



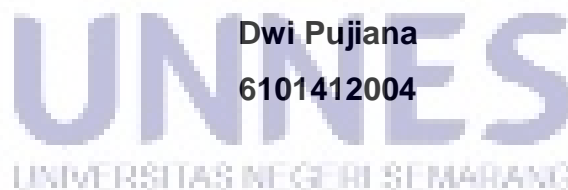
**PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
PUTRA DAN PUTRI DI SMA N 1 TUNTANG
KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2015**

SKRIPSI

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

Oleh

**Dwi Pujiana
6101412004**



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

ABSTRAK

Dwi Pujiana. 2016. ***Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri Di SMA Negeri 1 Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2015***. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd. Dr. Imam Santosa M. Si.

Kata Kunci : **Pembinaan, Ekstrakurikuler, Bola Voli**

Latar belakang masalah yaitu kesenjangan hasil prestasi ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tuntang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tuntang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tuntang.

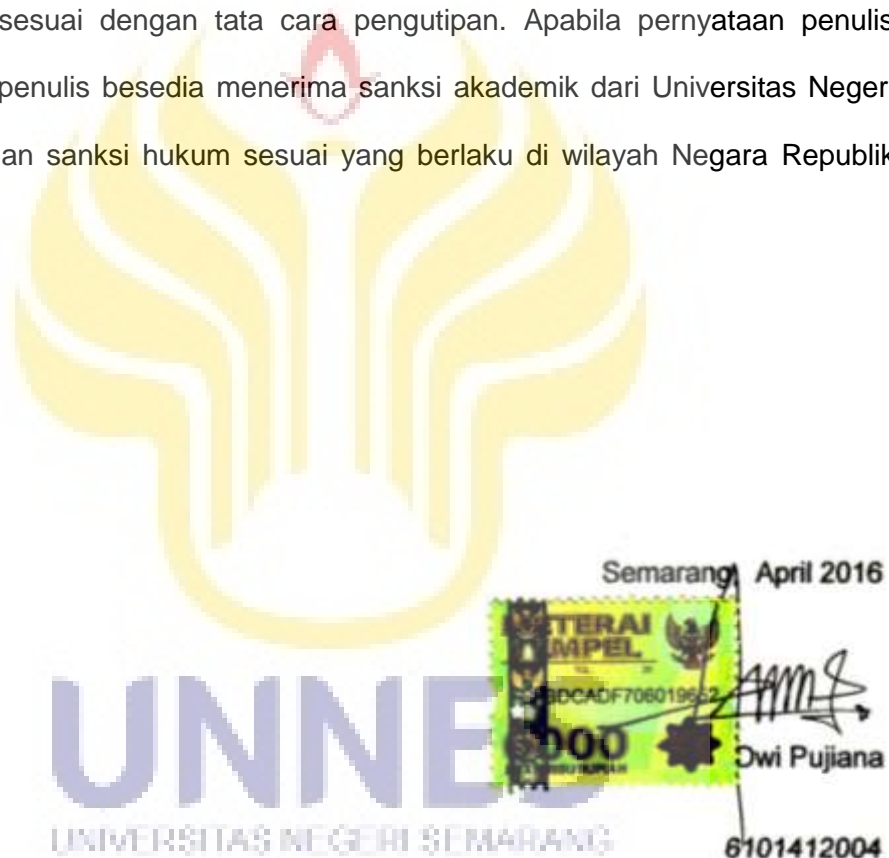
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Tahap penelitian ini meliputi tahap pralapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data. Instrumen penelitian meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dari penelitian ini adalah kepala SMA Negeri 1 Tuntang, pelatih, dan atlet. Objek dalam penelitian ini adalah manajemen pembinaan, program latihan, profil pelatih, sarana dan prasarana, serta pendanaan. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data, memilah data, mempelajari data, mendeskripsikan data, dan membuat analisis akhir.

Hasil penelitian ini adalah pembinaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tuntang meliputi pemasalan, pembibitan, dan pembinaan prestasi. SMA Negeri 1 Tuntang belum mempunyai program latihan secara tertulis. Pelatih ekstrakurikuler terdiri dari 2 orang yang mana beliau berbeda latar belakang pendidikan. Sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang sudah cukup baik, hanya perlu penambahan bola voli pada saat latihan. Biaya operasional pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler berasal dari sekolah.

Sistem pembinaan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tuntang sudah mengacu pada sistem pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi. Tetapi masih kurang baik karena sistem pembibitan dan pembinaan khusus tim putra masih perlu perbaikan. Selain pembibitan dan pembinaan masih perlu perhatian khusus untuk pelatih yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang. Oleh karena itu, kepala SMA Negeri 1 Tuntang dibantu yang lainnya diharapkan mampu bekerjasama dengan klub bola voli putra yang ada di Kabupaten Semarang dan sekitarnya serta lebih selektif dalam menentukan pelatih ekstrakurikuler khusus bola voli.

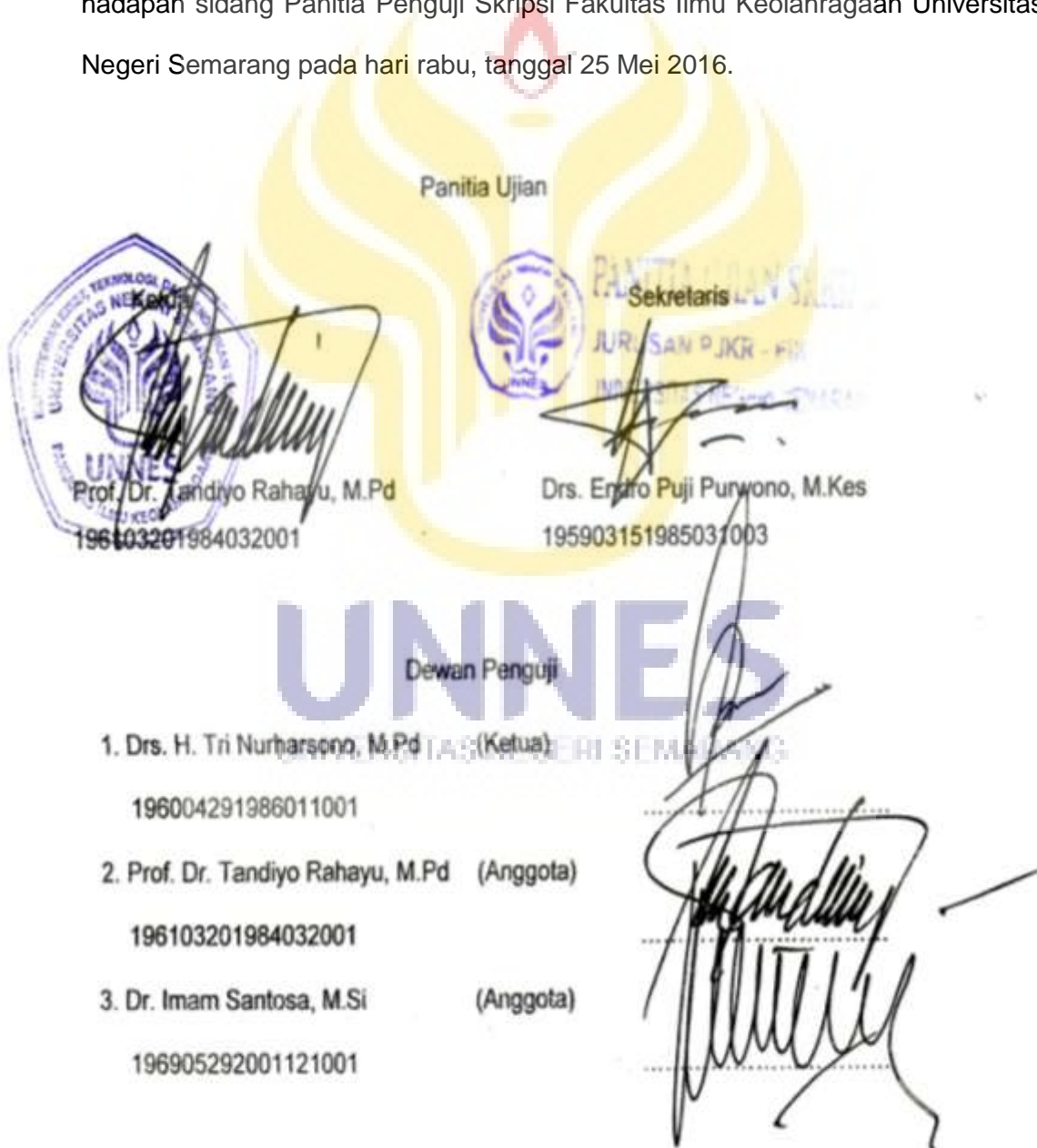
PERNYATAAN

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



PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dwi Pujiana NIM 6101412004 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) judul “PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA DAN PUTRI DI SMA NEGERI 1 TUNTANG KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2015”, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari rabu, tanggal 25 Mei 2016.



MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- Hukum sebab akibat pasti berlaku
- Hidup adalah pilihan
- Memberi meski dalam kesederhanaan

Kupersembahkan untuk :

1. Bapak saya Djasmin dan Ibu saya Ismiyati yang senantiasa selalu berdoa yang terbaik buat saya.
2. Kakak saya Eko Setiawan dan Silvia Elfika Sari yang selalu menyayangi saya.
3. Galih Nur Rochmad yang memberi semangat.
4. Keluarga besar klub bola voli Ananta beserta pelatih yang selalu memberi motivasi.
5. Almamater serta teman-teman PJKR A angkatan 2012.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya skripsi yang berjudul : “Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri Di SMA Negeri 1 Tuntang”, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Selama pembuatan skripsi penulis mendapat banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis haturkan banyak terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis memperoleh pendidikan formal di Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga ini dapat terlaksana di SMA Negeri 1 Tuntang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dr. Imam Santosa, M. Si. Selaku Dosen Pembimbing kedua yang selalu memberikan pengarahan serta diskusi dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
7. Drs. Kaswanto, M. Pd. Selaku kepala SMA Negeri 1 Tuntang yang telah mengijinkan penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Tuntang.

8. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat penulis sebut satu persatu.

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Pembatasan Masalah.....	7
1.3 Fokus Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan	9
2.2 Pendidikan Jasmani	10
2.3 Ekstrakurikuler.....	11
2.4 Pembinaan	12
2.4.1 Jenjang Prestasi Olahraga	13
2.4.1.1 Pembinaan Pemasalan.....	13
2.4.1.2 Pembinaan Pembibitan.....	14
2.4.1.3 Pembinaan Prestasi.....	14
2.4.2 Tahap Pembinaan	15
2.4.2.1 Tahap Persiapan (<i>Multilateral</i>).....	15
2.4.2.2 Tahap Pengembangan Spesialisasi.....	15
2.4.2.3 Prestasi Tinggi.....	16
2.5 Program Latihan	17
2.5.1 Periodisasi Latihan	18
2.5.1.1 Tahap Latihan Bola Voli.....	18
2.5.2 Tujuan Latihan Bola Voli.....	20
2.6 Prinsip Latihan.....	21
2.7 Organisasi	24
2.8 Pelatih	27
2.8.1 Kriteria Pelatih	28
2.8.2 Kompetensi Pelatih.....	29
2.9 Pendanaan.....	30

2.10 Sarana dan Prasarana.....	31
2.11 Bola Voli	33
2.11.1 Asal Mula Bola Voli.....	33
2.11.2 Sejarah Bola Voli di Indonesia	34
2.11.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	35
2.11.4 Petugas	36
2.11.5 Penentuan Kemenangan	37
2.12 Perkembangan Remaja Secara Umum	38
2.12.1 Fisik.....	38
2.12.2 Kepribadian dan Sosial Remaja.....	40
2.12.3 Aspek Psikologi	43
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	45
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	45
3.2.1 Lokasi Penelitian	45
3.2.2 Sasaran Penelitian	46
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	47
3.3.1 Instrumen Penelitian.....	47
3.3.2 Metode Pengumpulan Data	47
3.3.2.1 Metode Observasi	47
3.3.2.2 Metode Wawancara.....	47
3.3.2.3 Metode Dokumentasi.....	48
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data	49
3.4.1 Objektivitas.....	49
3.4.2 Keabsahan Data.....	49
3.5 Analisis Data	50
3.5.1 Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>)	51
3.5.2 Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	51
3.5.3 Verification (<i>Conclusion Drawing</i>).....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.2 Pembahasan	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	70
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

1. Hasil Prestasi Pada Kejuaraan Dies Natalis Unnes 5
2. Sasaran Latihan Sesuai Dengan Tahap Pembinaan Prestasi 15



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian	76
2. Surat Ijin Observasi	77
3. Cv Pelatih Putra.....	78
4. Cv Pelatih Putri.....	79
5. Pengurus Ekstrakurikuler	80
6. Surat Keterangan Beasiswa.....	81
7. Surat Undangan Turnamen Antar Pelajar Putra.....	82
8. Sertifikat Atlet Putri	83
9. Daftar Nama Atlet Putra.....	86
10. Daftar Nama Atlet Putri.....	87
11. Kartu Inventaris Barang	88
12. Daftar Nama Atlet Klub Ananta	89
13. Daftar Nama Atlet Klub Enigma	90
14. Daftar Anggaran Pertandingan	91
15. Instrumen Penelitian	92
16. Panduan Observasi	93
17. Panduan Pemeriksaan Dokumen.....	94
18. Kisi-kisi Pertanyaan Kepala Sekolah.....	95
19. Kisi-kisi Pertanyaan Pelatih Putra	99
20. Kisi-Kisi Pertanyaan Pelatih Putri.....	103
21. Kisi-kisi Pertanyaan Atlet Putra.....	106
22. Kisi-kisi Pertanyaan Atlet Putri.....	111
23. Hasil Wawancara Kepala Sekolah	115
24. Hasil Wawancara Pelatih Putra.....	120
25. Hasil Wawancara Pelatih Putri.....	125
26. Hasil Wawancara Atlet Putra	129
27. Hasil Wawancara Atlet Putri.....	131
28. Foto atlet.....	133
29. Foto Peralatan dan Perlengkapan.....	134
30. Foto Piala	136
31. SK Pembimbing.....	138
32. Halaman Persetujuan	139

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Keberadaan olahraga sekarang ini sudah menjadi bagian kegiatan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua dan tidak lagi dipandang sebelah mata.

Adapun ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan biasanya berkembang di instansi pendidikan seperti SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi. Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang saja. Sedangkan olahraga prestasi dalam proses pelaksanaannya harus ada latihan secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama untuk menghasilkan prestasi.

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Pasal 18 menyatakan prinsip-prinsip yang berkenaan dengan olahraga pendidikan adalah sebagai berikut :

- (1) Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan.
- (2) Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler.
- (3) Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini.
- (4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.

- (5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.
- (6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan (5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.
- (7) Setiap satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berkewajiban menyiapkan prasarana dan sarana olahraga pendidikan sesuai dengan tingkat kebutuhan.
- (8) Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antar satuan pendidikan yang setingkat.
- (9) Kejuaraan olahraga antar satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional.

Sesuai dengan pasal 18 ayat (2) dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 mengemukakan olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler.

Pada umumnya pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah dikriteriakan menurut jenis ekstra yang wajib diikuti dan tidak wajib diikuti oleh peserta didik. Ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh peserta didik biasanya ekstrakurikuler pramuka. Ekstrakurikuler pramuka dikhususkan bagi peserta didik yang masih kelas X (sepuluh). Bagi siswa yang masih duduk di kelas X (sepuluh) memang wajib mengikuti ekstrakurikuler tersebut dengan berbagai alasan. Alasan yang paling utama kenapa ekstrakurikuler tersebut merupakan kewajiban siswa kelas

X (sepuluh), adalah hasil nilai ekstrakurikuler akan disertakan dalam raport siswa. Beda dengan ekstrakurikuler lain seperti olahraga, paduan suara, musik dan lain sebagainya merupakan ekstrakurikuler tambahan yang tidak wajib diikuti siswa. Bahkan peserta didik diberikan kesempatan untuk memilih sesuai dengan keinginan tanpa ada tuntutan apapun.

Ekstrakurikuler adalah usaha yang dilakukan pihak sekolah untuk menyeleksi bakat-bakat dari siswa untuk kemudian dibina dengan maksimal sehingga siswa suatu saat mampu membawa nama baik sekolah. Ekstrakurikuler wajib diadakan di setiap sekolah karena ekstrakurikuler merupakan wadah bagi setiap siswa untuk menuangkan bakat dan kemampuan khususnya di bidang olahraga. Jika dalam suatu sekolah tidak mengadakan ekstrakurikuler olahraga maka sama dengan sekolah itu menghambat potensi siswa, sehingga bakat yang dimiliki siswa tidak berkembang. Karena ekstrakurikuler tidak hanya mengembangkan bakat saja namun juga memantapkan pembentukan kepribadian siswa.

Di Kecamatan Tuntang hanya memiliki 1 sekolah menengah atas yaitu SMA Negeri 1 Tuntang. SMA Negeri 1 Tuntang adalah Unit Sekolah Baru yang berdiri pada bulan Juli 2004 dan baru diresmikan oleh Gubernur Jawa Tengah H. Mardiyanto pada hari Kamis, 23 Juni 2005. SMA Negeri 1 Tuntang berlokasi di Jalan Raya Tuntang Bringin km. 1 Delik Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. Setiap sekolah pasti memiliki tujuan untuk mencerdaskan siswa-siswi pada sekolah tersebut. Kecerdasan siswa dapat ditumpahkan dalam sebuah pencapaian prestasi. Prestasi siswa tidak hanya dilihat dari bidang akademik saja akan tetapi prestasi siswa dapat disalurkan dengan prestasi non akademik.

Prestasi non akademik ini yang nanti akan dibina dan digembleng melalui kegiatan yang sudah ada di sekolah yaitu ekstrakurikuler.

Keikutsertaan SMA N 1 Tuntang dalam Kejuaraan Invitasi Bola Voli Tingkat Jawa Tengah dalam rangka Dies Natalis Unnes memberikan warna tersendiri di kancah perbolavolan se Jawa Tengah. Sekolah yang baru berdiri kurang lebih 10 tahun ini sudah ikut andil dan berani bersaing dengan sekolah menengah atas lain. Seperti SMA Negeri 2 Ungaran dan SMA Negeri 1 Ungaran. Dibandingkan dengan SMA Negeri 2 Ungaran dan SMA Negeri 1 Ungaran, SMA Negeri 1 Tuntang sangatlah jauh dari peradaban kota dan kalah gengsi dengan ke 2 sekolah tersebut yang memang sudah memiliki nama. Akan tetapi setiap diselenggarakan Kejuaraan Invitasi Bola Voli Tingkat Jawa Tengah di Unnes, SMA Negeri 1 Tuntang selalu ikut ambil bagian untuk memeriahkan. Bahkan SMA Negeri 1 Tuntang mendapatkan piala bergilir karena pernah menjadi juara 1 secara berturut-turut selama 3 tahun yaitu pada tahun 2010 s.d 2012. Itu merupakan salah satu bukti bahwa peran serta ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang berbuah prestasi.

Berdasarkan hasil observasi terdapat berbagai macam ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang seperti, ekstrakurikuler bola voli, sepak bola, basket, futsal, taekwondo, seni musik, paduan suara, baca tulis al'quran, bahasa jepang. Ekstrakurikuler yang paling banyak peminatnya adalah pada bidang olahraga. Banyak siswa yang masuk pada ekstrakurikuler olahraga karena memang olahraga yang ada seperti bola voli, sepak bola, basket, futsal adalah permainan tim. Karakteristik permainan bola voli biasanya banyak membutuhkan personil dalam satu lapangan. Tak kalah pentingnya bahwa dalam permainan tim harus ada pemain cadangan sebagai pemain pengganti terkecuali pada

permainan bola voli pantai. Memang ada kekhususan sendiri dalam permainan bola voli pantai. Itu salah satu mengapa ekstra olahraga paling banyak peminatnya. Prestasi yang menjulang tinggi dibanding dengan ekstrakurikuler lain adalah bola voli. Dengan pembuktian sejak tahun 2010 sampai saat ini banyak orang mengatakan bahwa SMA Negeri 1 Tuntang adalah gudang pemain voli pelajar tingkat Jawa Tengah. Dan dengan didukung hasil prestasi yang diraih sejak tahun 2010 s.d 2015 tim putri SMA Negeri 1 Tuntang belum pernah absen untuk tidak mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan Unnes. Tidak kalah menariknya untuk tim voli putra selalu mengikuti eksistensi tim putri. Meskipun sampai saat ini belum ada prestasi yang dapat diperoleh tim putra. Dengan perolehan hasil prestasi tim putra yang masih jauh dari harapan tidak mengurungkan niat Kepala SMA Negeri 1 Tuntang untuk selalu mengirimkan tim putra.

Sebagai berikut adalah perolehan prestasi bola voli dari tahun 2009 s.d 2015 pada Kejuaraan Dies Natalis Invitasi Bola Voli Tingkat Jawa Tengah :

Tabel 1.1 Hasil prestasi pada Kejuaraan Dies Natalis Unnes 2009 s.d 2015

No	Tahun	Hasil Juara	
		Putri	Putra
1.	2009		
2.	2010	Juara 1	-
3.	2011	Juara 1	-
4.	2012	Juara 1	-
5.	2013	Juara 2	-
6.	2014	Juara 2	-
7.	2015	Juara 1	-

Tahun 2015 SMA Negeri 1 Tuntang mengikuti Kejuaraan Dies Natalis Invitasi Bola Voli Tingkat Jawa Tengah di Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kejuaraan tersebut merupakan agenda tahunan yang diselenggarakan oleh kampus tersebut. Kepala SMA Negeri 1 Tuntang Drs. Kaswanto M. Pd, mengirimkan 1 tim putri dan 1 tim putra pada kejuaraan yang dilaksanakan pada pertengahan bulan Mei 2015. Adapun hasil juara berdasarkan tabel di atas adalah tim putri menduduki juara 1 dan tim putra belum memperoleh hasil. Dari ke 2 tim tersebut mereka adalah siswa-siswi yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tuntang khususnya pada cabang olahraga bola voli. Sesuai jadwal yang ada ekstrakurikuler dilaksanakan sekali dalam satu minggu setiap hari Selasa mulai pukul 14.30-17.00 WIB. Ekstrakurikuler bola voli dikoordinasi oleh salah satu guru kelas yang memang sengaja ditunjuk oleh kepala SMA Negeri 1 Tuntang untuk mendampingi ekstrakurikuler khususnya bola voli setiap sore. Untuk pelatih tim putra di bawah pembinaan Muhidin Ali Supriyadi S. Pd, sedangkan tim putri oleh Danial Muhammad Nur S. Pd. Beliau adalah alumni perguruan tinggi negeri yang terkenal jargon kenservasi yaitu Universitas Negeri Semarang.

Adapun sarana yang menunjang untuk kegiatan ekstrakurikuler seperti bola voli, peluit, stopwatch, net, kun sudah memenuhi standar. Prasarana seperti lapangan sudah dipisah antara lapangan putra dan putri. Walaupun masih dalam satu area halaman sekolah namun sudah dipisahkan dan disediakan sendiri-sendiri lapangan putra dan putri. Tujuan disediakan dua lapangan tidak lain supaya saat latihan anak-anak tetap terfokus dalam program yang pelatih berikan.

Dari observasi yang telah dilakukan peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pembinaan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tuntang sehingga tim putri memperoleh juara sedangkan tim putra belum pernah mampu menyamai kedudukan tim putri. Apakah program latihan yang diberikan oleh pelatih berbeda. Apakah perekrutan/pembinaan pemain ada perbedaan. Karena terjadi kesenjangan yang sangat jauh hasil prestasi antara tim putra dan tim putri.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk menyusun karya ilmiah yang berjudul “Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri di SMA Negeri 1 Tuntang Tahun 2015”.

1.2 Pembatasan Masalah

Supaya menghindari penafsiran yang menyimpang dari isi dan untuk memberikan gambaran yang jelas kearah tujuan yang dimaksud maka penulis memberikan batasan permasalahan yaitu Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri di SMA Negeri 1 Tuntang Tahun 2015.

1.3 Fokus Masalah

Masalah yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan ekstrakurikuler bola voli putra dan putri di SMA Negeri 1 Tuntang.

1.4 Rumusan Masalah

Dalam setiap penelitian sudah tentu terdapat permasalahan yang harus segera diteliti, dikaji, dianalisis, dan diusahakan jalan pemecahan permasalahannya. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang muncul adalah :

1. Bagaimana manajemen pembinaan ekstrakurikuler bola voli yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang?
2. Bagaimana program latihan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tuntang?
3. Bagaimana profil pelatih bola voli yang dimiliki di SMA Negeri 1 Tuntang?
4. Bagaimana sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola voli yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang?
5. Bagaimana pendanaan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Tuntang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pembinaan ekstrakurikuler bola voli putra dan putri di SMA Negeri 1 Tuntang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan pembinaan ekstrakurikuler di sekolah khususnya SMA (Sekolah Menengah Atas) dan dapat menjadi inspirasi khususnya di bidang olahraga bola voli. Kemudian bagi SMA Negeri 1 Tuntang sebagai bahan masukan yang dapat dipertimbangkan untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga bola voli di kalangan pelajar. Sedangkan bagi pembaca dapat dijadikan referensi yang dapat menambah pemahaman dan wawasan tentang pembinaan ekstrakurikuler olahraga bola voli di instansi terkait.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan

Menurut Basri dalam buku yang berjudul Ilmu Pendidikan (Tatang S, 2010:14), mengemukakan pendidikan adalah usaha yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk memotivasi, membina, membantu, serta membimbing seseorang untuk mengembangkan segala potensinya sehingga ia mencapai kualitas diri yang lebih baik. Inti pendidikan adalah usaha pendewasaan manusia seutuhnya (lahir dan batin), baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain, dalam arti tuntutan agar anak didik memiliki kemerdekaan berpikir, merasa, berbicara, dan bertindak serta percaya diri dengan penuh rasa tanggung jawab dalam setiap tindakan dan perilaku sehari-hari.

Adapun pendapat lain dari Achmad Paturusi (2012:3), ilmu pendidikan disebut pedagogik yang merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris yaitu "*pedagogics*". *Pedagogics* sendiri berasal dari Bahasa Yunani yaitu "*país*" yang artinya anak dan "*again*" yang artinya membimbing. Dari arti tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan mengandung pengertian "bimbingan yang diberikan kepada anak". Dalam perkembangannya, istilah pendidikan (pedagogy) berarti bimbingan atau pertolongan yang diberikan kepada anak oleh orang dewasa secara sadar dan bertanggung jawab, baik mengenai aspek jasmaniahnya maupun aspek rohaniannya menuju ketingkat kedewasaan anak.

Dalam pengertian yang sederhana dan umum maka pendidikan diartikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang

ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai dan norma-norma tersebut serta mewariskannya kepada generasi berikutnya untuk dikembangkan dalam hidup dan kehidupan yang terjadi suatu proses pendidikan (Fuad Ihsan, 2008:2).

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan sepanjang hayat secara terus menerus sejak individu lahir sampai dengan mati. Melalui pendidikan diharapkan dapat memantapkan kedewasaan seseorang. Pendidikan dapat dilakukan melalui jalur informal dan formal. Pendidikan melalui jalur informal meliputi pembelajaran dari lingkungan keluarga yang merupakan dasar pendidikan. Sedangkan pendidikan formal adalah pendidikan yang dilakukan pada instansi terkait misalnya TK (Taman Kanak-Kanak), SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi baik Negeri maupun Swasta.

2.2 Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik (H.J.S. Husdarta, 2009:19).

Menurut Achmad Paturusi (2012:4), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dan pengertian ini, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum, tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara

wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya.

Kemudian Harsuki (2003:5), mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Adapun pendapat lain yang dikemukakan oleh Sukarna sebagaimana dikutip Anirotul Qorimah dalam buku yang berjudul Filsafat Olahraga Edisi-2 (2009:74), tentang pendidikan jasmani adalah upaya mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik, yang mencakup semua bentuk gerak manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kegiatan fisik diharapkan akan dicapai : (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) pengendalian tubuh, (4) koordinasi, (5) relaksasi, (6) kelenturan, (7) keterampilan berolahraga, (8) keterampilan berekreasi.

Secara singkat pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas gerak fisik yang melibatkan otot dan kekuatan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmani yang mencakup 3 aspek yaitu secara afektif, kognitif dan psikomotor. Dan melalui aktivitas jasmani diharapkan mampu membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

2.3 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar yang waktunya di luar waktu yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti kegiatan pengayaan, perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, palang merah Indonesia, olahraga,

kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar agama/nasional dan lain-lain (Moch. Uzer Usman, 2007:148).

Pendapat lain dari Soetjipto dan Rafli Kosasi dalam buku yang berjudul *Profesi Guru* (2009:161), ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (intrakurikuler) tidak erat terkait dengan pelajar di sekolah. Program ini dilakukan di sekolah atau di luar sekolah. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memperluas pengetahuan siswa, menambah keterampilan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, minat, menunjang pencapaian tujuan intrakurikuler, serta melengkapi usaha pembinaan manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan secara berkala pada waktu-waktu tertentu.

Said Junaidi (2003:63), berpendapat juga bahwa program ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/ bakat dan kesenangannya.

Secara sederhana ekstrakurikuler adalah usaha yang dilakukan pihak sekolah untuk menyeleksi bakat-bakat dari siswa untuk kemudian dibina dengan maksimal sehingga siswa suatu saat mampu membawa nama baik sekolah. Ekstrakurikuler wajib diadakan di setiap sekolah karena ekstrakurikuler merupakan wadah bagi setiap siswa untuk menuangkan bakat dan kemampuan sesuai dengan spesifikasinya.

2.4 Pembinaan

Dalam Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 23 menyebutkan bahwa pembinaan dan perkembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk

mencapai tujuan keolahragaan. Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 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.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:27), pembinaan adalah upaya meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai prestasi puncak.

2.4.1 Jenjang Prestasi Olahraga

2.4.1.1 Pembinaan Pemasalan

Menurut Said Junaidi (2003:49), menyebutkan pemasalan olahraga usia dini adalah upaya menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh.

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

Dengan pemasalan olahraga di pendidikan dasar diharapkan tersedianya banyak bibit atlet unggul untuk pencapaian prestasi optimal.

2.4.1.2 Pembinaan Pembibitan

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

- a) 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.
- b) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir.
- c) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

2.4.1.3 Pembinaan Prestasi

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

2.4.2 Tahap Pembinaan

2.4.2.1 Tahap Persiapan (Multilateral)

Menurut Johansyah Lubis sebagai mana dikutip oleh Mylsidayu dan Kurniawan (2015:39), dalam bukunya yang berjudul Ilmu Kepeleatihan Dasar. Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Menurut Bempa yang dikutip dalam buku Ilmu Kepeleatihan Dasar oleh Mylsidayu dan Kurniawan menjelaskan bahwa pengembangan multilateral merupakan hal yang penting bagi anak-anak untuk menjadi atlet dalam memenuhi latihan cabang olahraga khusus.

Tabel. 2.2 Sasaran latihan sesuai dengan tahap pembinaan prestasi

Tahapan	Sasaran
Multilateral	Usia 6-15 tahun, multiskill, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, loncat, lompat, dll.) Pondasi dalam belajar teknik dan gerakan yang bervariasi.
Spesialisasi	Usia 15-18 tahun, materi disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi biomotor, energi pre-dominan, klasifikasi keterampilan.
Prestasi	Pencapaian prestasi maksimal pada usia kurang lebih 19 tahun dan penjagaan agar prestasi stabil bahkan lebih baik lagi.

(Sumber : Buku Ilmu Kepeleatihan Dasar Mylsidayu, Kurniawan 2015:40)

2.4.2.2 Tahap Pengembangan Spesialisasi

Menurut Johansyah Lubis sebagaimana dikutip oleh Mylsidayu dan Kurniawan (2015:42), Spesialisasi adalah latihan yang dilakukan di lapangan, kolam renang, atau ruang senam untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan pada pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan. Spesialisasi diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi, sebab pada tahap ini menuju ke arah fisik, teknis, taktis, dan adaptasi psikologis yang

kompleks. Dengan spesialisasi, atlet harus bersiap-siap menghadapi peningkatan berkelanjutan pada volume latihan dan intensitas.

Dalam pengembangan spesialisasi, pelatih tetap harus mencakup latihan yang meningkatkan kemampuan motorik umum tertentu. Saat atlet memutuskan latihan khusus, maka atlet harus siap menggunakan metode latihan spesifik untuk mengadaptasi fisik dan psikologis. Latihan menuntut peningkatan yang mantap, yang disusun melalui pengujian, perencanaan, dan penjadwalan kompetisi dalam satu tahun.

2.4.2.3 Prestasi Tinggi

Mylsidayu dan Kurniawan (2015:44), pencapaian prestasi tinggi atau maksimal bisa terwujud apabila mencakup seluruh unsur yang mendukung prestasinya, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Pencapaian prestasi tersebut juga tidak bisa diperoleh secara instan tetapi butuh proses.

Pencapaian prestasi tinggi akan mudah dicapai apabila pada tahap pengembangan multilateral dan spesialisasi juga dilakukan dengan benar. Artinya, untuk mencapai prestasi tinggi atau maksimal ditentukan oleh kualitas latihannya yang terdiri dari pelatih dan atlet.

Menurut Harsono sebagaimana dikutip oleh Mylsidayu dan Kurniawan (2015:45), dalam metodologi latihan, seringkali prestasi tinggi dicapai sebelum pertandingan. Hal ini dikarenakan: (1) atlet dilatih dengan beban latihan yang terlalu berat, (2) pelatih terlalu memaksa atlet untuk mencapai prestasi tinggi dalam waktu yang singkat, (3) kurang memberikan istirahat untuk regenerasi fisik dan psikis, dan (4) jadwal uji coba terlalu berat dalam tahap pra kompetisi atau tahap kompetisi utama. Ada pula prestasi tinggi yang dicapai setelah

pertandingan/kompetisi usai. Hal ini dikarenakan: (1) latihan yang terlalu ringan dan persiapan yang kurang matang, dan (2) program *unloading* (penurunan beban latihan) tidak dirancang secara tepat sehingga super kompetisi tidak muncul pada pertandingan/kompetisi tetapi setelah pertandingan selesai.

2.5 Program Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:107), perencanaan latihan (*training plan*) adalah seperangkat tujuan kongkrit yang dijadikan motivasi oleh olahragawan untuk berlatih dengan penuh semangat.

Menurut Dieter Beutelstahl (2009:112), jaman sekarang ini istilah “latihan” atau lebih populer disebut “*training*” mencakup pengertian yang luas sekali. Segala bentuk *training* yang mempunyai tujuan tertentu sudah termasuk jenis “*training*” tersebut. Misalnya saja : segala latihan untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan mental, fisik, taktik, teknik.

Hasibuan dkk (2009:15), berpendapat berkenaan dengan latihan. Latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses pelatihan olahraga untuk mencapai penampilan maksimal suatu cabang olahraga. Proses latihan tersebut secara langsung harus mampu mengembangkan potensi fisik dengan memperhatikan dasar-dasar fisiologis dan cabang olahraga yang dimaksud.

Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga yang dibuat secara sistematis dan telah merencanakan berbagai macam aspek fisik dalam latihan. Untuk waktu dan tujuan tertentu telah ditetapkan sesuai dengan kebutuhan. Adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi termasuk dalam olahraga bola voli.

2.5.1 Periodisasi Latihan

Djoko Pekik Irianto (2002:107), menyebutkan program latihan dibagi menjadi 3 tahap periode (periodisasi latihan), meliputi : periode persiapan, periode pertandingan, dan periode transisi atau peralihan.

1. Persiapan : (3-4 bulan) terdiri 2 tahap yakni persiapan fisik umum (untuk melatih kekuatan, kapasitas aerobik dll) dan persiapan fisik khusus (untuk melatih komponen biomor yang diperlukan pada cabang olahraga tertentu, misalnya *speed, power*).
2. Periode pertandingan (6-7 bulan), pada periode ini dibagi 2 tahap, yakni pra kompetisi dan kompetisi.
3. Periode peralihan atau transisi (1-2 bulan) sasaran periode ini adalah mempertahankan kualitas fisik, teknik, dan taktik yang telah dicapai pada periode sebelumnya, serta mengembalikan kondisi olahragawan. Bentuk latihan adalah melakukan aktivitas bukan cabang olahraga yang ditekuni.

2.5.1.1 Tahap Latihan Bola Voli

Dieter Beutelstahl (2009:114), juga mengungkapkan dalam jenjang perjalanan menjadi seorang pemain *top-class*, maka pemain harus melalui tiga tahap latihan. Ketiga tahap ini harus diikuti secara berturut-turut dan ini berlaku untuk semua pemain, tanpa pengecualian.

A. Latihan permulaan

Seorang anak dapat mulai berlatih bola voli menginjak usia 8 tahun. Pada tahap latihan ini dilatih segala prinsip-prinsip utama yang merupakan dasar kemampuan-kemampuan bermain, yaitu latihan "*basic skills*".

Ada alat khusus yang telah terbukti kegunaannya, yaitu semacam bola voli mini. Pelatih-pelatih Jerman Timur mempergunakan sarana ini dan meraih

sukses gemilang. Sekarang mereka sedang mempropagandakan bentuk latihan ini: *mini-volley ball*, yang kemudian disebarluaskan ke seluruh dunia melalui majalah.

Pada saat yang bersamaan, latihan ini juga berusaha mengembangkan kemampuan fisik setiap pemain. Para murid diajarkan untuk menguasai gerakan-gerakan khusus yang merupakan bagian dari jenis olahraga lainnya, misalnya: atletik, basket, tenis, *handball*, ski dan lain-lain.

B. Latihan Lanjut

Kalau program latihan permulaan telah diselesaikan dengan baik, maka pemain-pemain bola voli maju setingkat dan mulai dengan tahap kedua. Di sini akan terlihat, siapa yang kemudian hari dapat terus naik ke tingkat ketiga dan siapa yang sebetulnya tidak mampu mencapai tingkat top tersebut. Latihan lanjut ini terdiri atas:

1. Latihan atletik
2. Latihan teknis
3. Latihan taktik

C. Latihan Khusus

Dieter Beutelstahl (2009:116), juga berpendapat bahwa pada tahap ketiga ini, mulai diadakan latihan khusus. Ada berbagai macam pendapat tentang bagaimana cara memberi program latihan ini. Skema berikut ini, dapat kita pakai sebagai contoh:

1. Latihan atletis 30%
2. Latihan teknis 35%
3. Latihan taktik 35%

Latihan atletis sedikit berbeda dengan latihan pada tahap kedua. Perbedaan sesungguhnya hanya terletak pada kualitas saja. Disini pemain dituntut lebih banyak. Inti dan tujuan utama dari latihan teknis adalah menyempurnakan *basic skills* spesialisasi.

2.5.2 Tujuan Latihan Bola Voli

Tujuan utama dari bola voli menurut Dieter Beutelstahl (2009:116):

1. Latihan fisik
2. Latihan teknik
3. Latihan taktik-taktik pertandingan
 - A. Persiapan fisik
 1. Latihan daya tahan (*endurance*)
 2. Latihan fleksibilitas
 3. Latihan kekuatan
 4. Latihan kegesitan
 - B. Persiapan teknis
 1. Dilatih keenam kemampuan dasar; *basic skills* ini dikembangkan, diperbaiki, dan disempurnakan.
 2. Latihan teknik
 3. Memiliki pukulan dan kemampuan yang aman. Aman di sini dalam arti tidak mengandung banyak resiko berbuat salah.
 4. Kepercayaan diri sendiri
 5. Dapat diandalkan
 6. Kecermatan
 - C. Persiapan taktis

Taktik tidak dapat dipisahkan dari kemampuan teknis. Jadi, kemampuan menguasai taktik tergantung pada kemampuan teknis yang dimiliki pemain yang bersangkutan. Pelatih harus memberikan penerangan se jelas mungkin pada semua pemain sejak dari mula.

2.6 Prinsip Latihan

Hasibuan dkk (2009:15), Sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan. Adapun dimaksud dapat berupa fisik, teknik, taktik, dan psikologis baik pada saat latihan ataupun dalam pertandingan. Untuk dapat mengoptimalkan adaptasi tersebut pentingnya memahami dan menerapkan berbagai prinsip latihan.

1) Prinsip Kontinuitas (terus menerus)

Mengingat adaptasi atlet (manusia) terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya prestasi tetap tinggi, meningkat dan fluktuasi prestasi tidak menurun tajam. Prestasi atlet akan menurun lagi jika beban latihan menjadi ringan dan latihan tidak kontinyu.

2) Prinsip Beban Berlatih (*Over Load*)

Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi *overtraining* dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organisme atlet ada keterbatasannya. Beban latihan diperberat sedikit demi sedikit dengan mengubah salah satu atau semua

ciri-ciri beban latihan, seperti: intensitas, volume, *recovery*, frekuensi. Kenaikan beban yang terlalu tinggi akan mengakibatkan *overtraining* dan penghentian prestasi atlet.

3) Prinsip Tekanan (*Stress*)

Latihan yang dilakukan harus mengakibatkan *stress* fisik dan mental atlet. Beban latihan yang dikerjakan oleh atlet, sebaiknya atlet betul-betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara menyeluruh. *Stress* fisik dapat ditimbulkan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan si atlet (*over load*).

Stress mental dapat ditimbulkan dengan cara memberikan beban fisik yang sangat berat sehingga aspek kejiwaan, seperti cipta, rasa, karsa akan mendapatkan tekanan langsung dalam latihan. Daya konsentrasi, perhatian perlu memperoleh tekanan dalam proses latihan.

4) Prinsip Perorangan (Individualisasi)

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

Olahraga yang bersifat tim, meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun dalam proses latihan pasti lewat individu-individu dari anggota regu, dimana minat perhatian dalam hal fisik, mental, watak, dan kemampuannya dari sifat yang heterogen dibentuk ke homogen. Faktor yang perlu mendapat perhatian adalah; a) jenis kelamin, umur, kesehatan, proporsional tubuh, b) umur latihan dan tingkat keterampilan atlet, c) tingkat daya fisik dan kreatifitas atlet, d) watak-watak istimewa, e) pengalaman bertanding.

5) Prinsip Selang Istirahat

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

6) Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral*)

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

7) Prinsip Kekhususan (*Spesialisasi*)

Spesialisasi dimaksudkan adalah atlet yang memiliki keahlian keterampilan dalam cabang olahraga yang menjadi pilihannya. Misalnya sepakbola dapat memilih menjadi penjaga gawang, kiri luar, pemain tengah. Sedangkan pemain bola voli dapat memilih sebagai pengumpan, smasher, pemain serba bisa, libero atau lainnya.

Pendapat lain dari Djoko Pekik Irianto (2002:43), prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih meliputi:

1. Prinsip Beban Lebih (*Overload*), Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian.
2. Prinsip Kembali asal (*Reversible*), Adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi).
3. Prinsip Kekhususan (*Specificity*), Latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

2.7 Organisasi

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

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

Harsuki (2003:167), dalam buku *Perkembangan Olahraga Terkini*, menyebutkan bahwa manajemen klasik didasarkan pada kepercayaan bahwa seorang manajer harus memiliki *skill* atau kemampuan yang tinggi untuk melaksanakan *planning, organizing, coordinating* dan *controlling*.

1. *Planning* : pencapaian tujuan, obyektivitas dan strategi

2. *Organizing* : seleksi dan pengelompokan tindakan-tindakan tertentu untuk mencapai strategi organisasi dan merancang suatu struktur yang tepat dan pencapaian tujuan.
3. *Coordinating* : kerjasama antara SDM dan departemen-departemen untuk memastikan tiap unit berfungsi secara keseluruhan dan mempertahankan kegiatan yang sejalan dengan tujuan serta obyektivitas organisasi.
4. *Controlling* : melakukan pengawasan terhadap kegiatan, pencapaian tujuan dan koreksi atas kesalahan.

Harsuki (2003:169), lingkungan dari organisasi nasional olahraga terdiri dari faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal berhubungan dengan kegiatan administratif, SDM, keanggotaan, program olahraga, dan fasilitas olahraga.
2. Faktor eksternal terdiri dari perubahan/perkembangan teknologi komunikasi dan organisasi, iklim politik, sosial, budaya, stabilitas ekonomi, dan tren yang sedang berlangsung.

Di tinjau dari sudut pandangnya organisasi dibedakan menjadi 2 menurut Harsuki (2012:117), adalah sebagai berikut:

1. Organisasi sebagai wadah

Sebagai wadah, organisasi adalah tempat di mana kegiatan-kegiatan administrasi dan manajemen dijalankan, sehingga bersifat relatif statis. Setiap organisasi perlu memiliki suatu pola dasar struktur organisasi yang relatif permanen. Dengan semakin kompleksnya tugas-tugas yang harus dilaksanakan seperti berubahnya tujuan, pergantian pimpinan, beralihnya kegiatan, semuanya merupakan faktor yang menuntut adanya perubahan dalam struktur suatu organisasi.

2. Organisasi sebagai proses

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

Menurut Terry sebagaimana dikutip oleh Harsuki (2012:118), organisasi yang formal adalah sebuah organisasi yang dibentuk dengan sangsi resmi dan memiliki empat buah komponen dasar, yaitu:

- 1) Pekerjaan yang dibagi-bagi
- 2) Orang-orang yang ditugaskan untuk melaksanakan pekerjaan yang dibagi-bagi tersebut
- 3) Lingkungan di mana pekerjaan dilaksanakan
- 4) Hubungan antara orang-orang di dalam sebuah kelompok kerja dan begitu pula hubungan antar kelompok kerja satu dengan kelompok kerja yang lain.

Menurut Harsuki (2012:119), dalam bukunya Pengantar Manajemen Olahraga yang dimaksud dengan organisasi yang baik adalah suatu organisasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Terdapat tujuan yang jelas
2. Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang di dalam organisasi
3. Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang dalam organisasi
4. Adanya kesatuan arah
5. Adanya kesatuan perintah
6. Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang
7. Adanya pembagian tugas

8. Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin
9. Pola dasar organisasi harus relative
10. Adanya jaminan jabatan (*security of tenure*)
11. Balas jasa yang dibedakan kepada setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan.

2.8 Pelatih

Menurut Harsuki (2012:71), seorang pelatih harus memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan berbagai lapisan kalangan yang luas, yang meliputi administrator olahraga tingkat tinggi sampai pada seorang atlet.

Pate 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 di bidang yang ditekuni.

Pendapat lain dari Djoko Pekik Irianto (2002:16), pelatih memiliki tugas berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai event, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agamanya dan norma kehidupan masyarakat hal tersebut merupakan salah satu kegagalan seorang *coach* dalam bertugas.

Pelatih adalah seseorang yang bertanggung jawab pada saat di lapangan dan berwenang penuh dalam memberikan program latihan bagi anak buah.

Tugas seorang pelatih sendiri untuk meningkatkan prestasi atlet melalui pembinaan yang baik serta program latihan yang terstruktur. Sebagai seorang pelatih harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik dengan atletnya, supaya mempermudah pelatih dalam mempelajari spesialisasi atlet dan mempermudah pelatih dalam menyampaikan program latihan yang akan diberikan.

2.8.1 Kriteria pelatih

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

Menurut Kinney sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk (2009:10), apabila seseorang menginginkan dirinya menjadi seorang pelatih yang baik, maka pelatih itu harus mempunyai kemampuan sebagai berikut : (1) Mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya. (2) Bila membentuk tim akan didasarkan keterampilan individu yang telah diajarkan.

(3) Mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang. (4) Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan *neuromuskuler* atletnya. (5) Mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam bentuk kondisi atlet. (6) Lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh baru kemudian pada unsur pelatihan. (7) Membenci kekalahan akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis. (8) Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya. (9) Mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya. (10) Mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya. (11) Mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

2.8.2 Kompetensi Pelatih

Apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya kompetensi dasar yang harus dimiliki pelatih, diantaranya adalah : (1) Mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan. (2) Mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik dalam latihan maupun pertandingan. (3) Menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan atau pertandingan. (4) Mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan menyempurnakan program latihannya. (5) Mampu melakukan pemanduan bakat khususnya pada cabang yang ditekuni. (6) Mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mampu mendeteksi atau mendiagnosa gejala-gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat. (7) Mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan kegiatan kepelatihan. (8) Mampu menjalin kerjasama 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, dan (11) Mampu mengaktualisasikan kaidah-kaidah etika dalam kegiatan pelatihan olahraga. (Hasibuan, dkk 2009:11).

2.9 Pendanaan

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 Tentang Pendanaan Keolahragaan (2007:146), permasalahan keolahragaan nasional semakin kompleks dan berkaitan dengan antara lain ekonomi dan tuntutan perubahan global, sehingga sudah saatnya Indonesia memperhatikan semua aspek yang terkait antara lain kemampuan anggaran untuk mendukung penyelenggaraan keolahragaan nasional untuk mencapai prestasi yang mampu bersaing pada masa kini dan masa yang akan datang.

Di dalam Peraturan Pemerintah ini diatur prinsip-prinsip pendanaan seperti prinsip kecukupan dan prinsip berkelanjutan sumber dan alokasi pendanaan, lingkup kegiatan pendanaan, serta pertanggungjawaban pendanaan penyelenggaraan keolahragaan.

Keterbatasan sumber pendanaan atau anggaran merupakan permasalahan khusus dalam penyelenggaraan keolahragaan. Hal ini makin dirasakan dengan perkembangan olahraga modern yang menuntut pengelolaan, pembinaan dan pengembangan keolahragaan yang perlu didukung oleh anggaran yang memadai. Untuk itu perlu pengaturan tentang pengelolaan dan

pertanggungjawaban pendanaan keolahragaan di dalam Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara dan Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah.

Selain itu, sumber daya dana dari masyarakat dan dunia usaha perlu dioptimalkan, antara lain melalui peran serta masyarakat dalam pengadaan dana, pengadaan atau pemeliharaan prasarana dan sarana, dan dalam industri olahraga.

Menurut Harsuki (2003:139), berpendapat bahwa anggaran adalah perencanaan dalam program anda yang dijelaskan dalam bentuk keuangan. Ini adalah perkiraan pemasukan dan pengeluaran, biasanya untuk jangka waktu satu tahun. Kebanyakan Komite Olimpiade Nasional (KONI) mengembangkan keduanya, yaitu anggaran satu tahun untuk rencana jangka pendek satu tahun dan anggaran empat tahunan untuk menunjang rencana empat tahun.

2.10 Sarana dan Prasarana

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 20 dan 21 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.

Menurut Harsuki (2003:379), prasarana olahraga merupakan “wadah” untuk melakukan kegiatan olahraga, dengan demikian untuk menyongsong Hari Depan Olahraga Indonesia perlu disiapkan “wadah” yang mencukupi jumlahnya sehingga seluruh masyarakat dapat memperoleh kesempatan yang sama untuk berolahraga.

Sarana adalah peralatan yang digunakan dan dapat dipakai sebagaimana perlunya sesuai dengan kebutuhan, serta sifat alat tersebut dapat dipindahkan

dari tempat satu ke tempat yang lain. Misalnya dalam permainan bola voli peralatan yang dibutuhkan seperti bola, net, peluit. Sedangkan prasarana adalah perlengkapan latihan yang dapat menunjang terlaksananya latihan sifatnya tidak dapat dipindahkan dari tempat satu ke tempat yang lain dan prasarana dalam bola voli biasanya harus sudah ada dan disiapkan sebelumnya. Misalnya adalah lapangan atau area bermain.

Menurut Munasifah (2010:7), dalam permainan bola voli, ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelumnya, yaitu sebagai berikut :

1. Bola yang dipakai, biasanya terbuat dari kulit lunak dengan garis lingkaran antara 25-27 inci, dengan berat 8-9 ons.
2. Kostum pada umumnya para pemain mengenakan pakaian olahraga yang longgar agar tidak mengganggu gerakan. Di dalam pertandingan, mereka mengenakan pakaian seragam masing-masing menurut pendiriannya. Tetapi sebagian besar terbuat dari bahan kaos dan celana pendek dengan sepatu karet untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak mudah terguling.

Selain peralatan yang lengkap untuk melakukan aktivitas tersebut dibutuhkan prasarana yaitu lapangan. Permainan bola voli dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan diberi net yang membagi dua panjang tersebut. Lebar jaringan net 90 cm dengan ketinggian 2,4 meter bagi putra dan 2,2 meter bagi putri.

Masing-masing bagian lapangan permainan itu dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serang sebatas 3 meter dari net, dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang. Para pemain berputar menurut arah jarum jam setiap permulaan servis (Munasifah, 2010:8).

2.11 Bola Voli

2.11.1 Asal Mula Bola Voli

Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua orang regu., yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan.

Pada tahun 1895, bola voli sudah diperkenalkan oleh Williem G. Morgan, tokoh pendidikan jasmani pada Young Men Christian Association (YMCA), di kota Holyoe, Massachusets, Amerika Serikat sebagai olahraga rekreasi diruangan.

Williem G. Morgan menciptakan permainan di udara dengan cara pukul-memukul, melewati jaring yang dibentangkan dengan lapangan sama luasnya. Bola yang pertama kali dipergunakan adalah bola basket sedang net yang digunakan adalah net olahraga tenis.

Nama bola voli yang pertama kali diciptakan oleh Williem G. Morgan adalah *MINONETTE*. Dr. A. T. Halsted dan Spring Field, setelah melihat permainan *minonette memvolley* bola berganti-ganti, maka ia menyarankan dengan nama *Volley Ball*.

Bola voli pada masa itu hanya dimainkan oleh anggota YMAC tempat Williem G. Morgan bekerja. Sementara anggota *gymnasium* lebih senang bermain bola basket dan *handball* (bola tangan). Karena olahraga bola voli dapat menggemirakan orang banyak, akhirnya ditiru di kota-kota daerah Massachusets, seperti England dan Spring Field.

Akhirnya bola voli berkembang sangat pesat di seluruh Amerika. Pada tahun 1922, YMCA pertama kali menyelenggarakan pertandingan nasional dengan gemilang. Sejak itu di AMerika Serikat setiap tahun diadakan

pertandingan nasional bola voli sampai tahun 1947 dan Presiden pertama organisasi bola di Amerika adalah Dr. George J. Fisher dari New York yang dibentuk pada tahun 1929.

Bola voli berkembang di luar Amerika Serikat dan dunia setelah meletus Perang Dunia II karena anggota Angkatan Perang Amerika Serikat memainkan bola voli di tempat mereka bertugas. Masyarakat setempat memperhatikan permainan tersebut, kemudian mencoba mengikuti permainan bola voli dan lama kelamaan bola voli tersebar ke seluruh dunia. Bola voli berkembang di luar Amerika Serikat terutama Benua Eropa, khususnya Eropa Timur, seperti Uni Soviet, Cekoslowakia, Rumania, dan Benua Asia, seperti Jepang, Cina, Korea Utara, dan Kamboja. (Munasifah 2010:3)

2.11.2 Sejarah Bola Voli di Indonesia

Bola voli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh serdadu-serdadu Belanda dan guru (pelatih) yang didatangkan dari Belanda sewaktu mereka bertugas di Indonesia. Setelah Indonesia merdeka, bekas Angkatan Perang Belanda yang bergabung dengan TNI, ikut mempopulerkan bola voli.

Pada PON III tahun 1953 di Medan (Sumatra Utara), bola voli mulai dipertandingkan. Pada tahun 1954, Surabaya dan Jakarta membentuk organisasi bola voli nasional, atas jasa Dr. Azis Saleh yang waktu itu menjabat komisaris teknik KOI.

Setelah dilakukan pertemuan IBVOS (Surabaya) dan PERVID (Jakarta), bersepakat membentuk organisasi bola voli nasional. Dan tanggal 22 Januari 1955 lahirlah Organisasi Persatuan Bola Volley Seluruh Indonesia, yang disingkat dengan PBVSI dengan ketua W.J Latumeten.

Prestasi yang pernah dicapai Indonesia adalah Juara Asia dalam Asian Games IV tahun 1962 dan Ganefo (Games of The Emerging Forces) 1 di Jakarta. Juara putra Sea Games XI di Manila, juara putri Sea Games XII di Singapura (Munasifah, 2010:5).

2.11.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Menurut Dieter Beutelstahl (2009:8) terdapat 6 teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain : servis, *dig*, *volley/set*, *smash*, *block*, *defence*.

1. Servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi satu senjata yang ampuh untuk menyerang.
2. *Dig* adalah penerimaan bola dengan gaya menggali.
3. *Volley* atau *Set* adalah suatu pukulan melambung bola sedemikian rupa, sehingga teman kita dapat kesempatan untuk men "*smash*" bola tersebut. Tujuan *volley* adalah memberi kesempatan pada teman untuk menyerang musuh. Sukses tidaknya penyerangan itu, tergantung dari kecermatan *volleyer* (pemain yang melakukan *volley*). Kalau *volley*nya kurang baik, maka penyerangan lemah, bahkan kadang kala gagal sekali.
4. *Smash* Atau *Spike* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka. Seorang pemain yang pandai melakukan *smash*, atau istilah asing disebut "*smasher*", harus memiliki kegesitan dan pandai melompat serta mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin. Pemain memiliki keahlian ini dapat digolongkan pemain penyerang yang baik.

5. *Block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat, pemain dapat mengimbangi pukulan-pukulan *smash* lawan. Pertahanan juga tergantung pada jenis dan posisi *block* yang dimainkan. Jadi mau tak mau setiap pemain atau regu harus melatih *block* dengan tekun dan teliti.

6. *Defence*

Pertahanan sesungguhnya mencakup 2 macam aspek, yaitu :

1. Menerima *smash* lawan (biasanya di bagian belakang lapangan)
2. Melindungi (mempertahankan) *block* atau penyerangan regunya sendiri

Adapun pendapat lain dari Nuril Ahmadi (2009:20), dalam permainan bola voli hanya ada 4 teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain antara lain :

1. *Servis*
2. *Passing* (*passing* bawah dan *passing* atas)
3. *Blocking* (bendungan)
4. *Smash*

2.11.4 Petugas

Setelah terpenuhi peralatan dan lapangan Munasifah (2010:9), maka kita juga membutuhkan para petugas guna membantu kelancaran pelaksanaan dalam bola voli, yaitu:

1. Inspektur pertandingan merupakan orang yang bertanggung jawab atas pelaksanaan selama pertandingan.
2. Wasit 1 merupakan orang yang bertugas mengatur jalannya pertandingan bola voli, biasanya bertempat di kursi atas.
3. Wasit 2 merupakan orang yang bertugas membantu wasit 1, biasanya bertempat di seberang bawah net.

4. *Lines Man* merupakan orang yang bertugas mengawasi garis tempat jatuhnya bola masuk/keluar lapangan dan posisinya di luar lapangan.
5. Skorers merupakan yang bertugas memasang angka pada papan skor bagi kedua tim yang sedang bermain.
6. Pencatat Nilai adalah orang yang bertugas mencatat perolehan nilai/angka bagi tim yang mendapat point, biasanya bertempat di luar lapangan dengan seperangkat alat tulis.
7. Pencatat Waktu pencatat waktu disebut juga dengan *timer*, yaitu orang bertugas mencatat waktu selama pertandingan, khususnya pada waktu *time out*.
8. *Ball Boy/Ball Girls* merupakan orang yang bertugas mengambil atau menyiapkan bola selama pertandingan bola voli berlangsung.
9. *Cleaning Service* adalah yang bertugas membersihkan lapangan pada saat pertandingan bola voli berlangsung, biasanya lapangan basah karena keringat para pemain atau sebab lain. Hal ini biasa dilakukan pada lapangan yang berlantai keramik atau karpet, biasanya lapangan dalam ruangan (*indoor*).
10. *Official Team* adalah orang yang bertanggung jawab dalam satu tim atau dengan istilah lain pemimpin rombongan (koordinator tim).
11. Pelatih dan asisten pelatih adalah orang yang melatih, membimbing, mengarahkan dalam tim bola voli, baik secara fisik, mental, dan strategi dalam pertandingan. Asisten pelatih adalah orang yang membantu pelatih dalam menyiapkan tim dalam pertandingan.

2.11.5 Penentuan Kemenangan

Dalam buku yang berjudul *Bermain Bola Voli*, Munasifah (2010:38), juga mengatakan kemenangan dalam permainan bola voli ditentukan dengan *score*

(nilai). Untuk peraturan yang terdahulu nilai kemenangan adalah 15. Bagi regu yang mendapatkan nilai 15 terlebih dahulu dialah yang menang. Sedangkan peraturan yang baru menggunakan sistem *rally point* (mengejar angka) dengan nilai 25. Setiap bola masuk akan mendapatkan *point* (angka). Bagi regu yang mendapatkan nilai 25 terlebih dahulu maka dialah regu yang menang.

2.12 Perkembangan Remaja Secara Umum

Syamsul Bachri Thalib (2012:41), mengungkapkan masa remaja merupakan salah satu masa perkembangan yang dialami manusia dalam hidupnya dan masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Mengacu pada usia perkembangan, pada umumnya remaja masih berada di bangku SMP, SMA dan sebagian sebagai mahasiswa. Proses perkembangan manusia tidak lepas dari pengaruh lingkungan sehingga perkembangan remaja yang duduk di bangku SMP akan berbeda dengan remaja di SMA, ataupun di perguruan tinggi, walaupun sebenarnya kehidupan manusia pasti tidak akan lepas dari masa sebelumnya dan masa yang akan datang. Remaja yang duduk di SMTP dan SMTA, berumur sekitar 13-19 tahun, mencakup kategori masa remaja awal, pertengahan dan mendekati masa remaja akhir. Perkembangan yang dialami mencakup aspek fisik, psikis, dan sosial yang prinsipnya ketiga aspek perkembangan tersebut akan mencapai kematangan pada masa remaja.

2.12.1 Fisik

Muhammad Al-Mighwar (2011:78), mengungkapkan bahwa pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja secara umum dipengaruhi oleh 2 faktor adalah sebagai berikut :

A. Perubahan eksternal

1. Tinggi, anak perempuan rata-rata mencapai tinggi yang matang antara usia 17-18 tahun, sedangkan anak laki-laki setahun setelahnya.
2. Berat, perubahan berat badan biasanya bersamaan dengan perubahan tinggi badan.
3. Proporsi tubuh, secara perlahan berbagai anggota tubuh mencapai proporsi yang sebanding. Contohnya, tubuh melebar dan memanjang sehingga anggota tubuh tidak tampak terlalu panjang.
4. Organ seks, pada akhir masa remaja organ seks pada laki-laki maupun wanita mencapai ukuran yang sama matang, tetapi sampai beberapa tahun kemudian fungsinya belum matang.
5. Ciri-ciri seks sekunder pada masa remaja ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang.

B. Perubahan internal

- a. Sistem pencernaan, secara umum perut semakin panjang dan tidak lagi terlalu seperti pipa usus yang semakin lebih panjang dan besar.
- b. Sistem peredaran darah, selama masa remaja jantung tumbuh pesat. Pada usia 17 atau 18 tahun beratnya mencapai 12 kali dari waktu dilahirkan.
- c. Sistem pernapasan, mendekati usia 17 tahun kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang sedangkan anak laki-laki baru mencapai tingkat kematangannya beberapa tahun setelahnya.
- d. Sistem endokrin, akibat aktivitas gonad yang meningkat pada masa puber adalah ketidakseimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber. Kelenja-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi

meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

- e. Jaringan tubuh, pada usia 18 tahun umumnya perkembangan kerangka berhenti. Jaringan selain tulang terus berkembang sampai matangnya ukuran tulang, terutama pada perkembangan jaringan otot.

2.12.2 Kepribadian dan Sosial Remaja

Muhammad AL-Mighwar (2011:121), agar target sosialisasi dewasa tercapai berbagai bentuk penyesuaian baru harus ditempuh. Di antara bentuk penyesuaian baru yang paling penting dan paling susah antara lain penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, nilai-nilai dukungan baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.

1) Perubahan kepribadian

Remaja awal laki-laki dan perempuan telah menyadari sifat-sifat yang baik dan buruk. Penilaian mereka terhadap sifat-sifat itu sesuai dengan teman-teman sebayanya. Mereka juga tahu sifat apa saja yang dikagumi teman sejenis dan lawan jenis.

2) Berusaha memperbaiki kepribadian

Usaha remaja dalam memperbaiki kepribadian yang bertanggung jawab bergantung pada banyak faktor antara lain : Menentukan ide realistis yang mungkin bisa dicapai, membuat penilaian yang realistis tentang kekuatan dan kelemahannya, mempunyai konsep diri yang stabil karena hal ini akan meningkatkan harga dirinya dan meminimalisasi perasaan ketidakmampuannya, merasa puas dengan apa yang mereka capai dan mau memperbaiki prestasi pada bidang yang mereka anggap kurang.

3) Proses penyesuaian pribadi dan sosial

Penyesuaian pribadi dan sosial remaja Indonesia, alangkah menarik ditekankan dalam lingkup kelompok teman sebaya. Sebab, kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama tempat remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru, yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan yang ada dalam lingkungan keluarganya. Di tengah teman sebaya, remaja dituntut memiliki kemampuan pertama dan baru dalam menyesuaikan diri dan bisa menjadi landasan untuk menjalin interaksi sosial yang lebih luas pada masa selanjutnya.

4) Dipengaruhi kelompok sebaya

Pengaruh teman-teman sebaya terhadap sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan tingkah laku lebih besar dari pada pengaruh keluarga. Sebab, remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman-teman sebaya sebagai kelompok.

5) Perubahan dalam perilaku sosial

Perubahan heteroseksual merupakan perubahan paling menonjol dalam sikap dan perilaku sosial. Dalam waktu singkat, remaja dapat berubah dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman lawan jenisnya dari pada teman sejenisnya. Selama tahun sekolah menengah atas, berbagai aktivitas sosial, baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis, biasanya akan mencapai puncaknya.

6) Pengelompokan sosial baru

Pengelompokan sosial terus berubah bergantung pada intensitas pengawasan orang dewasa atau orang tua. Semakin ketat pengawasan, semakin

menurun pula minat terhadap kelompok karena remaja yang lebih tua tidak mau diperintah. Sebaliknya, semakin minim intensitas pengawasan orang dewasa atau orang tua, semakin dinamis pula minat remaja itu.

7) Nilai baru dalam memilih teman

Dalam memilih teman remaja tidak lagi seperti masa kanak-kanak yang memilih teman-teman atas dasar kemudahan dan kegemaran pada aktivitas yang sama, baik di sekolah maupun di lingkungan tetangga. Remaja menghendaki teman yang memiliki minat dan nilai yang sama, dapat mengerti, membuatnya merasa aman, dipercaya membahas masalah-masalah tidak dapat diceritakan pada guru atau orang tua.

8) Nilai baru dalam penerimaan sosial

Penerimaan teman sebaya ditimbulkan oleh beberapa faktor yang bersifat pribadi antara lain, penampilan dan tingkah laku yang atau paling tidak rapi serta aktif dalam urusan-urusan kelompok. Kemampuan berpikir yang mencakup inisiatif, banyak memikirkan kepentingan kelompok dan menyampaikan pikiran. Sikap, sifat dan perasaan yang mencakup sikap yang sopan, memperhatikan orang lain, sabar, atau dapat menahan marah bila menghadapi hal yang tidak menyenangkan, suka berbagi ilmu dengan orang lain, khususnya terhadap anggota kelompok. Jujur, bertanggung jawab dan suka bekerja, menaati peraturan kelompok, bisa menyesuaikan diri secara tepat dalam berbagai pergaulan sosial. Aspek lain yang mencakup pemurah, suka bekerja sama dan menolong anggota kelompok.

9) Nilai baru dalam memilih pemimpin

Pada umumnya remaja menginginkan pemimpin yang pintar dan berwibawa serta energik karena pemimpin seperti ini akan menjadi wakil dan

menguntungkan mereka. Kepribadian menjadi faktor utama dalam kepemimpinan. Pemimpin harus lebih bertanggung jawab, terbuka, lebih bersemangat, banyak akal, dan dapat mengambil inisiatif, dan emosionalnya stabil, serta penyesuaian dirinya baik.

2.12.3. Aspek Psikologi

Menurut Sugiyanto (2008:11.3), dalam proses belajar gerak banyak faktor yang berpengaruh, seperti faktor pelajar/siswa, faktor latihan, faktor lingkungan, dan faktor guru. Faktor pelajar merupakan faktor penentu utama dalam proses belajar gerak. Seorang siswa yang memiliki potensi yang baik mempunyai harapan dan kemungkinan yang besar untuk mencapai keberhasilan belajarnya dibandingkan dengan siswa yang kurang berpotensi. Selain potensi ada faktor yang menunjang lainnya seperti perhatian, persepsi, emosi, kepribadian, karakteristik fisik dan motivasi.

Menurut Komarudin (2013:25), motivasi dalam diri manusia dibedakan menjadi 2 yaitu :

1. Motivasi Intrinsik

Menurut Harsono sebagaimana dikutip oleh Komarudin (2013:26), dalam bukunya yang berjudul Psikologi Olahraga, adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Atlet berusaha semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Atlet dengan motivasi intrinsik biasanya tekun bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri, dan disiplin diri yang matang.

2. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian, motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang. Rangsangan itu bisa berupa hadiah, perlawatan ke luar negeri, pujian dari orang lain, akan menjadi berita di TV, perolehan status di masyarakat, dan sebagainya.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tuntang tentang Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Manajemen pembinaan yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang sudah mengacu pada teori tentang jenjang prestasi olahraga. Di mana jenjang prestasi olahraga dapat terlaksana melalui 3 tahap yaitu pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi. Akan tetapi khusus tim bola voli putra pelaksanaan pembinaan prestasi kurang maksimal. Dengan bukti bahwa belum mampu menyamai kedudukan prestasi tim putri pada Kejuaraan Invitasi Bola Voli Dies Natalis Unnes. Kemudian di dalam sistem pembinaan pasti ada sebuah struktur organisasi sebagai penjemabatan terlaksananya kegiatan tersebut. Struktur organisasi kepengurusan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang sudah tertata rapi. Di mana pembagian tugas sudah jelas dan disesuaikan dengan bidang dan tanggung jawab masing-masing.
2. Program latihan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang, belum ada program latihan secara tertulis. Sehingga kesannya belum ada program latihan yang jelas.
3. SMA Negeri 1 Tuntang mempunyai 2 orang pelatih dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli. Pelatih yang dimiliki oleh tim putra sudah sesuai dengan profesi yaitu sebagai guru olahraga di sekolah tersebut. Dan latar belakang pendidikan serta ilmu khusus yang ditekuni sudah sesuai.

Sedangkan untuk pelatih tim putri adalah seorang pelatih yang memiliki kemampuan di luar bidang olahraga. Dalam arti latar belakang pendidikan bukan dari Pendidikan Keolahragaan. Akan tetapi karena solidaritas dan kepedulian terhadap perkembangan prestasi yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang, sehingga beliau bersedia menjadi pelatih untuk tim bola voli putri.

4. Sarana dan prasarana yang disediakan oleh sekolah untuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tuntang sudah cukup baik. Prasarana seperti penyediaan lapangan dan keluasan area untuk bermain olahraga sudah didesain dengan baik dan tidak mengganggu aktivitas para atlet. Akan tetapi sarana seperti bola hanya 6 buah yang memfasilitasi pada saat latihan masih kurang. Karena jika hanya ada 6 bola untuk latihan baik putra dan putri dengan jumlah atlet yang lebih dari 24 orang, memang sangat kurang memenuhi.
5. Pendanaan yang dipergunakan untuk kegiatan pertandingan sudah terorganisir secara baik. Karena anggaran pertandingan yang rutin diikuti sudah direncanakan dalam jangka waktu satu tahun.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun beberapa saran yang disampaikan penulis adalah sebagai berikut:

1. Untuk pembinaan prestasi ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tuntang khusus yang putra, akan lebih baik jika langkah yang dilakukan sama seperti pembibitan yang dilakukan seperti tim putri. Yaitu dengan menjalin kerjasama dengan klub yang ada di sekitar Tuntang untuk kemudian dimasukan sebagai tim khusus atlet bukan hanya sebagai peserta ekstrakurikuler bola voli yang dimiliki sekolah saja.

2. Program latihan ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Tuntang, akan lebih baik jika tertulis dan terstruktur.
3. Untuk tim putri yang memang sebagian besar dari klub, ada 2 alternatif yang penulis sarankan. Yang pertama adalah kepala SMA Negeri 1 Tuntang tetap memilih pelatih tersebut untuk mengampu atlet putri. Mengapa penulis menyarankan langkah pertama, karena pada dasarnya tim bola voli putri yang dimiliki oleh SMA Negeri 1 Tuntang adalah anak-anak yang sudah berpengalaman dalam pertandingan dan juga mereka adalah dari klub. Sehingga ketika ada latihan di sekolah dalam hal ini adalah ekstrakurikuler dengan pelatih seadanya bukan dari *basic skill* olahraga bagi penulis tidak ada masalah. Karena atlet sudah mampu beradaptasi dengan pengalaman yang sudah mereka miliki. Kemudian alternatif yang kedua adalah jika memang kepala SMA Negeri 1 Tuntang ingin anak didiknya lebih baik dan pencapaian prestasi secara maksimal, langkah yang penulis tawarkan kedua adalah mengganti pelatih yang ada dengan memanggil pelatih dari luar yang memang sesuai dengan profesinya. Sedangkan untuk pelatih tim putra akan lebih baik jika pelatih meningkatkan kepedulian terhadap atlet sehingga kemampuan anak dapat berkembang dan mampu menyamai prestasi tim putri.
4. Perlu adanya tambahan peralatan olahraga terutama bola voli. Dengan jumlah atlet yang lebih dari 24 orang maka bola yang disediakan harus lebih banyak. Minimal tiap 3 orang pemain memegang bola 1 pada saat latihan. Sehingga dengan jumlah bola yang banyak tentu akan mempermudah pelatih dalam melakukan *drilling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anirotul Qoriah. 2009. *Filsafar Olahraga Edisi-2*. Universitas Negeri Semarang.
- Achmad Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstah Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : Surat Perjajian Pelaksanaan Penulisan Diktat.
- Fuad Ihsan. 2008. *Dasar-dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hamid Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Harry Pramono. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Grafindo Persada
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. 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.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, J.L. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Al-Mighwar. 2011. *Psikologi Remaja*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Moch Uzer Usman,. 2007. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Munasifah. 2010. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Mylsidayu, Apta. Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Unnes
- Soetjipto, Rafilis Kosasi. 2009. *Profesi Keguruan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka

- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. RinekaCipta
- Syamsul Bachri. 2012. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Tatang S. 2012. *Ilmu Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Pusat Info Data Indonesia. 2007. *Peraturan Pemerintah Tahun 2007 Tentang Keolahragaan*. Jakarta.

