SURVEI PEMBINAAN PRESTASI BOLAVOLI (WIRAPATI) SMK PEMBANGUNAN NASIONAL PURWODADI TAHUN 2015

SKRIPSI

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

oleh
Amelita Gayuh Silindri
6101411248

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

ABSTRAK

Amelita Gayuh Silindri. 2015. ***Survei Pembinaan Prestasi BolaVoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi Tahun 2015.*** Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd

Kata Kunci : **Survei, Pembinaan Prestasi, Tim BolaVoli (WIRAPATI)**

Latar belakang masalah yaitu potensi besar tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi dilihat dari prestasi yang diraihnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana proses pelaksanaan pembinaan pada Tim BolaVoli (WIRAPATI) Smk Pembangunan Nasional Purwodadi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pelaksanaan pembinaan tim bola voli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.

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

Hasil penelitian ini adalah pembinaan di tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi meliputi pemasalan, pembibitan dan pembinaan prestasi yang dilaksanakan melalui tahap persiapan, pembentukan dan pemantapan. Tim mempunyai program latihan dalam pelaksanaan latihan sehingga latihan dapat berjalan sesuai program latihan yang dibuat. Organisasi tim kepengurusannya lengkap, akan tetapi masih kurang dalam pembagian tugas. Pelatih memiliki pengalaman dalam melatih serta memiliki lisensi kepelatihan sampai tingkat nasional untuk menunjang keberhasilan kepelatihan tim. Sarana dan prasarana tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi sudah cukup baik tapi masih kurang untuk pendanaan untuk menunjang pembinaannya. Pendanaan tim diperoleh dari dana osis, hasil iuran dari pelatih, dan dana dari sponsor.

Sistem pembinaan atlet tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan mengacu pada sistem pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi, akan tetapi masih kurang baik karena pembibitan atletnya belum menggunakan metode ilmiah, selain pembibitan masih perlu perbaikan juga pada bagian organisasi dan pendanaan. Saran, dari pola pembinaan pembinaan yang ada lebih ditingkatkan lagi, untuk program latihan yang ada belum mendetail dalam macro dan micro oleh karena itu program latihan yang ada dibuat secara terstruktur baik dari segi macro maupun micro. Organisasi dalam tim kurang baik, oleh karena itu, susunan kepengurusan , dan program kerja harus diperbaiki lagi.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Amelita Gayuh Silindri

Nim : 6101411248

Jurusan/Prodi : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survey Pembinaan Prestasi BolaVoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi Tahun 2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan skripsi ini yang merupakan kutipan dari para 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 hokum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Republik Indonesia.

Semarang, 25 Agustus 2015

Amelita Gayuh Silindri

6101411248

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

iii

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Pembimbing Utama	Yang Mengajukan
Andry Akhiruyanto, S.Pd.M.Pd	Amelita Gayuh Silindri
NIP. 19810129 200312 1 001	NIM.6101411248

Ketua Jurusan PJKR

Dra. Mugiyo Hartono, M. Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Amelita Gayuh Silindri NIM 6101411248 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi judul Survei Pembinaan Prestasi Bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari jum'at 25 September 2015.

Panitia Ujian

Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1001

Skretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1002

Dewan Penguji

Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd
NIP. 19600429 198601 1001

Dr. Imam Santosa, S.Pd., M.Si.
NIP. 19690529 200112 1001

Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19810129 200312 1001

v

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- Janganlah meminta bukti bahwa doamu akan dijawab oleh Tuhan, tapi buktikanlah kesungguhan dari doamu.
- Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah.

Kupersembahkan untuk :

- Bapak saya Serma Sri Witanto dan ibu saya Triyatmi serta Adik saya Venyla Putri Timur dan Triyas Arun Clandia yang tidak pernah lelah mendoakan serta memberikan dukungan maksimal sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini.
- Sahabat saya sekaligus motivator Rini Setiyawati Teman-teman kost dan orang-orang terdekatku yang selalu menemani dan membantuku dalam pembuatan skripsi ini.
- Almamater serta teman-teman PJKR angkatan 2011.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : “Survey Pembinaan Prestasi BolaVoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi“ sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Shalawat dan salam disampaikan kepada tauladan terbaik umat manusia Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapat safaatNya di yaumil akhir nanti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Berdasar pada hal tersebut pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di UNNES sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana di Tim BolaVoli SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
6. Seluruh pembina, pengurus, pelatih dan atlet bolavoli (WIRAPATI) yang telah membantu peneliti sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
7. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat saya sebut satu persatu.

Atas segala do'a, bantuan, dan pengorbanan kepada penulis, semoga amal dan bantuan yang telah diberikan mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 25 Agustus 2015

Amelita Gayuh Silindri

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

viii

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.5 Pemecahan Masalah 5

BAB II KAJIAN PUSTAKA 7
2.1 Survey dan Pembinaan 7
2.2 Program Latihan 13
2.3 Penyusunan Program Latihan 21
2.4 Organisas 28
2.5 Atlet 29
2.6 Pelatih 31
2.7 Pendanaan 33
2.8 Sarana dan Prasarana 34

BAB III METODE PENELITIAN 35
3.1 Pendekatan Penelitian 35
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian 37
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data 39
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data 45
3.5 Analisis Data 47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 51
4.1. Hasil Penelitian 51
4.1.1. Pola Pembinaan 52
4.1.2. Program Latihan 54
4.1.3. Organisasi 54
4.1.4. Prestasi 55
4.1.5. Dukungan 56
4.2 Pembahasan 58
4.2.1. Pola Pembinaan 58
4.2.2. Program Latihan 62
4.2.3. Organisasi 68
4.2.4. Prestasi 70

4.2.5. Dukungan …….. ……... 72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN ……. 77
5.1. Simpulan …….. 77
5.2. Saran ……. 78

DAFTAR PUSTAKA ……. 80
LAMPIRAN ……. 81

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1 Daftar Prestasi Tim Bolavoli Putra (WIRAPATI) …… 4

2 Daftar Prestasi Tim Bolavoli Putri (WIRAPATI) …… 4

3 Daftar Informan Utama …… 42

4 Daftar Informan Pendukung …… 43

5 Matrik Pengumpulan Data …… 44

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Jenjang Olahraga Nasional ……. 10

2. Tahap Pembinaan …… 13

3. Pembinaan kepribadian atlet ……. 16

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 81
2. Surat Ijin Penelitian 82
3. Surat Rekomendasi …… 83
4. Surat Persetujuan Judul dan Dosbing 84
5. Matriks Pengumpulan data Penelitian 85
6. Pedoman pertanyaan pengurus 86
7. Hasil wawancara pengurus 87
8. Pedoman pertanyaan pelatih putra 88
9. Hasil wawancara pelatih putra 89
10. Pedoman pertanyaan pelatih putri 90
11. Hasil wawancara pelatih putri 91
12. Pedoman pertanyaan alumni atlet putri 92
13. Hasil wawancara alumni atlet putri 93
14. Pedoman pertanyaan atlet putri 94
15. Hasil wawancara atlet putri 95
16. Pedoman pertanyaan atlet putra 96
17. Hasil wawancara atlet putra 97
18. Dokumentasi 98
19. Piagam Atlet …… 118
20. Sertifikat Pelatih ……..... 122
21. Struktur Organisasi (WIRAPATI) …… 127
22. Daftar Presensi Atlet Putra …….. 128
23. Daftar Presensi Atlet Putra …….. 129
24. Trophy …….. 130

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

Pembangunan olahraga lewat jalur pendidikan atau sekolah dikenal dengan istilah pendidikan jasmani *(physical education)* ditempuh dengan cara memasukkan muatan pendidikan jasmani ke dalam satuan pelajaran pada setiap jalur dan jenjang pendidikan, dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi baik intra maupun ekstrakurikuler.

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematik, tekun, dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, hingga mencapai tingkatan kompetisi yang tertinggi. Dalam upaya menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga bolavoli bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu.

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu. Karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri.

Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bolavoli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga BolaVoli dinaungi FIVB *(Federation Internationale de Volleyball)* sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Sejauh ini perkembangan voli mengalami kemajuan yang sangat pesat, terutama pada daerah Jawa Tengah. Hal ini dapat dilihat dari ramainya kejuaraan yang diadakan di tingkat provinsi, baik itu tingkat pelajar, mahasiswa bahkan klub. Hal ini membuktikan bahwa pembinaan bolavoli di Jawa Tengah cukup bagus. Pembinaan yang dilakukan di Jawa Tengah sendiri dilakukan mulai dari berbagai tingkatan mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa bahkan antar tim. Dalam mencari bibit-bibit atlet yang berbakat, biasanya diadakan kejuaraan antar pelajar, atau tim pada masing-masing daerah.

Salah satu dari tim bola voli sekolah yang ada di purwodadi yang melakukan pembinaan olahraga voli mulai dari tingkat pelajar adalah tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi. Tim ini dilatih oleh dua orang pelatih yang sudah mempunyai sertifikat pelatih bolavoli tingkat nasional. Adapun prestasi yang pernah diraih pada kejuaraan antar sekolah sementara ini cukup banyak, kejuaraan antar pelajar dari tingkat kabupaten sampai dengan tingkat provinsi. Sampai sekarang tim bola voli (WIRAPATI) masih aktif dalam melakukan pembinaan bola voli. Salah satu dari tim bola voli yang ada di sekolah SMK yang melakukan pembinaan olahraga bola voli adalah tim bola voli (WIRAPATI). Tim bola voli (WIRAPATI) terbentuk dari ekstrakulikuler yang ada di sekolah SMK Pembangunan Nasional Purwodadi. Adapun pembinaan yang

dilakukan setiap hari senin, rabu dan jum'at pukul 15:30 di lapangan SMK Pembangunan Nasional Purwodadi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis di Tim bolavoli WIRAPATI, diperoleh informasi bahwa keadaan pembinaan yang baik terbukti dari prestasi-prestasi yang telah diraih oleh tim voli (WIRAPATI), tim putra maupun putri.

Berdasarkan pemaparan diatas, berikut ini merupakan riwayat ke ikut sertaan tim bola voli (WIRAPATI) dari tahun 1994-2013 dan prestasi yang pernah diraih.

Prestasi atlet putra Tahun 1994-1997 juara 1 Tingkat Kabupaten, 2002-2010 juara 1 Tingkat Kabupaten, 2011-2012 juara 2 Tingkat Kabupaten, dan 2014 Juara 3 Tingkat Kabupaten. Kemudian di Tingkat Nasional ada di tahun 2009 juara harapan 1 Jawa Tengah (Jakarta), Tahun 2010 juara 2, dan 3 Jawa Tengah (Unnes), tahun 2012 juara 2 Jawa Tengah (Gor jatidiri), Tahun 2013 juara 2 Nasional (Balikpapan). Prestasi atlet putrid Tahun 2007-2011 juara 1 Tingkat kabupaten, dan Tahun 2010 juara 1 Tingkat Jawa tengah O2SN (Bandung).

Dengan mengetahui keadaan tim bolavoli (WIRAPATI) pelaksanaan dalam melakukan pembinaan dengan kondisi dan keadaan yang ada selama ini. Dari hal-hal tersebut diatas mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul "SURVEI PEMBINAAN PRESTASI BOLAVOLI (WIRAPATI) SMK PEMBANGUNAN NASIONAL PURWODADI TAHUN 2015" yang diharapkan dapat memberi masukan dari tim bola voli sekolah yang lain pada umumnya mengenai program pembinaan olahraga bola voli yang ada di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi dan upaya-upaya lain guna meningkatkan

kualitas pembinaan serta aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan bolavoli.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian pasti terdapat permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan dicari pemecahannya. Dalam uraian latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana proses pelaksanaan pembinaan bolavoli WIRAPATI SMK Pembangunan Nasional Purwodadi Tahun 2015?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian adalah : Untuk mengetahui proses pelaksanaan pembinaan bola voli WIRAPATI SMK Pembangunan Nasional Purwodadi Tahun 2015.

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian di harapkan berguna bagi perkembangan cabang olahraga bolavoli khususnya pada pembinaan dan pelatihan pada tim bolavoli (WIRAPATI). Hasil ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran kepada saorang pemain dalam mengikuti latihan dan dalam penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih untuk perkembangan para pemain. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

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

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi Tim BolaVoli (WIRAPATI) Purwodadi

Sebagai bahan masukan yang dapat dipertimbangkan untuk lebih meningkatkan prestasi olah raga bolavoli.

1.4.2.2 Bagi Penulis

Mengetahui secara jelas mengenai pembinaan olah raga bolavoli.

1.4.2.3 Bagi pembaca

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

1.5 Pemecahan Masalah

Dalam bidang keolahragaan, kota Purwodadi merupakan kota di yang cukup diperhitungkan olahraga bolavolinya. Banyak cabang olahraga yang di bina khusus untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Tim bolavoli (WIRAPATI) merupakan suatu tempat atau wadah untuk melakukan suatu kegiatan olahraga bolavoli. (WIRAPATI) adalah salah satu tim sekolah yang melakukan pembinaan di bidang bolavoli, disinilah wadah bagi anak-anak yang

berpotensi untuk dilatih dan dibina agar senantiasa dapat mengembangkan bakat dan potensinya pada olahraga bolavoli.

Berdasarkan uraian diatas, dapat di ketahui bahwa tim bolavoli (WIRAPATI) memiliki potensi yang cukup baik dalam pembinaannya. Untuk mengetahui pemecahan masalah dalam penelitian ini maka perlu diketahui kondisi tim bolavoli (WIRAPATI). Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Metode pengambilan data yang digunakan observasi, wawancara dan pemeriksaan dokumen. Metode ini digunakan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya di tim bolavoli (WIRAPATI), apakah pembinaan olahraga bolavoli pada tim ini berjalan dengan baik. Dalam rangka pemecahan masalah yang ada, maka peneliti mengambil beberapa aspek yang dimungkinkan untuk dijadikan sumber dalam pemecahan masalah diantaranya pelatih, pengurus dan atlet.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Survey dan Pembinaan

2.1.1 Survey

Survey adalah teknik riset dengan memberikan batas yang jelas atas data :penyelidikan, peninjauan. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Menurut Guba dan Lincoln (2000:195) metode survey merupakan bagian dari paradigm yang mengasumsikan realitas yang diteliti sebagai hal yang nyata yang dinampakkan oleh cirri-ciri objektif berupa keteraturan, keterukuran, kepastian sebab akibat dan sebagainya.

2.1.2 Pembinaan

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007:152). Hasil yang baik dalam pembinaan yang dimaksud adalah pencapaian prestasi olahraga yang meningkat.

Menurut Mangunhardjana sebagaimana dikutip oleh Sukrorini (2009:8), pembinaan adalah usaha tindakan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil atau meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik.

Dalam Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 23 (2006:13), menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 (2006:12), juga

menyebutkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan

Sehubungan dengan hal tersebut, maka setiap pembinaan olahraga yang bertujuan meningkatkan prestasi, diperlukan sarana penunjang yang meliputi faktor bakat, kesehatan gizi, organisasi, fasilitas, lingkungan dan pembinaan.

Jadi pengertian Survey Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh pencapaian prestasi olahraga yang meningkat melalui penyelidikan atau peninjauan yang berupa riset.

2.1.3 Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional

Menurut Koni (2000:67), menyatakan bahwa jenjang pembinaan olahraga nasional meliputi : (1) Pembinaan pemasalan, (2) Pembinaan pembibitan, (3) Pembinaan prestasi. Tahapan tersebut bisa dilihat pada gambar 1

Gambar 1. Jenjang Olahraga Nasional

Sumber : Koni (2000:67)

Keterangan :

1. Pembinaan Pemasalan
2. Pembinaan Pembibitan
3. Pembinaan Prestasi

2.1.3.1 Pembinaan Pemasalan

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

Dalam hal ini diharuskan mempunyai strategi yang bagus yaitu: (1) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di Sekolah Dasar (2) Menyiapkan pengadaan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakan olahraga di sekolah (3) Mengadakan pertandingan antar kelas (4) Memberikan motivasi, baik dari dalam maupun dari luar (5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi (6) Merangsang minat anak melalui media massa, televisi, video, dan lain-lain, dan (7) Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khusunya orang tua.

2.1.3.2 Pembinaan Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Yang dimaksud secara ilmiah adalah menjaring atlet dengan penerapan ilmiah (IPTEK), untuk memilih anak-anak usia

dini yang senang dan gemar berolahraga kemudian diidentifikasikan untuk menjadi atlet. Dengan cara ini perkembangan amak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi akan tinggi lebih cepat (Said Junaidi, 2003 : 50). Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut:

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

Menurut Bompa (1990) dalam (KONI, 2000:7) indetifikasi bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

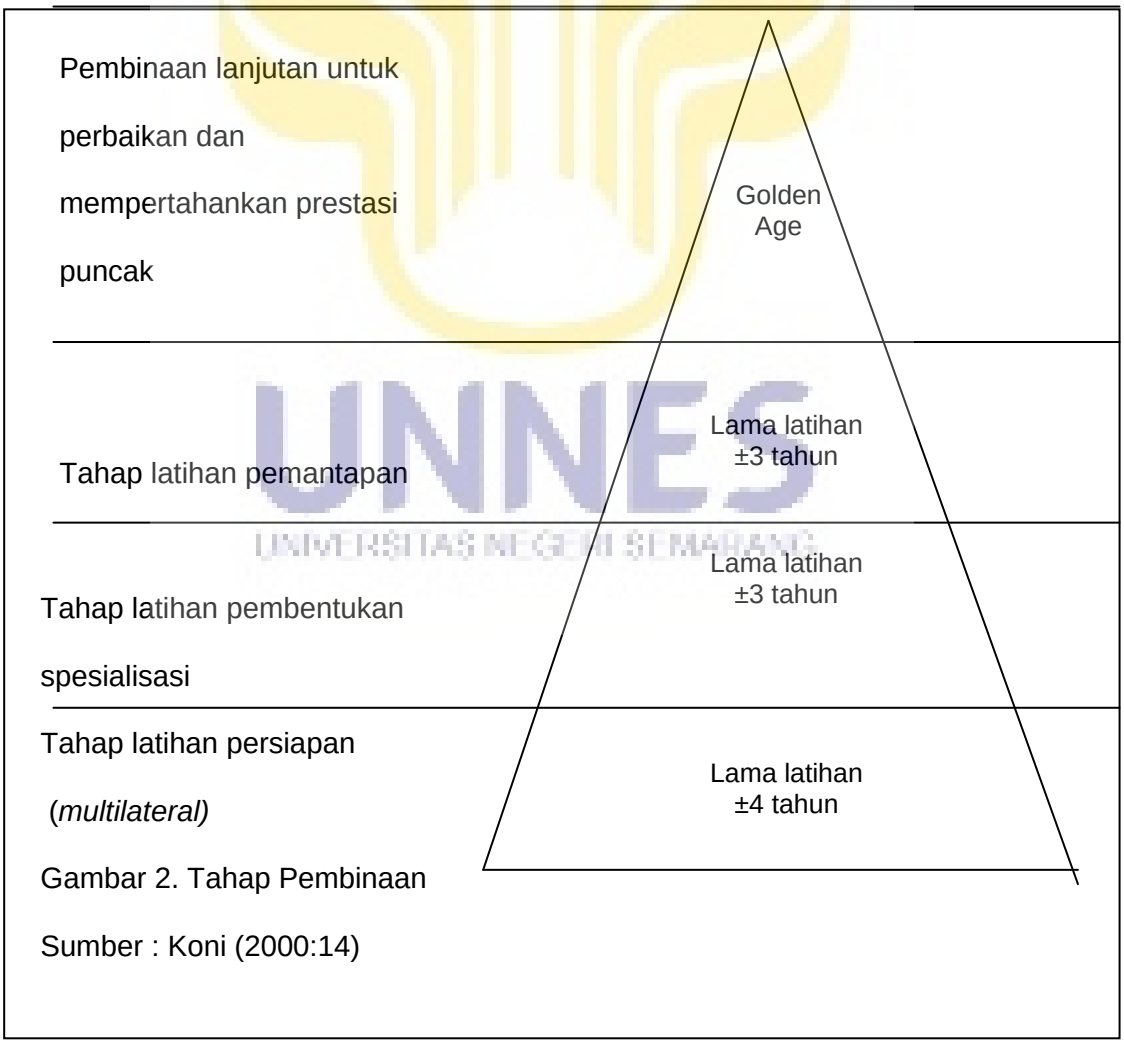
2.1.3.3 Pembinaan Prestasi

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 17 (2006:13), menyebutkan bahwa prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Menurut Junaidi (2003:10) pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak,

memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan-tahapan yaitu pembibitan atau pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, dan peningkatan prestasi.

2.1.4 Tahap pembinaan

Menurut Koni (2003:13), menyatakan bahwa tahap pembinaan mulai dari usia dini sampai mencapai prestasi puncak *(golden age)* meliputi : 1) tahap latihan persiapan (multilateral), 2) tahap latihan pembentukan spesialisasi, 3) tahap latihan pemantapan. Tahapan tersebut bisa dilihat pada gambar 1.



Gambar 2. Tahap Pembinaan

Sumber : Koni (2000:14)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Keterangan :

1) Tahap Latihan Persiapan (Multilateral)

2) Tahap Latihan Pembentukan Spesialisasi

3) Tahap Latihan Pemantapan

2.1.4.1 Tahap Persiapan (Multilateral)

Lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun..Tahapan latihan ini merupakan tahapan dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan atau dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena ini, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan cepat.

2.1.4.2 Tahap latihan pembentukan

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

2.1.4.3 Tahap latihan pemantapan

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

2.2 Program Latihan

Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu dan sebagai alat ukur suatu kegiatan latihan olahraga guna mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi, termasuk dalam olahraga bola voli.

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

1. Kepribadian atlet
2. Kondisi fisik
3. Keterampilan teknik
4. Keterampilan taktik
5. Keterampilan metal

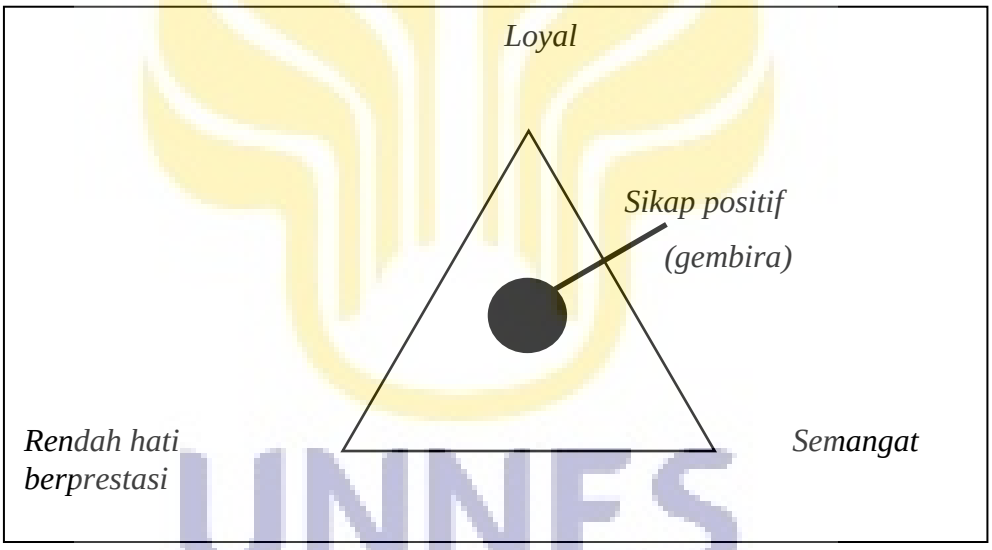
Ke-5 aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutup kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik. Berikut akan dijelaskan mengenai aspek-aspek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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.1 Pembinaan Kepribadian Atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah “sejumlah ciri unik dari seorang atlet”. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu :

- Sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan
- Loyal terhadap kepemimpinan
- Rendah hati
- Semangat bersaing dan berprestasi



Gambar 3. Triangulasi sifat dominan atlet berprestasi

Sikap positif terhadap tugas latihan merupakan cerminan dari kesiapan untuk melaksanakan tugas sebagai kewajiban yang menggembirakan.

Tiga unsur di dalamnya, yaitu:

- Pengetahuan
- Reaksi emosional, dan
- Kecenderungan untuk berbuat.

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

2.2.2 Pembinaan kondisi fisik

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

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

Menurut Suharno (1980:13) beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar kondisi puncak dapat dicapai sebaik-baiknya adalah :

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

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

a. Unsur gerak fisik umum :

1. Kekuatan (*strength*)
2. Daya tahan (*endurance*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agility*)
5. Kelentukan (*flexibility*)

b. Unsur gerak fisik khusus :

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

2.2.3 Keterampilan teknik

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

Dalam menyempurnakan kecakapan bermain bolavoli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak kondisi fisik. Teknik dasar bolavoli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapa mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu

regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

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

1) Hukum terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kedalahan dalam melakukan teknik.
2) Karenan terpisahnya antara regu yang satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.
3) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik.
4) Permainan bolavoli dalah permianan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
5) Penggunaan teknik-teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bola voli ini cukup sempurna.

Dengan melihat kemungkinan-kemungkinan seperti tersebut di atas, maka perlu bagi setiap pemain bolavoli berusaha meningkatkan penguasaan teknik-teknik dasar di dalam permainan bola voli secara sempurna.

Adapun teknik-teknik dasar bolavoli yaitu :

1) Servis
   (1) Servis tangan bawah
   (2) Servis tangan atas

2) *Passing* Bawah

   (1) *Passing* bawah normal

   (2) *Passing* bawah satu tangan

   (3) *Passing* bawah tangan satu dengan meluncur

3) *Passing* Atas

   (1) *Passing* atas normal

   (2) *Passing* atas dengan guling ke belakang

   (3) *Passing* atas dengan guling ke samping

   (4) *Passing* atas dengan meloncat

4) Umpan atau *Set Up*

   (1) Umpan normal

   (2) Umpan setengah normal (semi)

   (3) Umpan *push*

   (4) Umpan *pool*

5) Smash

   (1) Smash normal

   (2) Smash semi

   (3) Smash push

   (4) Smash pool

   (5) Smash cekis

6) Block atau Bendungan

   (1) Blok tunggal

   (2) Blok berkawan

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.4 Latihan taktik

Menutur Suharno (1981:128) untuk mencapai sistem, pola dan tipe tim taktik dalam permain bolavoli, pelatih perlu menempuh cara sebagai berikut :

1) Pembentukan fisik, teknik, mental, sikap kepribadian dan kematangan bertanding secara individual yang tinggi dan baik. Pembentukan fisik, teknik atau *skill*, pengetahuan dan sikap kepribadian anak latih merupakan sasaran latihan.
2) Pembentukan individual taktik. Individual taktik ialah siasat perorangan dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik, mental, sikap kepribadian dan pengalaman bertanding sesuai dengan situasi dan kondisi pertandingan, dengan proses yang tepat, untuk memecahkan problematika dalam mencari kemenangan pertandingan bola voli secara sprotif.

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

(1) Penglihatan dan analisa situasi pertandingan lewat panca indera sesuai dengan kondisi lawan, kemampuan diri sendiri dan keadaan lingkungan (melihat kelemahan lawan).
(2) Proses pemecahan mental dalam suatu tugas individual taktik yang dikerjakan. Putusan ini biasanya pikiran bekerja lebih menonjol dari pada unsur-unsur kejiwaan lainnya.
(3) Tindakan gerakan secara otomatis oleh pemain tersebut sesuai dengan putusan langkah ke 2 (keputusan proses mental).

(4) Pemain (individu) itu segera menilai hasil dari tindakan taktik perorangan yang dikerjakan tadi. Mengapa berhasil ataukah mengapa tidak berhasil, perlu dianalisa dengan cepat.

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

Berikut bentuk latihan taktik dalam bola voli :

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2.5 Latihan mental

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

Pembinaan mental dimaksudkan antara lain:

- Atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat
- Atlet mampu menanggulangi stres mental, atau mengatasi stres dari beban latihan yang berat

- Atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh

2.3 Penyusunan Program Latihan

Beberapa permasalahan yang timbul pada perencanaan program latihan adalah tentang pentahapan kegiatan latihan yaitu pada tahap persiapan yang lebih banyak mengutamakan kesiapan kondisi fisik dari pada penigkatan keterampilan teknik maupun strateginya. Penampilan fisik dan keterampilan teknik memang berbeda tetapi pada dasarnya merupakan suatu kesatuan untuk meningkatkan prestasi atlet.

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

Menurut Woeryanto (1995:5.15) program latihan dibagi menjadi beberapa periode yaitu:

1) Struktur latihan jangka panjang
2) Jangka menengah
3) Dan jangka pendek

Untuk lebih jelasnya mengenai

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3.1 Struktur latihan jangka panjang

Program jangka panjang merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 5 sampai 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk mencapai prestasi seoptimal mungkin. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman instruksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Dengan kata lain rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang.

2.3.2 Struktur latihan jangka menengah

Program jangka menengah merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 2 sampai 4 tahun. Telah dijelaskan di atas bahwa rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang. Sebagai contoh struktur rencana jangka menengah kegiatan olahraga di Indonesia adalah kejuaraan nasional yang dilaksanakan tiap 2 tahun sekali adalah untuk menuju PN (Pekan Olahraga Nasional) yang diadakan tiap 4 tahun sekali, hasil PON adalah untuk menuju Sea Games, berikut hasil Sea Games untuk menuju Asian Games dan selanjutnya untuk menujun Olympic Games.

2.3.3 Struktur latian jangka pendek

Program jangka pendek merupakan program latihan tahunan dengan kurun waktu latihan selama 1 tahun. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran-sasaran latihan pun merupakan penjabaran dari program jangka menengah.

Program latihan jangka pendek terdiri atas 3 cycle yaitu :

1. *Marco cycle* (Program latihan tahunan)
2. *Micro cycle* (Program latihan mingguan)
3. *Myo cycle* (Program latihan harian)

2.3.3.1 Program Latihan Tahunan

Menurut Argasasmita (2007:71) dalam menyusun program latihan tahunan dibagi dalam tiga periode sebagai berikut :

1) Periode Persiapanperiode persiapan program latihan dikembangkan melalui Periode persiapan adalah awal periode dimana memerlukan waktu yang paling panjang diantara periode yang lain. Pada pengembangan volume latihan yang bergerak dengan persentase yang semakin naik lebih dahulu daripada intensitas latihan. Volume meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan fase persiapan khusus dan kemudian menurun sampai pada periode kompetisi dan transisi. Sedangkan intensitas latihan meningkat pelan dibawah garis volume pada persiapan umum. Pada persiapan khusus pertengahan dimana volume mulai menurun, garis intensitas masih meningkat sehungga menjadi sama dan kemudian lebih tinggi dari volume. Isi latihan pada fase persiapan umum dibanyak cabang olahraga cenderung berisi mengenai teknik dasar atau perbaiakan teknik secara bagian dari kelemahan teknik yang ada pada fase kompetisi sebelumnya. Pembinaan kondisi fisik diarahkan pada pembinaan otot-otot seluruh tubuh dan pembinaan daya tahan otot dan kardiovaskular. Fase persiapan umum ini merupakan fase yang mendasari fase-fase selanjutnya.

Pada fase persiapan khusus, isi latihan mulai mengarah pada pembangunan otot khusus sesuai dengan cabang olah raga dan system energy yang dominan.bentuk gerakan-gerakan kompetisi sudah nampak pada fase ini sehingga atlet sudah dapat mengikuti tryout (latihan tanding) atau kejuaraan yang tidak penting sebagai sarana evaluasi latihan.

2) Periode Kompetisi

Pada periode kompetisi volume latihan semakin menurun, namun intensitass latihan meningkat mendekati puncak. Ini berarti bahwa latihan berorientasi pada kompetisi yang akan dihadapi. Pada fase prakompetisi, atlet banyak melakukan uji coba sehingga kematangan bertanding meningkat dan dapat meningkatkan kepercayaan diri. Fase ini menjadi pengantar kekompetisi utama dimana semua kemampuan fisik, mental, teknik, dan taktik atlet dimunculkan secara optimal pada kompetisi utama.

3) Periode Transisi

Periode transisi merupakan periode terpendek, dimana atlet diberi kesempatan untuk melakukan regenerasi dari beban latihan yang telah dilaksanakan selama periode dan fase sebelumnya. Isi latihan pada periode ini biasanya istirahat aktif dengan melakukan kegiatan gerak yang menyenangkan yang bukan menjadi cabang olahraganya.

2.3.3.2 Program Latihan Mingguan

Secara teoritis latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi, minimal 3 kali dalam seminggu. Dalam menyusun program mingguan ini dibuat berselang-selang, sehingga ada hari-hari untuk beristirahat (interval) untuk

memulihkan kesegaran fisik agar pada hari latihan berikutnya benar-benar dalam keadaan segar.

Latihan yang lebih intensif dapat berlangsung 6 sesi perminggu dan bahkan dapat berlangsung 11 sesi per minggu jika berada dalam pemusatan latihan, dimana kondisi kesehatan, istirahat dan gizi atlit dapat terkontrol dengan baik di bawah pengawasan pelatih dan dokter (Ozolin: 1991 dalam Bompa :1994).

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

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

2.3.3.3 Program Latihan Harian (Satu Sesi Latihan)

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

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

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

1) Pembukaan berisi :
   (1) Penyampaian tujuan latihan pada sesi itu dan harapan mengenai sikap yang ingin dicapai pada latihan itu
   (2) Penjelasan materi latihan untuk mencapai tujuan tersebut
   (3) Memberikan motivasi agar latihan dilaksanakan dengan bersungguh-sungguh dan semangat tinggi
2) Warming up berisi :
   (1) Pada dasarnya bagian ini bertujuan menyiapkan organisme atlit agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima beban latihan pada bagian inti nanti. Secara garis besar dapat berisi :
      1) Memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler dan memperlancar pergantian udara di paru-paru
      2) Penguluran oto-otot agar dapat mempertinggi kontraksinya
      3) Melemaskan persendian-persendian agar amplitude gerakannya lebih luas
   (2) Beberapa pedoman dalam warming up
      1) Sasaran warming up dari yang umum ke khusus
      2) Dapat dilakukan dalam bentuk jogging, stretching, bentuk-bentuk permintaan kecil dan lain-lain
      3) Gerakan dimulai dari intensitas ringan, sedang, menuju ke latihan yang lebih berat, dari gerakan yang sederhana menuju kegerakan yang kompleks
      4) Latihan senam (*calesthenic)* dalam warming up harus dipilih secara tepat dan menyeluruh, latihannya berkisar antara 8 – 12 macam dengan 16 kali ulangan

5) Latihan tidak boleh membuat kaku dan tidak boleh melelahkan

6) Warming up untuk pertandingan mengandung unsur-unsur yang lebih lengkap dan lebih lama (30-40) dan secra optimal, terasa siap untuk bertanding

7) Pemanasan dengan menggunakan alat yang sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan, dilakukan setelah pemanasan yang bersifat umum

(3) Bagian utama (inti) berisi :

(1) Latihan inti dapat diisi dengan 1 – 3 macam sasaran

(2) Sasaran latihan dapat berupa kualitas fisik, teknik, atau kombinasi dua dari tiga unsur tersebut ataupun kombinasi ketiganya

(3) Kalu materi latihan berupa teknik atau taktik hendaknya diletakkan pada awal latihan inti, jangan ada latihan yang melelahkan sebelumnya

(4) Kalau latihan teknik dan taktik yang sangat kompleks harus disederhanakan atau bagian demi bagian baru kemudian secara keseluruhan

(5) Latihan teknik dengan repetisi tinggi dan intensitas yang tinggi, baeru boleh diberikan apabila bentuk gerakan tekniknya sudah betul (sudah dikuasai dengan baik)

(6) Kalau latihan berupa unsur kondisi fisik “kecepatan”, harus diletakkan pada bagian awal juga, dimana fisik masih dalam keadaan segar (jangan latihan kecepatan kalau fisik dalam keadaan lelah)

(7) Kalau latihan kecepatan digabungkan dengan power maka latihan kecepatan juga harus didahulukan

(8) Kalau kekuatan dikombinasikan dengan daya tahan, maka daya tahan diletakan pada bagian akhir dari latihan

(9) Sebaiknya jangan menggabungkan latihan kecepatan dengan daya tahan dalam aerobic dalam sesi latihan

(4) Bagian akhir latihan (cooling down)

Bagian akhir dari suatu latihan disebut juga sebagai penenangan. Latihan jangan berhenti secara tiba-tiba, dari keadaan yang penuh stress (baik stress fisik maupun psikis). Panas badan harus diturunkan secara perlahan-lahan sampai kembali kekeadaan normal.

Pelatih dapan mengakhiri suatu latihan dengan bermaca-macam variasi, seperti jogging ringan, stretching, senam reaksi, dan mengatur irama pernafasan (inspirasi dan ekspirasi yang sedalam-dalamnya) dan lain sebagainya.

Bagian paling akhir diisi dengan evaluasi berupa ceramah, Tanya jawab, diskusi atau koreksi pelaksanaan latihan yang baru saja dilakukan.

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.4 Organisasi

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

Kegiatan koordinasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) social, seperti organisasi, dimana orang-orang bekerja secara kolaktif untuk mencapai tujuan. Pencapaian tujuan sering kali lebih mudah jika bekerja bersama-sama daripada bekerja sendirian. Dengan demikian,organisasi adalah entitas sosial (seperti organisasi) yang menciptakan untuk mengoordinasikan upaya individu dengan maksud untuk mencapai tujuan.

Menrut Menpora (1983:32) Untuk melaksanakan program-program yang telah ditetapkan dalam pembangunan olahraga, perlu diciptakan organisasi serta mekanisme kerja yang tepat dan mantap, baik secara vertikal maupun horizontal.

Atas organisasi tersebut harus tetap bersumber pada konstitusi Negara serta peraturan perundang-undangan yang berlaku. Organisasi tersebut baik pemerintah mulai dari tingkat pusat sampai dengan tingkat desa berdasarkan tugas pokok, fungsi dan tanggung jawab masing-masing hendaknya merupakan jaringan kerja yang memiliki dinamika dan semangat keterpaduan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan bersama

2.5 Atlet

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dalam bidang olahraga. Dilihat dari realita dilapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga.

Menurut Basuki Wibowo (2002:05) atlet adalah subyek atau seseorang yang berprofesi atau menekuni cabang olahraga tertentu dan berprestasi dalam cabang olahraga tersebut, sedangkan menurut Peter Salim (1991:55) atlet

adalah olahragawan terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan.

2.5.1 Langkah memilih atlet

Menurut Menpora (1992:2.5) langkah-langkah pemanduan bakat atlet dapat dilakukan sebagai berikut :

a. Melakukan suatu analisis yang lengkap baik faktor fisik, maupun mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang diminati.
b. Melakukan seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrumen (alat ukur) dari cabang olahraga yang bersangkutan.
c. Melakukan seleksi berdasarkan karakteristik antropometriks dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya.
d. Melakukan evaluasi berdasarkan data yang komprehensif (menyeluruh) dengan memperhatikan sikap anak terhadap oalahraga baik didalam sekolah maupun diluar sekolah, partisipasi olahraga di luar sekolah, keunggulan atau cirri-ciri prestasi yang unik dilingkungan sekolah.

2.5.2 Karakteristik atlet unggul

a. Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir.
b. Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh dan postur tubuh yang sesuai dengan olahraga yang diminati.
c. Memiliki fungsi-fungsi organ tubuh yang baik seperti jantung, paru-paru, saraf, dan lain-lain.

d. Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, power, dan lain-lain.
e. Memiliki intelegensi yang tinggi.
f. Memiliki karakter bawaan sejak lahir yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain waktu kompetitf tinggi, kemampuan keras, tabah, pemberani, dan semangat yang tinggi.
g. Memiliki kegemaran berolahraga

2.6 Pelatih

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

2.6.1 Unsur pelatih

Menurut Menpora (1984:25) untuk merealisasikan pembangunan olahraga yang merupakan unsure penting dalam rangka pembinaan bangsa,

dibutuhkan tenaga pendidik, pelatih, dan penggerak yang memadai baik secara kualitatif maupun kuantitatif :

a. Pendidik, diproyeksikan untuk mampu memberikan pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikan umum atau agama, mulai dari taman kanak-kanak sampai dengan Perguruan Tinggi.
b. Pelatih, diproyeksikan untuk melatih olahragawan dalam pemantapan dan peningkatan prestasi.
c. Penggerak, diproyeksikan untuk mampu menumbuhkan dan meningkatkan apresiasi dan partisipasi seluruh masyarakat dibidang olahraga.

2.6.2 Kompetensi Pelatih

Apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya konpetensi dasar yang harus dimiliki pelatih, di antaranya adalah: 1) Mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan. 2) Mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik dalam latihan maupun pertandingan. 3) Menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan atau pertandingan. 4) Mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan menyempurnakan program latihannya. 5) Mampu melakukan pemanduan bakat khususnya pada cabang yang ditekuni. 6) Mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mampu mendeteksi atau mendiagnosa gejala-gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat. 7) mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan

kegiatan kepelatihan. 8) mampu menjalin kerja sama dengan profesi yang terkait, seperti dokter olahraga, ahli gizi, psikolog, ahli fisiologi olahraga, ahli biomekanika dan yang lainnya. 9) mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai pemimpin, pendidik, *manager administrator*, motivator, dan lain sebagainya. 10) mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan individu, baik fisik maupun psikis termasuk penguasaan bahasa Inggris. 11) mampu mengaktualisasikan kaedah-kaedah etika dalam kegiatan kepelatihan olahraga. (Hasibuan, dkk. 2009: 11).

2.7 Pendanaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007: 274), dana yaitu uang yang disediakan untuk suatu keperluan. Dana merupakan faktor yang menunjang pembinaan, karena tanpa persiapan dana yang cukup tidak mungkin suatu harapan atau tujuan dapat tercapai dengan maksimal. Dalam suatu organisasi olahraga khususnya pembinaan prestasi tim bolavoli (WIRAPATI) sangat diperlukan dana yang menunjang untuk kemajuan serta tercapainya suatu tujuan yang ingin dicapai. Dalam peraturan dana di dalam organisasi haruslah memperhatikan antara pemasukan dan pengeluaran yang digunakan dalam biaya operasional pendukung tercapainya suatu tujuan yaitu: 1) Memanfaatkan sumber dana dari daerah dalam mendukung tercapainya sarana yang diharapkan. 2) KONI pusat dan daerah menyusun rencana kegiatan masing-masing secara lebih terencana. 3) Peran pemerintah Kabupaten Semarang.

Sesuai Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dimana pemerintah daerah harus memperhatikan perkembangan

olahraga prioritas atau unggulan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat, olahraga pelajar semua mendapat perhatian lewat KONI. (Sukrorini, 2009:22).

2.8 Sarana dan Prasarana

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

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

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

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang sistem pembinaan prestasi pada tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi, maka dapat di ambil simpulan sebagai berikut :

1) Pola pembinaan atlet tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional Purwodadi sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan baik dengan mengacu pada sistem pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi.
2) Program latihan yang ada di tim bolavoli (WIRAPATI) SMK Pembangunan Nasional sudah dikatakan cukup baik, akan tetati peneliti melakukan evaluasi dari program latiahan makro dan mikro perlu adanya peningkatan program latihan jangka panjang, program latiah jangka menengah, dan program latihan jangka pendek, hal ini guna memberikan gambaran kepada masyarakat bahwa di tim bolavoli (WIRAPATI) berprestasi, karena program latihan yang ada terstruktur dengan baik.
3) Organisasi yang ada tim (WIRAPATI) masih dikatakan kurang baik karena pembentukan struktur organisasi masih melalui proses musyawarah dan pembagian tugas dan program kerja yang belum sesuai.
4) Prestasi yang telah dicapai di tim bolavoli (WIRAPATI) sudah dikatakan baik karena tim bolavoli sering mendapatkan prestasi terbukti adanya piala maupun sertifikat kejuaraan ditingkat daerah maupun tingkat profinsi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5) Dukungan yang ada di tim bolavoli WIRAPATI dikatakan masih dikatakan kurang baik dari segi pendaan karena dana yang ada hanya didapatkan dari dana osis dan sumbangan dari sponsor. Namun dari segi sumber daya manusi yang terdiri dari pelatih dan atlet sudah dikatakan baik karena di tim bolavoli WIRAPATI pelatih sudah memiliki pengalaman dan kemampuan yang baik dalam bola voli, serta sudah mempunyai lisensi dari cabang bolavoli nasional. Yang terakhir dari segi sarana prasarana tim bolavoli (WIRAPATI) Purwodadi dikatakan sudah baik karena sudah cukup lengkap dan kondisi sarana prasarana yang dimiliki masih dalam keadaan baik dan terawat hal ini dapat digunakan untuk menunjang proses pembinaan.

Dari hasil pemaparan diatas dapat disimpulkan, SMK Pembangunan Nasional Purwodadi sudah melakukan pembinaan dengan baik, dengan banyaknya prestasi yang telah diraih selama ini. Hal itu sudah membuktikan kelima indikator sudah dilakukan dengan baik.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun beberapa saran yang disampaikan penulis yaitu:

1) Dari segi Pola Pembinaan, yang pertama yaitu pembinaan pemasalan Peneliti menyarankan agar penyebaran informasi lebih di perjelas lagi, yaitu penyebaran informasi melalui sekolah dengan memasan panflet di area sekolah mengenai profil tim bolavoli (WIRAPATI), Penyebaran informasi melalui media cetak, dan media elektronik. Hal ini bertujuan untuk menarik minat masyarakat luas terlebih siswa yang lulus SMP

untuk mendaftar di SMK Pembangunan Nasional Purwodadi. Maka dari itu calon pendaftar dapat mengetahui lebih jelas tentang tim bolavoli (WIRAPATI). Kemudian dari segi pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi sudah dikatakan baik.

2) Dari segi program latihan diatas, yaitu program latihan yang dimiliki tim bolavoli (WIRAPATI) sudah dikatakan cukup baik, akan tetati peneliti melakukan evaluasi dari program latiahan makro dan mikro perlu adanya peningkatan program latihan jangka panjang, program latiah jangka menengah, dan program latihan jangka pendek, hal ini guna memberikan gambaran kepada masyarakat bahwa di tim bolavoli (WIRAPATI) berprestasi, karena program latihan yang ada terstruktur dengan baik.
3) Dari segi Organisasi diatas, Organisasi yang ada di tim bolavoli (WIRAPATI) dikatakan kurang baik karena pembagian tugas kerja tidak sesuai, dan prekrutan pengurus masih belum sesuai dengan prosedur. Maka dari itu peneliti memberikan saran agar Organisasi tim bolavoli (WIRAPATI) lebih ditata dengan baik, dan benar sesuai dengan prosedur yang ditentukan, dari segi pembagian tugas maupun prekrutan pengurus. Yaitu dengan cara memilih pengurus berdasarkan hasil musyawaran dari sumua anggota tim bolavoli (WIRAPATI) agar menghasilkan pengurus yang baik, dan bertanggung jawab atas masing-masing tugasnya.
4) Dari segi Prestasi, tim bolavoli (WIRAPATI) sudah dikatakan baik, akan tetapi tim bolavoli (WIRAPATI) harus memiliki target yang lebih tinggi lagi bukan hanya ditingkat nasional bahkan ke tingkat internasional untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik lagi.

5) Dari segi dukungan, yaitu segi pendanaan tim bolavoli (WIRAPATI) yang pertama dari pihak sekolah hendaknya dapat ikut serta lebih dalam pendanaan di tim bolavoli (WIRAPATI) tidak hanya memberikan dana Osis, agar program latihan dan pelaksanaan dapat tercapai dengan baik. Dan yang terakhir dari tim bolavoli (WIRAPATI) harus melakukan kerjasama dari pihak lain atau mencari sponsor untuk melaksanakan kegiatan pembinaan dan untuk meningkatkan prestasi tim bolavoli (WIRAPATI).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Argasasmita, Husein. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga

Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Deni, Sukroni. 2009. *Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Kebumen*. Skripsi. UPT Perpustakaan UNNES Nomor 021/IOR/09.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Harsuki, 2012. Pengantar Manajemen Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

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

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

KONI, 2000. Gerakan Nasional Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini. Jakarta: KONI.

Lexy J. Moleong. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Lutan Rusli, Prawirasaputra Sudrajat dan Yusup Ucup. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan.* DEPDIKNAS

Menpora, 1984, *Pola Dasar Pembangunan Olah Raga.* Jakarta : Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olah Raga

Woeryanto. R, Prinsip – prinsip Metodologo Kepelatihan dan Perencanaan Program Pelatihan, FPOK, Jakarta 1995

Sugiyono, 2010. Metodologi Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: dan Alfabeta, CV.

Suharno, 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli.* Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

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