



**EVALUASI PENERAPAN PROGRAM PEMBINAAN
OLAHRAGA DAYUNG DI KARIMUNJAWA
KABUPATEN JEPARA PROVINSI
JAWA TENGAH**

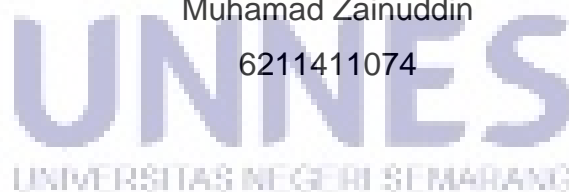
SKRIPSI

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

Oleh

Muhamad Zainuddin

6211411074



**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Muhamad, Zainuddin. 2016. "*Evaluasi Penerapan Program Pembinaan Olahraga Dayung di Karimunjawa*". Skripsi. Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: sugiatro. S.Si., M.Sc. AIFM.

Kata Kunci: Program pembinaan, Olahraga Dayung

Olahraga dayung merupakan cabang olahraga air yang menggunakan peralatan berupa dayung dan perahu. Untuk menjadi pendayung yang baik dan berprestasi diperlukan latihan pembinaan secara teratur dan terus menerus. Olahraga dayung di Indonesia belum bisa dibanggakan, sehingga perlu dicarikan jalan pemecahannya. Dengan adanya Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) sebagai induk organisasi dayung di Indonesia, diharapkan dapat meningkatkan pembinaan olahraga dayung di Indonesia, sehingga prestasi olahraga dayung dapat dibanggakan. Untuk mengetahui pembinaan olahraga dayung di Karimunjawa, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana program latihan yang dilaksanakan di Karimunjawa. Tujuan dari penelitian 1) mengetahui program latihan yang dilaksanakan pada kegiatan olahraga dayung di Karimunjawa, 2) mengetahui sarana dan prasarana olahraga dayung di Karimunjawa, 3) mengetahui organisasi olahraga dayung di Karimunjawa, 4) mengetahui prestasi olahraga dayung di Karimunjawa.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah olahraga dayung di Karimunjawa, sedangkan subjek dalam penelitian ini pemerintah, pemilik klub, masyarakat dan atlet. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan uji validitas angket, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tiga komponen yang saling berkaitan yaitu reduksi data, penyajian data tri angulasi serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian ini adalah hasil evaluasi penerapan program pembinaan olahraga dayung di Karimunjawa terhadap perencanaan program pembibitan, pelaksanaan seleksi masuk, pelaksanaan pembinaan dan keberhasilan pelaksanaan program pembinaan cukup baik.

Simpulan dan saran yang dapat diberikan adalah Penerapan Program Pembinaan Olahraga Dayung di Karimunjawa yang di evaluasi dengan model CIPP termasuk dalam kriteria cukup baik. Dimana perencanaan program pembinaan (*context*), pelaksanaan seleksi masuk (*input*) dan pelaksanaan pembinaan (*prosess*) sudah cukup baik sedangkan keberhasilan pelaksanaan program pembinaan (*product*) masih kurang baik. Hendaknya pelatih dayung di Karimunjawa perlu mengambil langkah pembinaan keseluruhan dengan cara menambah frekuensi latihan, para pengurus club menerapkan menejemen yang lebih baik.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

NIM : 6211411074

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan, S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Evaluasi Penerapan Program Pembinaan Olahraga Dayung di
Karimunjawa

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

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

Semarang, 16 Juni 2016


METERAI
TEMPEL
Rp. 6000
Muliamad Zeinuddin
NIM 621141107

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi judul: "Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Dayung di Karimunjawa" telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin
Tanggal : 27 Juli 2016



Mengetahui

Pembimbing

Menyetujui

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Sugiharto, S.Si., M.Sc. AIFM.
NIP. 98012242006041001


Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi atas nama Muhamad Zainuddin, NIM 6211411074, Program Studi Ilmu Keolahragaan S1, Judul Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Dayung di Karimunjawa, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada hari..2016...tanggal..27..Juni 2016



Panitia Ujian

<p>Ketua</p>  <p><u>Reski C. Ajiyo Rahayu, M.Pd</u> NIP. 196103201984072001</p>	<p>Sekretaris</p>  <p><u>Dr. Siti Baitul Mukarromah, S. Si., M.Si.Med</u> NIP 198112242003122001</p>
--	--

Dewan Penguji

<p>1. <u>Drs. Prpto Nugroho, M.Kes.</u> NIP. 195412301985031004</p>	<p>(Penguji 1) </p>
<p>2. <u>Drs. Sahri, M.Kes., AIFM</u> NIP. 190005271993031002</p>	<p>(Penguji 2) </p>
<p>3. <u>Suparto, S. Si., M.Sc. AIFM</u> NIP. 198012242006401001</p>	<p>(Penguji 3) </p>

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

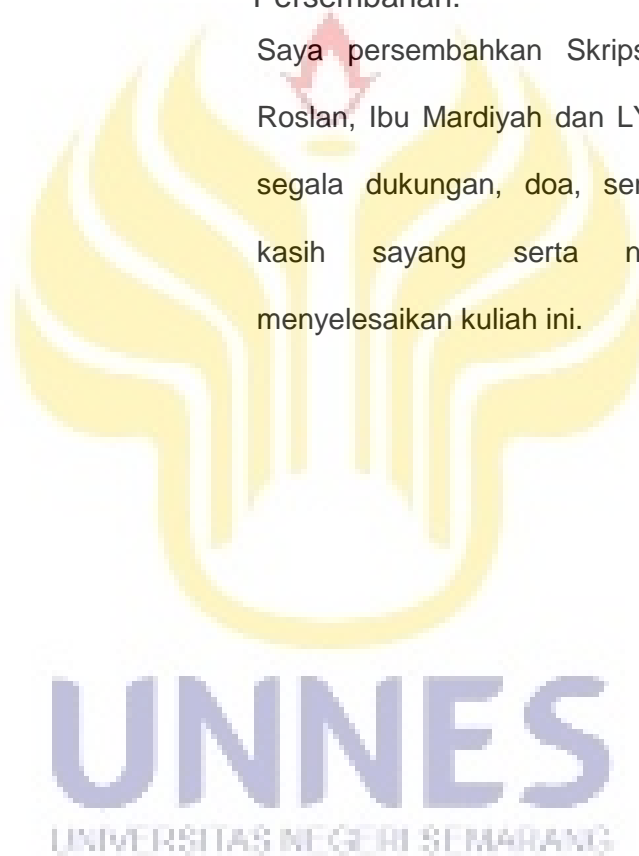
Motto:

“Hanya mereka yang berani gagal dapat merai keberhasilan”

(Robert F. Kennedy)

Persembahan:

Saya persembahkan Skripsi ini untuk Ayah Roslan, Ibu Mardiyah dan LY terima kasih atas segala dukungan, doa, semangat, cinta dan kasih sayang serta nasehatnya untuk menyelesaikan kuliah ini.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang sangat berharga. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

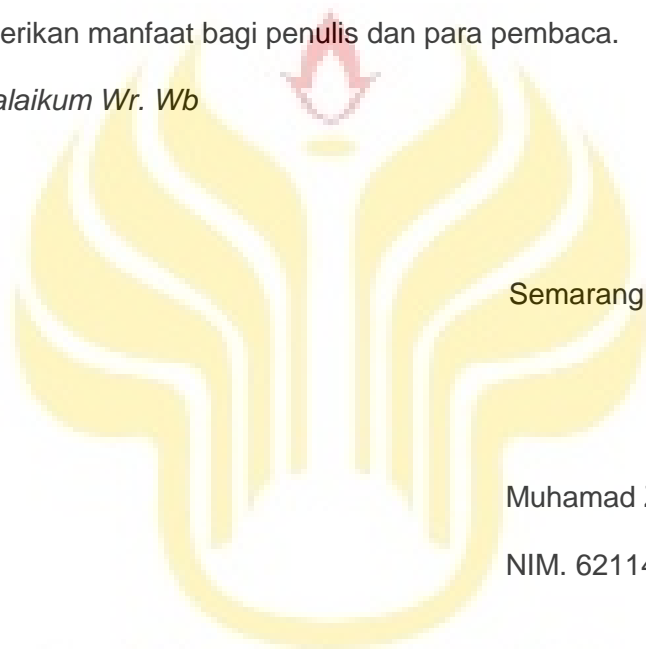
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang selalu memberikan dorongan semangat dan strategi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Sugiarto. S.Si., M.Sc. AIFM. Sebagai Pembimbing atas segala kesabaran, saran, ilmu, waktu dan tenaga yang telah diberikan untuk membimbing, mengarahkan dan membenarkan setiap langkah yang kurang tepat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama kuliah.
6. Bapak dan Ibu atas semua do'a dan dukungan yang tak terhingga pada penulis dalam menempuh pendidikan ini.
7. Kakak Purwaningsih dan Endang Astutik dan , sahabatku cupang, azam jajak, panjol, serta teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan,

terimakasih sudah menjadi teman yang selalu ada ketika peneliti membutuhkan bantuan.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Disadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamualaikum Wr. Wb



Semarang, 2016

Muhamad Zainuddin

NIM. 6211411074

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Masala.....	1
1.2	Rumusan Masalah.....	5
1.3	Tujuan penelitian.....	6
1.4	Manfaat Penelitian.....	6
1.5	Penegasan Istilah.....	7
1.5.1	Pembinaan.....	7
1.5.2	Olahrga Dayung.....	7

BAB II LANDASAN TEORI

2.1	Dayung.....	8
2.1.1	Hakikat Dayung.....	8
2.1.2	Pembinaan Olahraga.....	9
2.1.2.1	Permasalahan.....	9
2.1.2.2	Pembibitan.....	11
2.1.2.3	Pembinaan.....	13
2.1.3	Sistem Pelatihan.....	16
2.1.3.1	Tujuan Latihan.....	16
2.1.3.2	Tujuan Pelatih.....	16
2.1.4	Program Latihan.....	16
2.1.4.1	Kekuatan (<i>Strenght</i>).....	18
2.1.4.2	Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	18
2.1.4.3	Daya Ledak.....	19
2.1.4.4	Kelentukan.....	19
2.1.4.5	Kecepatan.....	20
2.1.4.6	Kelincahan.....	20
2.1.4.7	Koordinasi.....	21
2.1.4.8	Keseimbangan (<i>Balance</i>).....	21
2.1.4.9	Kecepatan.....	22
2.1.4.10	Reaksi.....	22
2.2	Sarana dan Prasarana.....	22

2.3	Manajemen Olahraga.....	23
2.4	Organisasi.....	24
2.4.1	Pengurus.....	24
2.4.1.1	Ketua Umum.....	25
2.4.1.2	Sekretaris.....	25
2.4.1.3	Bendahara.....	26
2.4.1.4	Anggota.....	26
2.4.1.5	Rencana Kerja.....	26
2.5	Prestasi.....	27
2.5.1	Faktor Internal.....	27
2.5.2	Faktor Eksternal.....	27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Pendekatan Penelitian.....	29
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	30
3.3	Sumber Data.....	30
3.4	Instrument dan Metode Penelitian.....	30
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.4.2	Metode Pengumpulan Data.....	30
3.4.2.1	Angket.....	30
3.4.2.2	Observasi atau Pengamatan.....	32
3.4.2.3	Wawancara.....	32
3.4.2.4	Dokumentasi.....	34
3.5	Uji Validitas Data/ Pemeriksaan Keabsahan Data.....	35
3.5.1	Uji Validitas.....	35
2.5.2	Reliabilitas.....	36
2.6	Analisis Data.....	37
2.6.1	Reduksi Data.....	38
2.6.2	Penyajian Data.....	38
2.6.3	Menarik Kesimpulan atau Verifikasi.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Hasil Evaluasi Penerapan Program Pembinaan Olahraga Dayung.....	40
4.1.2	Program Latihan Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	44
4.1.3	Sarana dan Prasarana Olahraga Dayung di Karimunjawa... ..	45
4.1.4	Organisasi Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	46
4.1.4.1	Stuktur Organisasi.....	47
4.1.5	Prestasi Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	47
4.2	Pembahasan.....	47
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	51

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan.....	52
5.2	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....		54
LAMPIRAN.....		55



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Kisi-kisi Angket dan Skala Pengukuran.....	31
2.	Kisi-kisi Pertanyaan.....	33
3.	Teknik Pengumpulan Data.....	34
4.	Rangkuman Perhitungan Statistik Deskriptif Evaluasi Penerapan Program Pembinaan Olahraga dayung di Karimunjawa.....	41
5.	Penerapan Program Pembinaan Olahraga dayung di Karimunjawa.....	41
6.	Perencanaan Program Pembinaan (<i>Context</i>) Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	42
7.	Pelaksanaan Seleksi Masuk (<i>Input</i>) Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	42
8.	Pelaksanaan Pembinaan (<i>Prosess</i>) Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	43
9.	Keberhasilan Pelaksanaan Program Pembinaan (<i>Product</i>) Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	43
10.	Sarana dan Prasarana Olahraga Dayung di Karimunjawa.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Struktur Organisasi Komite Olahraga Kecamatan.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	56
2. Surat Ijin Penelitian.....	57
3. Surat Rekomendasi Penelitian.....	58
4. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	59
5. Instrument Penelitian.....	60
6. Data Responden Penelitian.....	65
7. Hasil uji Validitas dan Reliabilitas Angket Instrumen Penelitian..	66
8. Angket Penelitian.....	68
9. Tabulasi Data Penelitian.....	73
10. Hasil Olah Data Penelitian.....	77
11. Transkrip Hasil Wawancara Dengan Pemerintah.....	79
12. Transkrip Hasil Wawancara Dengan Masyarakat.....	81
13. Transkrip Hasil Wawancara Dengan Masyarakat.....	83
14. Transkrip Hasil Wawancara Dengan Pemilik Klub.....	85
15. Dokumentasi Penelitian.....	87



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan penting, karena dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan seperti pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, di tingkat daerah, nasional bahkan internasional.

Olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat kemunduran status kebugaran seseorang akibat penuaan, penyakit dan lingkungan. Olahraga yang teratur dapat meningkatkan fungsi dari jantung, pernafasan dan otot.

Olahraga berasal dari bahasa Jawa “olah” yang berarti berlatih atau melakukan kegiatan, dan “raga” yang berarti fisik atau jasmani. Berolahraga berarti melakukan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Toto Cholik Mutohir, dkk, 2007: 2). Jenis olahraga apapun tidak lepas dari kebutuhan akan kesegaran jasmani, salah satu jenis olahraganya adalah olahraga dayung.

Dayung adalah olahraga di mana atlet terpacu dengan satu sama lain dalam perahu, di sungai, di danau atau di laut, tergantung pada jenis ras dan disiplin. Perahu yang didorong oleh pasukan reaksi pada dayung pisau karena mereka mendorong terhadap air. Olahraga dapat menjadi reaksi, berfokus pada belajar teknik yang diperlukan, dan kompetitif di mana ukuran fisik dan

keseluruhan kebugaran memainkan peran besar. Hal ini juga salah satu yang tertua olahraga Olimpiade (<http://en.wikipedia.org/wiki/sport>) diakses pada 5 November 2015.

Karimunjawa hanya memiliki dua olahraga bahari diantaranya olahraga bahari selam dan olahraga bahari dayung. Pada observasi ini, penulis menemukan banyak hambatan dalam pengembangan olahraga bahari khususnya disektor olahraga bahari selam dan dayung dikarenakan masih minimnya atlet dan peminat dari olahraga dayung dan olahraga selam, sehingga pencapaian prestasi masih belum terwujud. Olahraga bahari di Karimunjawa khususnya dayung masih minim akan peminatnya, penyebab belum terwujudnya prestasi olahraga dayung adalah fasilitas, SDM, pelatih, sistem pengelolaan, dan pembiayaan.

Berikut ini hasil kutipan wawancara dengan pengurus Komite Olahraga Kecamatan karimunjawa Kab. Jepara.

“Pada olahraga selam yang berjalan hanya *fans diving*. *Fans diving* adalah menikmati alam bawah laut. *Fans diving* di Karimunjawa belum termasuk kategori olahraga bahari karena kegiatan yang dilakukan hanya menikmati alam bawah laut”. (Sumber; Nor Soleh Eko P. SH), 6 November 2015.

Belum terwujudnya prestasi olahraga bahari di karimunjawa, karena minimnya sarana dan prasarana yang di miliki khususnya di sektor dayung, karimunjawa hanya mempunyai perahu kayak single delapan, perahu kayak double empat, perahu kayak 4 dua, perahu rowing single dua, perahu dragon boat dua. Sarana dan prasarana yang dimiliki sangat minim dan kurang memadai dan dapat mempengaruhi tidak tercapainya prestasi yang di inginkan

ditambah belum mempunyai atlet yang sesuai khususnya di sektor dayung mengakibatkan tidak terwujudnya prestasi-prestasi yang di tarjetkan. Karimunjawa hanya memiliki atlet instan di karenakan tidak adanya pengelolaan yang tepat untuk menciptakan atlet-atlet khususnya di sektor dayung dan perlu adanya evaluasi di pengcap karimunjawa sehingga dapat meningkatkan presatasi olahraga dayung di karimunjawa.

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang menggunakan peralatan berupa dayung dan perahu. Olahraga dayung dikenal sebagai salah satu olahraga yang memiliki aktivitas fisik yang paling berat. Macam dan jenis perahu sangat bervariasi, mulai dari bentuk struktur perahu sampai ukuran yang disesuaikan dengan *event* yang dilombakan, yaitu meliputi *Rowing*, *Kayak*, *Canadian (canoeing)*, *Dragon Boat* (perahu naga tradisional), dan *Slalom*. Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan adalah *Canoe Polo*.

Menjadi pendayung yang baik dan berprestari diperlukan pembinaan secara teratur, terus-menerus dan berkesinambungan, sehingga pemain tersebut memiliki kemampuan fisik yang baik, keterampilan teknik yang menunjang, penerapan strategi atau teknik pembinaan yang variasi serta penguasaan dan pengendalian mental bertanding yang ingin dicapai melalui pemanduan dan pembinaan olahraga sejak usia dini secara umum, yaitu membangun terwujudnya watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya. Di samping itu, untuk mendapatkan olahragawan yang berbakat dan potensial, dapat dikembangkan dalam cabang olahraga dayung, guna mencapai prestasi yang tinggi baik di tingkat daerah, nasional dan internasional.

Salah satu cara yang perlu ditempuh dalam usaha peningkatan pembinaan prestasi olahraga dayung, yaitu dengan cara pembibitan atlet atau program kelompok umur. Pemain yang professional harus berlatih sejak usia dini atau usia muda, selain itu perlu didukung dengan adanya wadah organisasi yang dapat membina bibit pemain, sehingga dapat menjadi pemain yang handal dan profesional. Selain itu, perlu adanya sarana dan prasarana yang mendukung terlaksananya latihan secara sistematis dan *continue*. Oleh sebab itu, sudah sewajarnya bila olahraga dayung dituntut untuk berprestasi. Namun kenyataannya, saat ini prestasi olahraga dayung di Indonesia belum bisa dibanggakan ditingkat Dunia. Keterpurukan olahraga dayung di Indonesia perlu dicarikan jalan pemecahannya dan tanggung jawab, tidak hanya tertuju pada para atlet dan pelatih saja tetapi juga pihak-pihak lainnya, seperti pembina, pengurus dan organisasi.

Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) sebagai induk organisasi di Indonesia. Cara yang tepat untuk memajukan prestasi atletnya adalah dengan cara mengadakan kejuaraan antar kelompok umur dengan cara pemilihan bibit pemain melalui organisasi olahraga dayung di daerah-daerah. Keadaan olahraga dayung di Karimunjawa mengenai pelaksanaan pembinaan, pembibitan pemain, sarana dan prasarana serta prestasi atlet dayung belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Adanya PODSI di beberapa daerah, diharapkan dapat meningkatkan pembinaan olahraga dayung khususnya di Kab. Jepara, sehingga prestasi olahraga dayung di Kab. Jepara dapat dibanggakan di Jawa Tengah bahkan di tingkat Indonesia dan Dunia.

Setiap olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi diperlukan sarana penunjang yang meliputi faktor bakat, kesehatan gizi, organisasi, fasilitas,

lingkungan dan pembinaan. Demikian pula olahraga dayung, dalam usahanya meningkatkan prestasi olahraga dayung, diperlukan beberapa faktor, diantaranya pemilihan atlet yang berbakat, pembibitan, program dan kegiatan latihan yang terencana dengan baik, sarana dan prasarana yang memadai, pelatih serta organisasi.

Persatuan olahraga dayung di Jepara khususnya di Kecamatan Karimunjawa Kabupaten Jepara banyak kendala yang dihadapi oleh sebab itu perlu penanganan dibidang pembinaan. Pembinaan usia dini perlu ditingkatkan sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga dayung di Kab. Jepara. Dengan adanya pembinaan yang sesuai, olahraga dayung di Kab. Jepara dapat bersaing dengan klub-klub olahraga dayung dari Kabupaten lain.

Berikut ini hasil kutipan wawancara dengan pengurus Komite Olahraga Kecamatan Karimunjawa Kabupaten Jepara.

“Olahraga dayung di kabupaten Jepara masih banyak kekurangan. Masih butuh dukungan dari pemerintah daerah, klub dan lapisan masyarakat. Sehingga dayung masih kurang peminatnya. Untuk itu, olahraga ini memang butuh pembinaan dari berbagai pihak”(Sumber; Nor Eko Soleh P. SH), 6 November 2015.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat disimpulkan bahwasanya olahraga dayung di Kabupaten Jepara khususnya di Karimunjawa masih perlu dukungan dari pemerintah daerah, klub dan masyarakat. Oleh karena itu masih banyak yang harus dievaluasi tentang olahraga dayung ini, mulai dari program latihan, sarana dan prasarana, organisasi dan prestasi olahraga dayung itu sendiri.

Pada penelitian ini akan difokuskan pada penerapan program dan pembinaan olahraga bahari di Karimunjawa khususnya olahraga dayung.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“EVALUASI PENERAPAN PROGRAM PEMBINAAN OLAHRAGA DAYUNG DI KARIMUNJAWA”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang untuk mengetahui program olahraga dayung di Kabupaten Jepara, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagaimana program latihan yang dilaksanakan pada kegiatan olahraga dayung di Karimunjawa?
- 2) Bagaimana sarana dan prasarana olahraga dayung di Karimunjawa?
- 3) Bagaimana organisasi olahraga dayung di Karimunjawa?
- 4) Bagaimana prestasi yang dicapai olahraga dayung di Karimunjawa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan ada untuk mengetahui evaluasi penerapan program dan pembinaan olahraga dayung di Karimunjawa, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Mengetahui program latihan yang dilaksanakan pada kegiatan olahraga dayung di Karimunjawa.
- 2) Mengetahui sarana dan prasarana olahraga dayung di Karimunjawa.
- 3) Mengetahui organisasi olahraga dayung di Karimunjawa.
- 4) Mengetahui prestasi yang dicapai olahraga dayung di Karimunjawa.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi pembinaan olahraga dayung di Kab. Jepara.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan bagi pembinaan olahraga dayung di Karimunjawa.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian serupa di masa mendatang.

1.5 Penegasan Istilah

5.1.1 Pembinaan

Pembinaan merupakan proses, cara, pembuatan pembinaan, pembaharuan, penyempurnaan, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008: 152). Pembinaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pembinaan yang meliputi program latihan, sarana dan prasarana, organisasi dan prestasi yang pernah dicapai.

5.2.1 Olahraga Dayung

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga air yang menggunakan peralatan yang berupa dayung dan perahu. Macam dan jenis perahu sangat bervariasi, mulai dari bentuk perahu sampai ukuran yang disesuaikan dengan *event* yang dilombakan, yaitu *Rowing*, *Kayak*, *Canadian (canoeing)*, *Dragon Boat* (perahu naga tradisional), dan *Slalom*. Salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan adalah *Canoe Polo*.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Dayung

Dayung termasuk salah satu dari lima cabang olahraga perairan di samping layar, selam, ski air, dan perahu bermotor. Dalam garis besar, cabang olahraga ini dapat dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu olahraga prestasi dan tradisional. Dalam perlombaan resmi seperti Olimpiade, yang diselenggarakan di bawah perlindungan FISA (Federasi Internasional Mendayung), hanya jenis olahraga dayung prestasi yang di lombakan.

Dayung, ada dua jenis nomor dayung, yaitu *coxed* dan *coxedlees*, serta *sculling*. Di nomor *coxed* terlibat 2, 4, 8 atlet pendayung satu diantaranya bertugas khusus sebagai pengemudi. Dalam *sculling*, atlet pendayung menggunakan dua buah dayung dan tidak ada yang bertindak sebagai pengemudi.

2.1.1 Hakikat Dayung

Olahraga dayung yang dikenal di Indonesia pada dasarnya merupakan gabungan dari tiga induk cabang olahraga yaitu *rowing*, *canoeing* dan *traditional boat race*. Dalam dunia internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *International Canoe Federation (ICF)* untuk *canoeing* dan *International Dragon Boat Societies Federation (IDBF)* untuk tradisional *boat race*, sedangkan *Federation International Societies de Aviron (FISA)* untuk *rowing*. Di Indonesia ketiga cabang tersebut bernaung di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

2.1.2 Pembinaan Olahraga

Pembinaan merupakan proses, cara, pembuatan pembinaan, pembaharuan, penyempurnaan, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008:152). Sehubungan dengan hal tersebut, maka setiap pembinaan olahraga bertujuan meningkatkan prestasi, diperlukan sarana penunjang yang meliputi faktor bakat, kesehatan gizi, organisasi, fasilitas atau sarana dan prasarana, lingkungan serta pembinaan.

Pembinaan olahraga prestasi juga perlu diperhatikan bagaimana mengoptimalkan latihan fisik. Latihan fisik tersebut menjadi faktor utama dalam pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi adalah kegiatan fisik yang secara umum mengandung tiga unsur, yaitu permainan, latihan dan pertandingan. Keterlibatan individu dalam kegiatan olahraga prestasi yang dipertandingkan, di dalamnya terdapat upaya penerahan kemampuan fisik dan psikis yang setinggi-tingginya dalam memacu dan mengejar prestasi.

Atlet dalam mencapai prestasi maksimal, diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan terencana melalui kegiatan berjenjang dalam waktu yang relative lama berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan di lapangan. Faktor pembinaan menyangkut masalah pembina atau pelatih itu sendiri, kemudian masalah metode dan sistem atau program latihan, keberhasilan seorang pembina atau pelatih dalam meningkatkan potensi para atletnya, pemakaian sarana dan prasarana serta penerapan teori. Dalam olahraga, banyak cabang olahraga yang bisa dibina. Mengingat pentingnya pembinaan salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik, untuk itu pembinaan sangat penting keberadaannya.

Menurut Ad'dien beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi yaitu:

- 1) Pemasalan
- 2) Pembibitan
- 3) Pemanduan bakat
- 4) Pembinaan
- 5) Sistem pelatihan

Kelima kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi, termasuk di dalamnya adalah prestasi yang diperlukan tahap persiapan, yaitu dengan adanya pemasalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain, agar dihasilkan bibit-bibit pemain yang dapat berprestasi setara dengan Negara-negara maju.

Mengingat pentingnya pembinaan sebagai salah satu usaha atau kegiatan dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik, untuk itu dalam mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Dan untuk mencapai prestasi yang optimal, atlet juga diperlukan latihan yang intensif akan tetapi berlatih secara intensif saja belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi. peningkatan prestasi dapat tercapai, apabila latihan dilakukan dengan cara yang bermutu dan berkualitas (Tohar, 2002:10). Proses-proses pembinaan tersebut meliputi:

2.1.2.1 Permasalahan

Permasalahan merupakan mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilateral dan spesialisasi. Tujuan permasalahan itu sendiri adalah untuk melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya pentingnya olahraga

prestasi sebagai dari upaya pentingnya prestasi olahraga secara nasional.

Adapun sebagai pemasalan, meliputi:

- 1) Mempolakan peningkatan keterampilan maupun kebugaran sekolah dasar dan spesialisasi sekolah lanjutan serta kumpulan untuk mencapai prestasi.
- 2) Menyedian dan meningkatkan sarana dan prasarana serta tenaga pelatih maupun tenaga pendidik secara kuantitatif.
- 3) Memberikan penghargaan kepada para penggerak upaya pemasalan olahraga prestasi.

2.1.2.2 Pembibitan

Pembinaan harus diikuti juga dengan pembibitan yang baik untuk menunjang keberhasilan. Pembibitan merupakan upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang dilatih seacara terarah dan intensif melalu orang tua, guru dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan itu sendiri adalah untuk menjadikan calon atlet agar berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif dan sistem yang lebih inovatif. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet yang unggul adalah:

- 1) Bakat dan potensi tinggi yang di bawa sejak latir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit yang berpotensi sangat tinggi.
- 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.

Karakteristik bibit-bibit unggul adalah:

- 1) Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir
- 2) Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh dan diharapkan postur tubuh sesuai dengan cabang olahraga yang diminati
- 3) Memiliki unsur organ-organ tubuh, seperti kekuatan, kecepatan daya tahan dan lain-lain
- 4) Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik
- 5) Memiliki intelegensi yang tinggi
- 6) Memiliki kegemaran olahraga yang tinggi

Menurut Menpora (1997) dikutip oleh suyono (2004) strategi yang dilakukan untuk menjaring calon atlet yang potensial dalam pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional terpadu antara lain:

- 1) Demi tercapainya prestasi memprioritaskan beberapa cabang olahraga tertentu pada kurikulum jenjang pendidikan dan jenis sekolah sesuai dengan kondisinya.
- 2) Melengkapi kurikulum dengan dasar-dasar pendidikan kepelatihan serta meningkatkan penyediaan dana sarana dan prasarana.
- 3) Menyempurnakan keterpaduan pengadaan, penempatan pengangkatan guru olahraga untuk jenjang pendidikan dan jenis sekolah.
- 4) Sebagai optimalisasi pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga melalui jalur kurikulum, melembagakan pengawasan dan meningkatkan kegiatan pembibitan dan pemasalan melalui jalur kurikulum dan ekstra kulikuler.

2.1.2.3 Pembinaan

Memilih atlet yang dibina dalam suatu cabang olahraga merupakan masalah yang pertama yang perlu diperhatikan agar prestasi maksimal dapat segera terwujud. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:152) menjelaskan bahwa pembinaan berarti proses, cara, pembuatan pembinaan, pembaharuan, penyempurnaan, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi. Jadi yang dimaksud dengan pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan atlet sangat perlu diperhatikan, karena dapat mempengaruhi pencapaian prestasi.

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

- 1) Latihan dari cabang spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
- 2) Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, kelentukan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh dalam kegiatannya dengan persyaratan cabang olahraga spesialisasi.
- 3) Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
- 4) Pengembangan keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang dilakukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
- 5) Prinsip perkembangan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia antara proses faalial dengan psikologis.

- 6) Spesialisasi atau latihan khusus untuk cabang olahraga mengarah kepada perubahan morfologi dan fungsional.
- 7) Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja (KONI, 1997:B.12).

Pembinaan mempunyai beberapa tahap antara lain:

a. Tahap Latihan Persiapan

Tahap latihan persiapan merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh kepada atlet dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap ini, atlet yang berprestasi diarahkan ke tahap spesialisasi, akan tetapi latihannya harus membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang prestasi di tahap selanjutnya.

b. Tahap Latihan Pembentukan (spesialisasi)

Tahap latihan pembentukan merupakan tahap untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan atau dipakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet dispesialisasikan pada suatu cabang yang paling cocok atau yang sesuai bidangnya.

c. Tahap Latihan Pematapan

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya dan disempurnakan sampai kebatas optimal atau maksimal. Tahap pematapan ini merupakan tahap pengembangan potensi alat

semaksimal mungkin, sehingga dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi.

d. *Golden Age*

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak. Tahap *golden age* ini didukung program latihan yang baik, di mana perkembangan dievaluasi secara periodik.

Menurut Tohar (2002:2-3) menjelaskan bahwa prestasi terbaik hanya akan dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan yang seutuhnya yang mencakup:

- 1) Latihan fisik yang mempunyai tujuan untuk menguatkan kondisi fisik, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan, apa lagi pertandingan.
- 2) Latihan teknik yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan gerak teknik dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik-teknik dasar sangat penting untuk menyentuh keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Para atlet harus trampil dalam melakukan gerakan teknik dasar.
- 3) Latihan taktik mempunyai tujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir atlet dalam melaksanakan kegiatan olahraga, yaitu pola-pola permainan, strategi, teknik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik ini akan berjalan mulus dan lencer, apabila taktik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet harus mempunyai tingkat kecerdasan yang baik.
- 4) Latihan mental mempunyai tujuan untuk menekankan pada perkembangan psikologi terutama perkembangan kedewasaan dan emosional atlet. Prestasi

tinggi tidak mungkin dapat dicapai, apabila atletnya mempunyai mental yang tidak turut berkembang.

2.1.3 Sistem Pelatihan

Bentuk perkembangan dari sistem latihan harus dapat dibuat model latihan untuk jangka panjang dan ditetapkan oleh semua pelatih. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1076) menjelaskan system adalah perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan, sehingga membentuk suatu totalitas. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:644) menjelaskan pelatih adalah proses, cara, perbuatan melatih, kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi system pelatihan merupakan proses yang secara teratur saling berkaitan dalam kegiatan melatih. Dalam system pelatihan ini peran tenaga pelatih sangat penting. Adapun proses-proses pelatihan, meliputi:

2.1.3.1 Tujuan Latihan

Tujuan utama latihan dalam olahraga, yaitu untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi dan prestasi olahragawan semaksimal mungkin.

2.1.3.2 Tujuan Pelatih

Tugas utama seorang pelatih adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya setinggi mungkin. Atlet menjadi juara adalah hasil dari konvergensi antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dari proses pembinaan 40%.

2.4.1 Program Latihan

Program merupakan rancangan yang mengenai asas serta usaha yang akan dijalankan, sedangkan latihan merupakan hasil dari berlatih (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008:897).

Menurut Marro (1982:191) dikutip oleh Tohar (2002:31) menjelaskan program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan.

Menurut Suharno (1985:58) menjelaskan program latihan adalah suatu cara yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan dan akhir penyelesaian laporan untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. Dalam program latihan mempunyai beberapa manfaat, yaitu:

- 1) Merupakan pedoman yang terorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga
- 2) Untuk menghindari faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak olahraga
- 3) Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana dan tenaga untuk mencapai tujuan
- 4) Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pedoman waktu, dana dan tenaga
- 5) Mempertegas arah dan tujuan yang ingin dicapai
- 6) Sebagai alat control terhadap pencapaian sasaran

Perencanaan yang baik merupakan suatu kunci dari unsur melatih yang efektif dan kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki seorang pelatih. Peranan pelatih adalah mempersiapkan atlet untuk mengikuti suatu pertandingan, dalam hal melatih perlu merencanakan latihan bagi atletnya untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, teknik serta taktik. Dengan demikian, pelatih perlu menyusun program latihan agar dalam pembinaan atlet dapat terarah.

Tugas pelatih, yaitu dituntut untuk mampu membuat rencana serta membuat program latihan yang cermat dan tepat untuk mencapai prestasi yang prima para atletnya. Ada 10 komponen kondisi fisik yang seharusnya dilakukan dalam latihan, meliputi:

2.1.4.1 Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995:8). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Setiap cabang olahraga, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam pertandingan. Karena dengan kekuatan seorang atlet akan dapat terampil dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik).

2.1.4.2 Daya Tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Sajoto, 1995:8).

Sedangkan menurut Garuda Mas, (2000:89). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menurut Harsono (1988:177) bahwa daya tahan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut (misalnya *phus-up*, *sit-up*) atau mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama.

2.1.4.3 Daya Ledak (*eksplosif power*)

Merupakan unsur penting bagi seseorang agar dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik yang prima, sebab daya ledak sangat dibutuhkan untuk kegiatan fisik sehari-hari yang memerlukan tenaga explosive seperti lompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar dan lain-lain. Menurut Harre sebagaimana yang dikutip Abraham Razak (1993:6) yang mengatakan bahwa daya ledak adalah: Kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi. Kontraksi otot yang tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat berkontraksi. Jadi daya ledak dipengaruhi oleh kecepatan, baik kecepatan rangsang syaraf maupun kecepatan kontraksi otot.

Daya ledak adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Juliantine, dkk., 2007).

2.1.4.4 Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, sebagaimana yang dikemukakan oleh (Harsono, 1988:163) bahwa Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo, dan ligamen. Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak atau ruang gerak tubuh secara maksimal (Wahjodi, 2001:60). Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang lebih luas (Sajoto, 1995:5).

2.1.4.5 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Moeloek, 1984:7). Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam cabang olahraga. Atlet yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menguasai situasi dalam pertandingan. Kecepatan memiliki dua komponen dasar, jumlah jarak dalam setiap langkah dan jumlah langkah yang dilakukan persatuan waktu. Irama waktu ketika menggerakkan lengan dan kakinya dan jarak dalam setiap langkah menentukan kecepatan seorang atlet. Idealnya seorang atlet akan mencapai rata-rata frekuensi tertinggi dalam setiap langkah.

2.1.4.6 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1995:9).

Kelincahan (*agility*) juga sama pentingnya dengan kecepatan dalam meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan pembelajaran motorik. Seorang siswa yang lincah memungkinkan ia dapat bergerak mengubah arah dalam waktu singkat. Hal ini sebagaimana dikatakan oleh Decaprio (2013:47) bahwa

kelincahan merupakan kemampuan badan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat. Senada dengan pendapat Wiarto (2013:171), kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan pada dasarnya berkaitan erat dengan kelentukan. Baik buruknya kualitas kelentukan akan mempengaruhi tingkat kelentukan seseorang. Hal inilah yang menjadi dasar pemikiran penulis menjadikan kecepatan dan kelincahan sebagai objek penelitian, karena sebelumnya materi ini telah diajarkan lebih dahulu pada semester ganjil mengenai keseimbangan dan kelentukan.

Beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kelincahan siswa antara lain: lari bolak balik (*shuttle run*), *squat trust*, lari bolak balik (*zig-zag run*) (Wiarto, 2013:173).

2.1.4.7 Koordinasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) pengertian koordinasi adalah perihal mengatur suatu organisasi atau kegiatan sehingga peraturan dan tindakan yang akan dilaksanakan tidak saling bertentangan atau simpang siur. Searah dengan hal di atas Mooney and Reily mendefinisikan koordinasi sebagai berikut: "*coordination as the achievement of orderly group effort, and unity of action in the pursuit of a common purpose*-koordinasi sebagai pencapaian usaha kelompok secara teratur kesatuan tindakan di dalam mencapai tujuan bersama".

2.1.4.8 Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan (Wahjoedi, 2001:61). Dibidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam

masalah keseimbangan, baik menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan itu.

2.1.4.9 ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan tubuh atau anggota untuk mengendalikan dan mengarahkan gerakan sesuai sasaran yang dikehendaki (Wahjoedi, 2001:61). Sasaran dapat merupakan suatu jarak atau mungkin objek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

2.1.4.10 reaksi

Reaksi merupakan waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan (Wahjoedi, 2001:61).

2.2 Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah sarana dan prasarana yang ada akan menunjang prestasi atau paling tidak dengan sarana dan prasarana yang memadai dapat meningkatkan prestasi.

Sarana dan prasarana dapat memudahkan para atlet dalam melaksanakan proses pelatihan yang meliputi peralatan dan perlengkapan serta tempat latihan dan pertandingan. Selain itu, juga dapat memudahkan dan melancarkan jalannya kegiatan dalam organisasi. Dari semua fasilitas olahraga dayung yang terpenting dan pokok adalah perahu dan dayung.

Pencapaian prestasi yang maksimal harus didukung dengan sarana dan prasarana yang berkuantitas dan berkualitas, guna untuk menampung kegiatan olahraga prestasi. Peralatan yang digunakan sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan dan dapat digunakan secara optimal, sehingga prestasi yang

maksimal akan tercapai. Dengan demikian, sarana dan prasarana adalah faktor yang sangat mendukung keberhasilan pembinaan olahraga. Oleh sebab itu, pengelolaannya diupayakan dengan cara:

- 1) Adanya kemudahan untuk menggunakan sarana dan prasarana latihan yang sudah tersedia
- 2) Pengadaan sarana dan prasarana dan perlengkapan berlatih dan bertanding secara merata
- 3) Penambahan dan mempertahankan sarana dan prasarana yang ada agar tidak beralih tangan
- 4) Perawatan sarana dan prasarana yang didukung dengan dana yang cukup, sehingga upaya pembinaan tidak terhambat

2.3 Manajemen Olahraga

Manajemen olahraga adalah perpaduan antara ilmu manajemen dan ilmu olahraga. Manajemen olahraga telah ada sejak jaman Yunani Kuno, kurang lebih pada abad 12 tahun sebelum Masehi. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia. Manajemen olahraga pada jaman modern dewasa kiranya belum dapat dikatakan berkembang secepat perkembangan manajemen di bidang industry. Hal tersebut barang kali disebabkan oleh pendapat umum yang menghubungkan olahraga dengan “bermain” manajemen dengan “bekerja”.

Sesuai perkembangan olahraga (pendidikan jasmani, kebudayaan tubuh, *gyomnologis* dan lain-lain) menjadi disiplin ilmu tersendiri, bagaimana manajemen juga telah menjadi disiplin ilmu yang juga dipelajari diperguruan tinggi, maka manajemen olahraga juga merupakan bidang ilmu tersendiri dan

menjadi cabang ilmu yang banyak digeluti oleh pakar maupun para praktisi olahraga (Hartono, Mugiyo, 2010:6).

2.4 Organisasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:803) menjelaskan bahwa organisasi adalah kesatuan atau susunan yang terdiri atas bagian-bagian perkumpulan untuk tujuan tertentu. Dalam bidang keolahragaan, organisasi dibentuk berkaitan dengan kegiatan yang bergerak dalam bidang organisasi. Organisasi olahraga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan olahraga. Organisasi dijadikan sebagai wadah kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan olahraga dan menangani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal.

Peranan organisasi di dalam kegiatan olahraga telah diatur dengan adanya pembagian tugas secara sistematis, sehingga diharapkan akan melancarkan pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan. Organisasi olahraga berkembang sesuai dalam kebutuhan yang semakin lama semakin luas tujuannya.

Pengembangan organisasi adalah upaya jangka panjang yang didukung manajemen puncak untuk memperbaiki proses pemecahan masalah dan proses pembaharuan organisasi, khususnya melalui diagnosis dan manajemen budaya organisasi yang efektif dan kolaboratif. Organisasi mempunyai unsur-unsur yang saling berkaitan, meliputi:

2.4.1 Pengurus

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1253) menjelaskan pengurus adalah sekelompok orang yang mengurus dan memimpin perkumpulan. Di dalam suatu organisasi pasti terdapat adanya pengurus, di

mana pengurus memegang peranan yang sangat penting dalam menjalankan tugasnya.

Kepengurusan pada perkumpulan olahraga dayung yang ada di Kab. Jepara selalu berubah-ubah dalam periode tertentu. Dengan adanya pergantian pengurus dapat membuat kemajuan pada perkumpulan olahraga dayung itu sendiri. Kebersamaan dan kerja sama selalu menjadi tata cara pelaksanaan tugas, sehingga hubungan dari pengurus dengan pengurus serta pengurus dengan anggota itu sangat baik, tentu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Pengurus di dalam suatu organisasi olahraga ada beberapa jabatan, yang meliputi:

2.4.1.1 Ketua Umum

Ketua umum merupakan pimpinan umum yang bertugas sebagai penanggung jawab atas seluruh pengurus di dalam suatu organisasi. Tugas pokok ketua umum, yaitu mengkoordinasi seluruh kegiatan yang dilakukan pengurus dan anggota, mengkoordinasi tugas-tugas sekretaris dan bendahara serta memimpin dan mengendalikan semua kegiatan (Suyono, 2004:18).

2.4.1.2 Sekretaris

Sekretaris merupakan pusat kegiatan tugas pada bagian administrasi secara tertulis. Seorang sekretaris mempunyai beberapa tugas, yaitu:

- 1) Menyelenggarakan surat menyurat
- 2) Menyelenggarakan tata kearsipan, sehingga mempermudah proses surat menyurat atau mencari kembali arsip, bila arsip sewaktu-waktu dibutuhkan
- 3) Menyampaikan informasi kepada pimpinan
- 4) Mengurus persiapan perjalanan pimpinan
- 5) Menjadi penghubung pimpinan dan pejabat

6) Menyelenggarakan pendidikan, pelatihan bagi karyawan

Dengan demikian, mendampingi ketua dalam melakukan kegiatan organisasi supaya dapat berjalan dengan baik untuk mencapai tujuan (Suyono, 2004:18-19).

2.4.1.3 Bendahara

Bendahara merupakan keberadaan seorang dalam suatu organisasi yang dapat dipisahkan dengan urusan keuangan yang ada dalam organisasi tersebut. Bendahara mempunyai beberapa tugas, yaitu : bertanggung jawab mengenai keselamatan semua harta kekayaan dari organisasi, memegang kas dan pembukuan serta bertanggung jawab mengatur keluar masuknya keuangan organisasi (Suyono, 2004:19).

2.4.1.4 Anggota

Anggota juga mempunyai andil dalam menentukan keberhasilan jalanya suatu organisasi, sebab apabila pengurus bekerja dengan giat dan teratur tetapi anggotanya tidak disiplin dan tidak mematuhi peraturan yang telah ditetapkan dalam organisasi, maka jalanya organisasi tersebut akan terganggu dan terhambat bahkan tujuan tidak bisa tercapai (Sugiyono, 2004:20).

2.4.1.5 Rencana Kerja

Untuk mencapai tujuan organisasi, pengurus harus mempunyai rencana kerja atau program kegiatan. Tujuannya adalah untuk membuat keputusan yang baik mengenai hal-hal yang perlu dilaksanakan dan bagaimana pelaksanaannya. Perencanaan kerja ini bisa digunakan untuk kebutuhan masa kini maupun masa yang akan datang.

Perencanaan kerja juga perlu adanya control yang efektif, karena dengan perencanaan dapat menyusun standar yang dapat dijadikan peunjuk

dalam penilaian aktivitas. Hal ini mencakup tujuan umum ke dalam sasaran yang spesifik, selain itu juga mencakup penentuan sumber daya yang diperlukan untuk mencapai tujuan organisasi. Sumber daya tersebut, meliputi manusia, peralatan dan biaya (Suyono, 2004:21).

2.5 Prestasi

Sasaran akhir dalam suatu organisasi adalah tercapinya suatu prestasi yang tinggi. Untuk mencapai tujuan ini perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut akan sangat menunjang dalam proses penyiapan atlet yang berprestasi (Suyono, 2004:23).

2.5.1 Faktor Internal (atlet)

Mencapai prestasi yang maksimal suatu cabang olahraga, diperlukan atlet sesuai dalam pemilihannya. Atlet merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal, atlet merupakan subjek sekaligus objek suatu kegiatan pembinaan prestasi. Sebagai subjek, karena atlet merupakan pelaku utama dalam proses pencapaian prestasi dalam olahraga dan sebagai objek, karena atlet merupakan manusia yang akan diolah kemampuannya agar mencapai prestasi yang maksimal. Seorang atlet harus memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik bentuk proporsi tubuh yang selaras dengan macam olahraga yang diikutinya, penguasaan teknik yang sempurna, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian baik serta memiliki kematangan jiwa yang mantap.

2.5.2 Faktor Eksternal

Seorang atlet yang idial belum tentu mencapai prestasi yang maksimal tanpa adanya dukungan dari hal-hal di bawah ini, meliputi:

- 1) Sistem pembinaan
- 2) Kerja sama antar pelatih dan semua orang yang mengurus latihan sampai pertandingan
- 3) Kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana yang memadai sesuai cabang olahraga yang dipilih
- 4) Organisasi olahraga yang baik, teratur dan bertanggung jawab
- 5) Lingkungan hidup yang ada disekitarnya
- 6) Adanya dukungan yang nyata dari pemerintah setempat



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

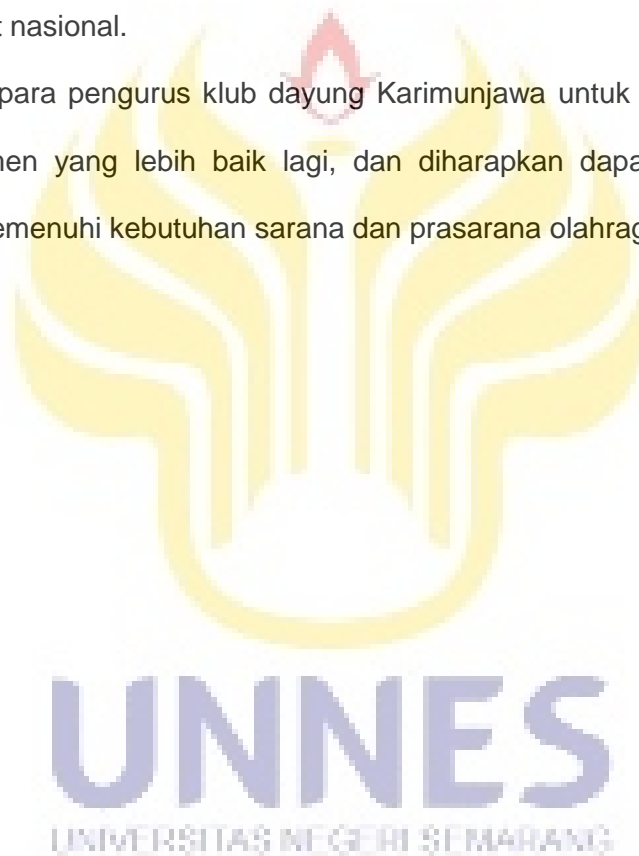
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan Program Pembinaan Olahraga Dayung di Karimunjawa yang di evaluasi dengan model CIPP termasuk dalam kriteria cukup baik. Dimana perencanaan program pembinaan (*context*), pelaksanaan seleksi masuk (*input*) dan pelaksanaan pembinaan (*prosess*) sudah cukup baik sedangkan keberhasilan pelaksanaan program pembinaan (*product*) masih kurang baik.
2. Program Latihan Olahraga Dayung di Karimunjawa sudah tersusun dan berjalan dengan baik yang terdiri dari latihan fisik, teknik, taktik dan mental untuk mempersiapkan atlet pada saat kejuaraan berlangsung.
3. Sarana dan prasarana olahraga dayung di Karimunjawa masih kurang terawat dengan baik sehingga ada beberapa peralatan yang rusak dan bocor, selain itu peralatan yang ada belum memadai sehingga perlu penambahan peralatan untuk menunjang kegiatan para atlet dayung.
4. Organisasi olahraga dayung di Karimunjawa sudah terkoordinasi dengan baik dan pengurus aktif dalam menjalankan tugasnya untuk merencanakan, melaksanakan dan melakukan evaluasi terhadap kegiatan pembinaan dan latihan dayung di Karimunjawa.
5. Prestasi olahraga dayung di Karimunjawa Karimunjawa hingga saat ini kurang bagus karena hanya dapat menjuarai di kejuaraan tingkat Kabupaten.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penulis memberikan beberapa saran yaitu:

1. Hendaknya pelatih dayung di Karimunjawa perlu mengambil langkah pembinaan keseluruhan dengan cara menambah frekuensi latihan pada program latihan yang telah ada agar dapat meningkatkan prestasi hingga ketingkat nasional.
2. Kepada para pengurus klub dayung Karimunjawa untuk menerapkan fungsi manajemen yang lebih baik lagi, dan diharapkan dapat mencari sponsor untuk memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana olahraga dayung.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rinika Cipta
- Basrowi, Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta : PT. Rinika Cipta
- Burhan, Bungin. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Dangsina Moeloek dan Ardjatmoko Tjokonegoro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : FK UI Jakarta
- Depdiknas. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- KONI Pusat. 1997. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Garuda Emas Jakarta : Koni
- Meleong, Lexy. J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Mutohir, Toto Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index : Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta : PT. Indeks
- Nazir, Mohammad. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Sajoto, Mochammad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Sudijono, Anas. 2006. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, HP. 1985. *Ilmu Kepeatihan*. Yogyakarta. UGM Press.
- Suyono. 2004. "Survei Tentang Pembinaan Olahraga Tenis Meja di Kota Semarang Tahun 2004". *Skripsi*. Semarang. FIK. UNNES
- Tohar. 2002. *Ilmu Kepeatihan*. Yogyakarta.: Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulis
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada