang mantap, artinya atlet tersebut dapat menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya selalu memperlihatkan prestasi cabang olahraga yang di ikuti
- (Suharno,1989:4-5)

## 2.5. Pelatih

Pelatih adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, respect, status tanggung jawab. Gelar pelatih seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai, sekali kita pelatih selamanya kita adalah pelatih bagi atlet kita, bagi rekan kita, bagi masyarakat. Tugas seorang pelatih adalah jauh lebih luas dari sekedar di lapangan saja. Dia adalah seorang guru, pendidik, bapak, teman sejati. Sebagai guru dia disegani, sebagai bapak dia dicintai, sebagai teman sejati hanyalah dia yang dipercaya dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati. Seorang *coach* adalah senantiasa seorang pendidik, seorang guru, belum tentu selalu seorang *coach*, seorang coach mencerminkan manusia yang bagaimana yang tumbuh dan berkembang dibawah asuhanya. (Harsono, 1988:5)

Tugas utama pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet ke prestasi maksimal dalam waktu yang singkat-singkatnya. Pembimbingan dan pembinaan atlet sebagai manusia keseluruhan, pelatih harus menyadari bahwa dia dalam melaksanakan tugas dapat bertindak sebagai guru, pemimpin, polisi, hakim, orang tua, teman sejati dan pelayan. (Suharno, 1986:7)

Adapun syarat-syarat untuk mmenjadi pelatih yang baik adalah :

1. Memiliki fisik dan mental yang sehat serta profil yang sesuai dengan cabang olahraganya.

2. Memiliki ketrampilan yang baik dalam cabang olahraga yang ditanganinya.
3. Mengetahui ilmu pengetahuan spesialisasinya dan ilmu penunjang dengan baik seperti belajar gerak, biomekanika, anatomi, fisiologi, sosiologi dan lain-lain.
4. Melebihi kelebihan dan kecakapan serta ketrampilan dalam melatih.
5. Memiliki daya fikir yang baik (kreatif, improvisatif, imajinatif).
6. Memiliki sikap kepribadian dan budi pekerti yang baik.
7. Memiliki sikap pendekatan yang baik dengan para atlet, orang tua, pengurus, donatur dan lain-lain.
8. Mampu menghasilkan atlet yang berkualitas tinggi.
9. Bertaqwa kepada tuhan yang maha esa.

## **2.6. Program latihan**

Untuk mencapai prestasi yang tinggi kita harus selalu memperhatikan batas kemampuan masing-masing atlet. Dengan mengetahui batas kemampuan seseorang akan dapat menentukan dengan tepat dan baik dengan beban kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Program latihan merupakan suatu petunjuk yang mengikuti untuk perkembangan latihan, dimana semua itu menghendaki aturan-aturan secara tertulis untuk mencapai tujuan.

Setelah itu seorang pelatih harus membuat program latihan. Dalam setiap program latihan ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan dan latihan secara sistematis yaitu aspek fisik, taktik, teknik dan mental. Keempat aspek tersebut dikembangkan ke tingkat yang optimal sehingga pada saatnya seorang atlet diterjunkan ke dalam perlindugan benar-benar siap dalam segala aspek. Untuk prestasi yang optimal perlu dibahas terlebih dahulu tentang latihan dan tujuan latihan.

Menurut Harsono, (1988:233), salah satu cara membagi latihan dalam program tahunan adalah sebagai berikut :

1. Musim persiapan (*preliminary season*)

Merupakan musim sebelum pertandingan, tekanan latihan dalam musim ini membentuk kekuatan daya tahan dan kelenturan tubuh

2. Musim peningkatan prestasi

Merupakan musim yang penekannya pada latihan teknik dan kemudian pada latihan taktik

3. Musim pematangan juara

Merupakan musim dimana atlet diharapkan sudah berada pada kondisi fisik yang baik

4. Musim se usai pertandingan

Pada masa ini diberikan evaluasi dan diberi sorotan yang sama untuk mencapai dan mengetahui kesalahan-kesalahan atau kekurangan mekanis.

### 2.6.1. Metode latihan

Macam-macam metode latihan :

#### 2.6.1.1. Metode latihan untuk meningkatkan daya tahan.

##### 1. Latihan berlanjut (*continous training*)

Ada 2 bentuk latihan yaitu :

##### 1) Latihan berlanjut dengan intensitas rendah

Karakteristik latihan :

- a. Lama latihan 30 menit sampai 3 jam
- b. Intensitas latihan antara 70-80% dari denyut nadi maksimum
- c. Denyut nadi antara 140-160 denyyut permenit
- d. Presentase VO<sub>2</sub> Max antara 55-70 ml/kg/menit
- e. Kadar asam laktat darah dijaga antara 3-5 mmol/liter

##### 2) Latihan berlanjut dengan intensitas tinggi

Karakteristik latihan :

- a. Lama latihan antara 15-60 menit
- b. Intensitas latihan antara 80-90% denyut nadi maksimum
- c. Denyut nadi antara 160-180 denyut per menit

- d. Prosentase VO<sub>2</sub> Max antara 70-80 ml/kg/menit
- e. Kadar asam laktat darah dijaga antara 3-5 mmol/liter

## 1. Latihan farlek

Latihan farlek adalah sistem latihan endurance yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang, farlek adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga, teruta untuk cabang olahraga yang memerlukan daya tahan. Bnetuk latihanya yaitu : dilakukan di alam terbuka, ada bukit-bukit, belukar, selokan untuk dilompati. Latihan ini dimulai dengan lari pelan-pelan yang dilanjutkan sprint pendek yang intensif dengan diseligi jogging dan sprint lagi seterusnya.

## 2. Latihan interval

Latihan interval adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.

Bentuk latihan interval ada 3 macam :

### 1) Latihan interval panjang

Karakteristik latihan :

- a. Lama latihan antara 2-5 menit
- b. Intensitas latihan antara 75-80% dari denyut nadi maksimum
- c. Lama recovery antara 2-8 menit

- d. Perbandingan antara latihan dan recovery 1:1 hingga 1:2
- e. Repetisi antara 3-12 kali

## 2) Latihan interval menengah

Karakteristik latihan :

- a. Lama latihan antara 30 detik-2 menit
- b. Intensitas latihan 85% dari denyut nadi maksimum
- c. Lama recovery antara 2-6 menit
- d. Perbandingan antara kerja dan recovery adalah 1:2 hingga 1:3
- e. Repetisi antara 3-12 kali

## 3) Latihan interval pendek

Karakteristik latihan :

- a. Lama latihan antara 5-30 detik
- b. Intensitas latihan antara 85-90% dari denyut nadi maksimum
- c. Recovery antara 15-20 kali

### 2.6.1.2. Metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

Latihan-latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*resistance exercbebanise*), dengan cara mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban.

### 2.6.1.3. Metode latihan untuk meningkatkan power

Kekuatan komponen power dapat dikembangkan melalui *weight training* bentuk latihanya sama dengan latihan kekuatan, hanya

perbedaannya adalah pada jumlah repetisi. Repetisi untuk melatih daya tahan otot adalah 12-15 km.

#### 2.6.1.4. Metode latihan dalam meningkatkan daya tahan otot

Daya tahan otot sangat efektif dikembangkan melalui *weight training*, cara dan bentuk latihannya sama dengan latihan kekuatan. Repetisi melatih daya tahan otot adalah 20-25 RM (repetisi maksimal). Selain itu dapat pula menggunakan beban tubuh sendiri dan dilakukan sebanyak mungkin, antara lain : sit up, push up dan back up.

#### 2.6.1.5. Metode latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana diterangkan diatas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi. Selanjutnya akan dijelaskan beberapa metode latihan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan atau fleksibilitas.

Ada 3 macam metode untuk meningkatkan fleksibilitas

##### 1. Peregangan dinamis

Contoh latihan peregangan dinamis, yaitu berbaring tertelungkup, kemudian mengangkat kepala setinggi-tingginya

##### 2. Peregangan statis

Contoh peregangan statis, yaitu sikap berdiri dengan tungkai lurus badan dibungkukan, tangan mencoba menyentuh lantai

### 3. Peregangan pasif

Dalam metode ini atlet merilekskan sekelompok otot dengan bantuan teman sampai titik fleksibilitas maksimum.

#### 2.6.1.6. Metode latihan untuk meningkatkan koordinasi

Metode latihan untuk meningkatkan koordinasi, yaitu dengan berbagai bentuk latihan meliputi:

1. Latihan dengan perubahan kecepatan
2. Kombinasi dengan latihan senam
3. Lari halang rintang dalam waktu tertentu

#### 2.6.1.7. Metode latihan untuk meningkatkan kecepatan

Beberapa metode untuk mengembangkan kecepatan antara lain :

1. Latihan interval
2. Lari akselerasi dari gerakan lambat ke yang cepat
3. Lari akselerasi diselingi deselerasi
4. Up hill yaitu lari naik bukit
5. Down hill yaitu untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki.

#### 2.6.1.8. Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan

Beberapa metode untuk meningkatkan kelincahan : (1) lari bolak-balik (*shuttle run*), (2) lari zig-zag, (3) *squash thrust*, (4) lari rintangan (*obstacle run*), (5) *bot hil*, (6) *three corner drill*, (7) *down-the line drill*.

## **2.7. Sarana dan Prasarana**

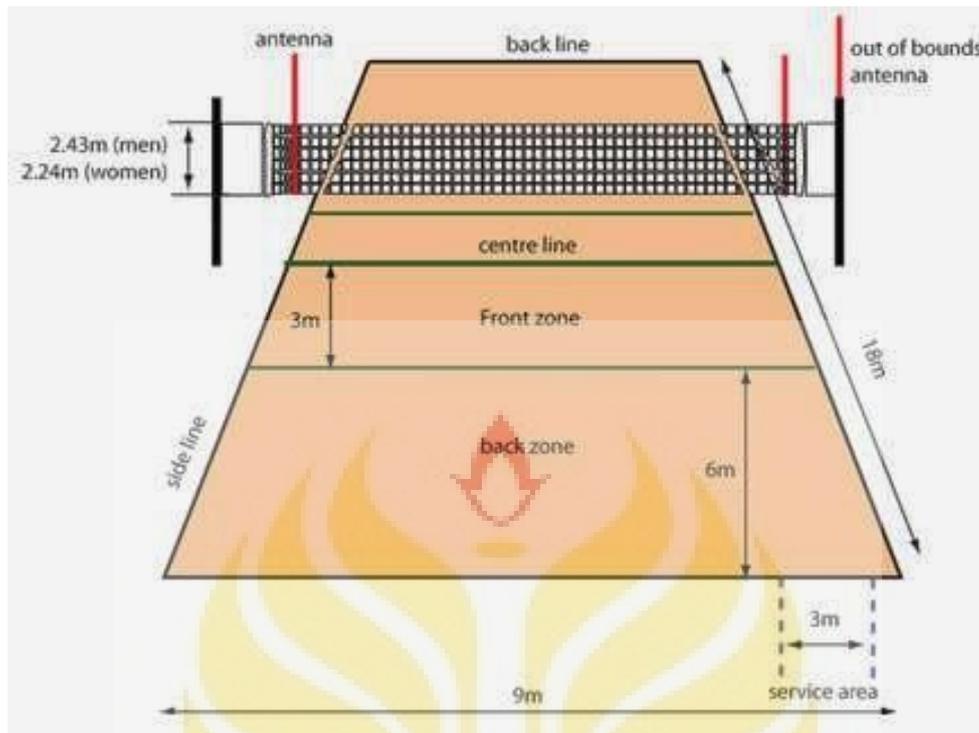
Sarana dan prasana atau fasilitas adalah hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan dan perbaikan dalam penambahan jumlah fasilitas yang akan menunjang prestasi, atau paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Fasilitas dapat diartikan kemudahan dalam melakukan proses latihan yang meliputi perlengkapan dan peralatan. Tempat latihan dan pertandingan disamping menyangkut kualitas tempat, juga keadaan cuaca sekitarnya (suhu, angin, kelembaban udara, tekanan udara). Dengan demikian fasilitas sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu yang dipakai untuk mempermudah atau memperlancar jalanya kegiatan dalam organisasi.

Fasilitas dan kelengkapan didalam cabang bola voli adalah sebagai berikut :

### **2.7.1. Lapangan bola voli**





Gambar 2.1 : lapangan bola voli (Ahmadi Nuril, 2007:46)

### 2.7.2. Perlengkapan untuk perorangan

Perlengkapan untuk perorangan artinya perlengkapan yang harus dimiliki pemain itu sendiri. Perlengkapan para pemain terdiri dari : baju, kaos, celana pendek, kaos kaki, sepatu olahraga.

### 2.7.3. Perlengkapan tim

Setiap tim harus memiliki kostum. Tiap tim harus bernomor 1 sampai 18, nomor kaos ditempatkan pada tengah kaos depan (dada) dan belakang (punggung)

#### 2.7.4. Alat bantu latihan

Alat bantu latihan bola voli berupa :

1. Skepping, gunanya untuk latihan kelincahan, koordinasi gerak dan daya tahan.
2. Bangku miring (*knock down*), gunanya untuk latihan kekuatan otot perut (*sit up, back up*)
3. Meja tiga tingkat, gunanya pembentukan daya ledak, eksplosif power jump
4. Bola tenis lapangan, gunanya penguatan daya remas dan membentuk pola gerak dasar spike
5. Tail elastis, gunanya untuk playmatriks
6. Barble gunanya untuk memperkuat pergelangan tangan untuk membentuk pola gerakan spike
7. Bola basket, gunanya untuk penguatan jari, pasing atas

#### 2.8. Organisasi

Setiap organisasi baik organisasi pemerintah maupun organisasi swasta tentu berdasarkan rencana-rencana yang ada. Demikian juga organisasi klub bola voli di kota Purwodadi yaitu klub bola voli Mitra dan JVC dalam melaksanakan kegiatan berdasarkan rencana-rencana yang telah disepakati bersama. Hali ini berlaku bagi anggota maupun pengurus

lainya selalu berdasarkan anggaran dasar maupun anggaran rumah tangganya.

Sebelum diberikan kepastian tentang pengertian organisasi ada baiknya dikutipkan pendapat tentang organisasi, bahwa organisasi adalah suatu kesatuan yang mempunyai tujuan khusus, terdiri atas sekumpulan orang yang bekerjasama dan mempunyai suatu struktur kerja yang sistematis.

Ada tiga ciri dari suatu organisasi, pertama organisasi harus mempunyai tujuan khusus yang hendak tercapai, tujuan ini dirumuskan secara spesifik dan memuat sasaran yang jelas dari setiap tahap pencapaiannya tujuan itu. Kedua organisasi terdiri dari susunan sekelompok orang dan pekerjaan. Ketiga organisasi mengembangkan suatu struktur yang dirancang sedemikianrupa sehingga jelas batas-batas yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh setiap peserta organisasi dalam mereka bertingkah laku, berbuat dan melakukan pekerjaan.

#### 2.8.1. Pengertian umum organisasi

Sebagaimana diketahui bahwa organisasi merupakan suatu wadah pelaksanaan kegiatan dalam mencapai tujuan. Organisasi merupakan suatu rangka (bentuk) yang menjadi wadah dari pada kerjasama sekelompok manusia (Dirham, 1986:15)

Organisasi adalah keseluruhan proses pengelompokan orang-orang, alat-alat, tugas-tugas serta wewenang dan tanggung jawab

sedemikian rupa sehingga terdapat suatu institusi yang dapat digerakan sebagai suatu kesatuan yang utuh dan bulat dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Soekardi, 2009:24)

## 2.8.2. Struktur organisasi

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

Adapun faktor-faktor utama yang menentukan perancangan struktur organisasi adalah sebagai berikut :

1. Strategi organisasi untuk mencapai tujuannya

Strategi akan menjelaskan bagaimana aliran wewenang dan saluran komunikasi dapat disusun diantara para manajer dan bawahan.

2. Anggota dan orang-orang yang terlibat dalam organisasi

Kemampuan cara berfikir para anggota serta kebutuhan mereka untuk bekerjasama harus diperhatikan dalam merancang struktur organisasi.

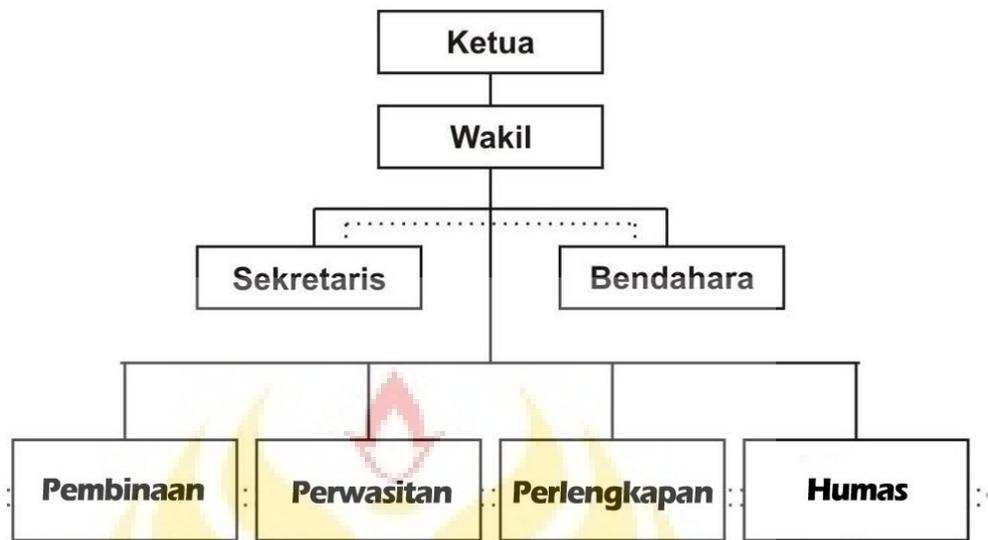
### 3. Ukuran organisasi

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

#### 2.8.3. Bagan organisasi

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

Satuan-satuan organisasi yang terpisah biasanya digambarkan dalam bentuk kotak-kotak, dimana dihubungkan satu dengan yang lain dengan garis yang menunjukkan rantai perintah dan jalur komunikasi formal. Salah satu bentuk bagan organisasi adalah sebagai berikut :



Bagan 2.2 : bentuk bagan organisasi (Dirham,1986:17)

Dari uraian diatas mengandung pengertian setiap organisasi dalam menempatkan jabatan hendaknya harus tepat.

#### 2.8.4 Organisasi olahraga

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

Untuk bidang olahraga, mempunyai bentuk yang berlainan satu dengan yang lainnya karena ciri tiap cabang olahraga yang berbeda, organisasi berkembang sesuai dengan kebutuhan yang makin lama makin luas tujuannya. Berkembang sesuai dengan kebutuhan yang makin lama makin luas tujuannya. Dalam satu organisasi olahraga tersebut tercapai, maka timbul anggaran dasar (AD) dan anggaran rumah tangga (ART), agar tidak terjadi penyelewengan-penyelewengan. Organisasi itu sendiri mempunyai unsur-unsur yang saling berkaitan satu dengan yang lain. Unsur-unsur yang terdapat dalam organisasi yaitu :

1. Pengurus
2. Anggota
3. Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga
4. Rencana kerja
5. Anggaran belanja

Organisasi erat kaitanya dengan administrasi. Administrasi berasal dari bahasa latin yang terdiri dari kata “*ad*” berarti intensif, dan “*ministrare*” yang berarti melayani, membantu dan memenuhi. Dalam bahasa belanda adalah *Administratie* sifatnya sangat sempit sebagai berikut “keseluruhan proses kerjasama antara dua orang manusia atau lebih yang didasarkan atas rasionalitas tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya”. (Sondang P. Siagian, 1989:3)

Administrasi secara umum didefinisikan proses kerja dengan dan melalui orang lain untuk mencapai tujuan organisasi secara efisien.

## **2.9. Pembina**

### **2.9.1. Sarana dan prasarana**

Meliputi :

1. Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan serta pertandingan.
2. Melibatkan depdagri dalam perencanaan dan pembangunan sarana dan prasarana olahraga di daerah sesuai prioritas yang ditetapkan KONI daerah masing-masing termasuk pembangunan sarana dan prasarana dalam perkembangan perumahan, kampus perguruan tinggi/universitas di daerah-daerah.

### **2.9.2. Departemen/instansi terkait**

Meliputi :

1. Meningkatkan mekanisme dan menjalani kerjasama antar departemen dan instansi terkait yang lebih terpadu dari tingkat terendah (daerah) sampai tertinggi (pusat)
2. Manfaat potensi dan fasilitas perguruan tinggi dalam penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang menunjang program garuda emas

### **2.9.3. Dana**

Meliputi :

1. Memanfaatkan sumber dari anggaran pendapatan dan belanja daerah (APBD) dalam mendukung tercapainya sasaran proyek garuda emas
2. KONI pusat dan KONI daerah menyusun rencana kegiatan masing-masing secara rinci untuk dipergunakan dalam pengisian daftar usulan kegiatan.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Manajemen pembinaan klub bola voli di kota Purwodadi untuk klub JVC masih kurang maksimal, sedangkan untuk klub Mitra berada diatas klub JVC yaitu lebih maksimal.
2. Sistem pembinaan atlet klub bola voli di kota Purwodadi sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan mengacu pada sistem pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi, tetapi masih kurang baik karena pembibitan atletnya belum menggunakan metode ilmiah.
3. Klub voli di kota Purwodadi sudah mempunyai program latihan yang jelas dalam pelaksanaan pembinaanya.
4. Organisasi klub bola voli di kota Purwodadi berjalan baik, organisasi dibentuk melalui musyawarah untuk JVC dan organisasi klub dibentuk melalui penunjukan oleh pemilik klub untuk MITRA. Untuk struktur organisasi klub bola voli di kota Purwodadi masih kurang lengkap.
5. Pelatih klub voli di kota Purwodadi sudah mempunyai pengalaman dan kemampuan yang baik, mereka sudah

mempunyai lisensi atau sertifikat baik daerah maupun nasional.

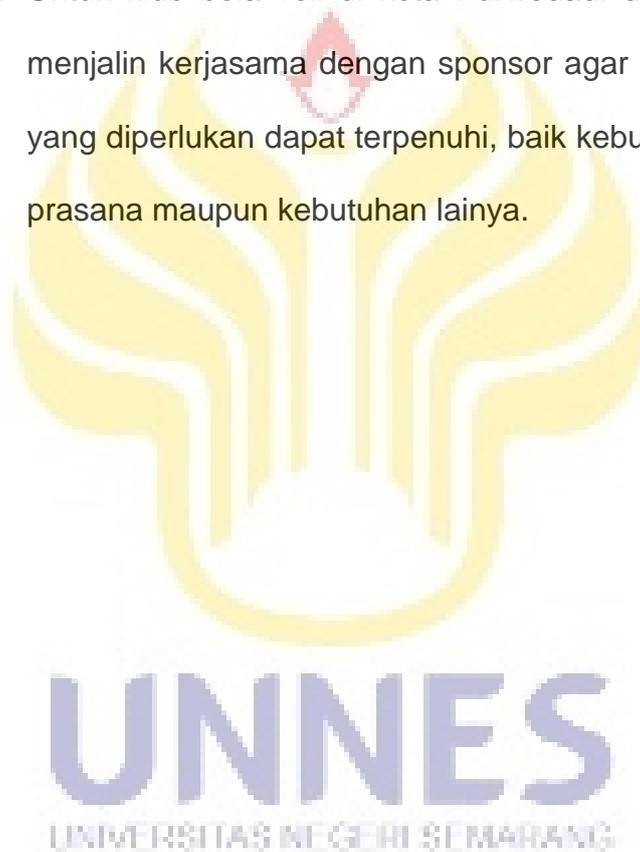
6. Sarana dan prasarana klub bola voli di kota Purwodadi sudah cukup lengkap untuk menunjang proses pembinaan, tetapi masih kurang pada alat fitnes dan untuk klub JVC juga masih kurang dalam jumlah bola. Sarana transportasi juga masih belum menggunakan mobil klub tetapi masih sewa.

## **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun beberapa saran yang disampaikan penulis yaitu :

1. Secara umum untuk pengurus klub, pembibitan atlet diharapkan bisa dilakukan dengan seleksi ilmiah, kemudian melakukan perbaikan dalam struktur organisasi mengenai tugas-tugasnya dan melakukan kerjasama dengan pihak lain untuk menambah pendanaan klub, sehingga penambahan sarpras dapat terpenuhi
2. Untuk atlet diharapkan bisa selalu meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dalam bola voli serta disiplin dalam latihan.
3. Diharapkan untuk kepengurusan organisasi di klub bola voli di kota Purwodadi mengupayakan sumber daya manusia yang berkualitas, karena masih ada yang merangkap jabatan.

4. Untuk pelatih, program latihan yang disusun adalah sebagai acuan dalam pelaksanaannya, agar dapat terkontrol dan terkendali dengan baik. Jadi peran penting dari adanya pelaksanaan program latihan sebaiknya lebih diperhatikan demi kemajuan atlet dan disajikan lebih variatif.
5. Untuk klub bola voli di kota Purwodadi disarankan supaya menjalin kerjasama dengan sponsor agar segala kebutuhan yang diperlukan dapat terpenuhi, baik kebutuhan sarana dan prasana maupun kebutuhan lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin, dkk. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Pustaka.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dirham. 1986. *Manajemen Pembinaan Prestasi Klub bola Voli Bravo Banjarnegara*: Skripsi.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Depdikbud
- Hadi, Rubianto. 2003. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: PKLO UNNES
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek- aspek Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers
- HP Suharno. 1984. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- KONI. 1998. *Proyek Garuda Emas*. Jakarta.
- Lutan, Rusli. 2000. *Manajemen Penjaskes*. Semarang: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- \_\_\_\_\_ dan Sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Semarang: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

- Moleong, Lexy. J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mansoer, Hamdan. 1989. *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Depdikbud
- Miles, Matthew. B. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Sajoto, Muhamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Siagian, Sondang P. 1997. *Filsafat Administrasi*. Jakarta: Gunung Agung
- Soekardi. 2009. *Manajemen Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Terry, G. R. 2001. *Manajemen Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Widiono. 2001. *Permainan Prestasi Olahraga Sepak Bola*. Semarang : Skripsi
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola*