



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA
GULAT KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Zaki Hidayat
6101412138**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Zaki Hidayat. 2019. ***Survei Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Kota Semarang***. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Program Studi Pendidikan Guru. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : **Pembinaan, Klub, Ekstrakurikuler, Gulat.**

Latar belakang penelitian ini tentang olahraga gulat dimana tidak hanya mengetahui bagaimana sistematika latihan, program latihan, dan faktor pendukung ada dalam program pembinaan di klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana program pembinaan yang meliputi: pemasalan, pembibitan, dan prestasi, serta program latihan, faktor yang mempengaruhi olahraga gulat di Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana program pembinaan olahraga gulat di Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Lokasi penelitian yang diambil peneliti yaitu Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang. Subyek penelitian ini adalah pengurus cabang kota Semarang, penanggung jawab ekstrakurikuler, pelatih, dan atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dengan pedoman wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data penelitian ini menggunakan teknik pemeriksaan, yaitu teknik triangulasi dan kecukupan bahan referensi. Analisis data penelitian ini bersifat uraian atau naratif dari metode pengumpulan data dengan menggunakan cara reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

Hasil penelitian mengenai pembinaan prestasi olahraga gulat ialah program pembinaan olahraga gulat di Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang melalui 3 tahap, yaitu: pemasalan, pembibitan, dan prestasi. Sarana yang dimiliki sudah disediakan oleh pengurus, namun belum maksimal karena masih ada sarana yang harus ditambah, namun prasarana yang digunakan untuk tempat latihan tidak menampung apabila diadakan penambahan sarana, sehingga pengurus, penanggung jawab ekstrakurikuler memaksimalkan kondisi yang ada. Pelatih merupakan pelatih yang profesional sesuai dengan bidang kemampuan yang dikuasai dengan adanya sertifikat pelatih, pelatih membuat program latihan secara sistematis dan berkesinambungan, pembuatan program latihan disesuaikan dengan kebutuhan atlet. organisasi didalam Klub memiliki pengurus yang bertujuan untuk memajukan Klub dan sekolah.

Simpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini ialah pembinaan prestasi di dalam Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang sudah melalui tahap pemasalan, pembibitan, dan prestasi, pengurus sudah menjalankan peran dan tugasnya dengan baik. Disamping itu peneliti memberikan saran bagi pengurus dan penanggung jawab ekstrakurikuler : harus tetap meningkatkan perhatian kebutuhan atlet tentang kekurangan yang wajib dipenuhi guna mencapai puncak prestasi.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zaki Hidayat
NIM : 6101412138
Jurusan/ Prodi : PJKR, S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Survei Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Kota Semarang.

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

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

Semarang, 20 Agustus 2019



Zaki Hidayat


6101412138

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Zaki Hidayat NIM 6101412138. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul Survei Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Kota Semarang. Telah dipertahankan di hadapan sidang panitia penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 20 Agustus 2019

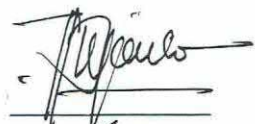


Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandoyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196109731988031002


Sekretaris
Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP. 19590315 198503 1 003

Dewan Penguji

1. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd
NIP. 19730202 200604 1 001 (Penguji 1)
2. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 19641023 199002 1 001 (Penguji 2)
3. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 19670610 199203 2 001 (Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- Segala sesuatu yang terjadi pada kehidupan ini tidak mungkin terjadi secara tiba-tiba, semua sudah diatur sedemikian rupa oleh-NYA. Apapun kenyataan yang terjadi, pasti ada hikmah yang dapat merubah kehidupanku agar lebih baik dari sebelumnya, karena sesungguhnya ALLAH SWT Maha Adil.

Kupersembahkan untuk :

- Ibu saya Azizah dan istri Desi Noviana, serta anak saya Janeta Ansyifa Adestiana
- Almamater dan teman-teman PJKR Angkatan 2012 khususnya PJKR D

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : “Survei Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Gulat Kota Semarang”, Sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis sehingga dapat terlaksana penelitian di Klub Garuda Gulat Semarang dan SMK Palebon Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh bapak/ ibu Dosen dan Staff Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
6. Ketua Pengurus cabang Kota Semarang yang telah memberikan ijin mengadakan penelitian di Klub Garuda Gulat Semarang.

7. Kepala SMK Palebon Semarang yang memberikan ijin mengadakan penelitian pada Ekstrakulikuler gulat.
8. Pelatih baik pada Klub maupun ekstrakulikuler di Kota Semarang yang telah bersedia memberikan ijin dan membantu penelitian ini
9. Atlet-atlet Klub Garuda Gulat Semarang yang bersedia membantu penelitian ini.
10. Peserta didik SMK Palebon Semarang yang bersedia membantu penelitian ini.
11. Teman-teman, Seangkatan, sepejuangan dan sahabat serta orang-orang yang memberikan semangat Bayu Sumantio, Alda Lismiati, Ahmad Imron Hanafi, Mochammad Sururudin, dan Sugiarto.

Semoga Allah SWT memberikan Kharomah atas kebaikan yang telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, 20 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Pembinaan	9
2.2 Prinsip Latihan	12
2.3 Sistematika Latihan.....	20
2.4 Program Latihan	26
2.5 Latihan	31
2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1. Pendekatan Penelitian.....	40
3.2. Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	41
3.3. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	41
3.4. Pemeriksaan Keabsahan Data	45

3.5. Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.2 Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Simpulan	64
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data atlet klub Garuda Gulat Semarang.....	3
Tabel 1.2 Data Atlet Ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.	4
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	41
Tabel 3.2 Lembar Observasi di Klub Garuda gulat Semarang	43
Tabel 3.3 Lembar Observasi di ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang	43
Tabel 3.4 Pedoman Dokumentasi	45
Tabel 4.1 Hasil prestasi yang diraih atlet Klub Garuda Gulat Semarang.....	52
Tabel 4.2 Hasil prestasi yang diraih atlet Klub Garuda Gulat Semarang.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramida pembinaan prestasi.....	9
Gambar 2.2 Overload menghasilkan Overkompensasi	13
Gambar 2.3 Overload menghasilkan Overkompensasi	13
Gambar 2.4 Overload menghasilkan Overkompensasi	14
Gambar 2.5. Tahap Latihan (Adaptasi dari Bompa).....	23
Gambar 2.6 Rasio Antar Indikator Beban Latihan	25
Gambar 2.7 Proses latihan jangka panjang.....	27
Gambar 2.8 Dasar Periodisasi Latihan.....	28
Gambar 2.9 Garis volume dan Intensitas latihan.....	30
Gambar 2.9 Blanko siklus makro.....	31
Gambar 2.9 Blanko siklus makro.....	32
Gambar 2.10 Periodisasi dengan unsur latihan.....	33
Gambar 2.11 Siklus Pelaksanaan Latihan.....	34
Gambar 2.12 Bagan Faktor Pendukung Prestasi	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Penelitian SMK Palebon Semarang.....	69
Lampiran 2 Izin Penelitian Pengurus Cabang Kota Semarang.....	70
Lampiran 3 Balasan Penelitian SMK Palebon Semarang	71
Lampiran 4 Balasan Penelitian Pengurus Cabang Kota Semarang	72
Lampiran 5 Pedoman Wawancara Ketua Pengurus Cabang	73
Lampiran 6 Pedoman Wawancara Penanggung Jawab Ekstrakurikuler	75
Lampiran 7 Pedoman Wawancara Pelatih.....	77
Lampiran 8 Pedoman Wawancara Atlet	79
Lampiran 9 Hasil Wawancara Ketua Pengurus Cabang Kota Semarang.....	81
Lampiran 10 Hasil Wawancara Penanggung Jawab Ekstrakurikuler	85
Lampiran 11 Hasil Wawancara Pelatih Klub Garuda Gulat Semarang	89
Lampiran 12 Hasil Wawancara Pelatih Ekstrakurikuler	93
Lampiran 13 Hasil Wawancara Peserta Ekstrakurikuler.....	97
Lampiran 14 Hasil Wawancara Peserta Ekstrakurikuler.....	101
Lampiran 15 Hasil Wawancara Atlet	105
Lampiran 16 Hasil Program Latihan Mikro	109
Lampiran 17 Dokumentasi Wawancara.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari manusia, karena olahraga memiliki banyak dasar fungsi, seperti : untuk meningkatkan, menjaga, menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani, serta meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yang disesuaikan berdasarkan pemahaman masyarakat yang memberikan arti pada kegiatan tersebut. Terdapat 4 tujuan yang mendasari melakukan kegiatan olahraga, antara lain : (1) olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (2) olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (3) olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, dan (4) olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan diatur dengan tujuan untuk memberikan kesempatan kepada atlet yang ingin memperoleh prestasi yang optimal. Dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 20 ayat3 menyatakan “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Dari penjelasan tersebut dalam meraih prestasi yang optimal tidak dapat diraih secara instan untuk menjalankan proses kegiatan pembinaan, namun dibutuhkan komitmen dan totalitas dalam upaya membina olahraga secara sistematis. Menurut Cholik (2007) yang dikutip kamal Firdaus (2011:127) menyatakan bahwa, “Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan

konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu input dan process". Dari penjelasan tersebut prestasi olahraga merupakan suatu sistem yang terukur dan tampak, maka dalam membina prestasi olahraga perlu menggunakan pendekatan secara ilmiah yang dimulai dari pemasalan, pemanduan bakat, hingga proses pembinaan. Berdasarkan kualitas hasil yang diraih atlet ditentukan dari masukan dan kualitas proses pembinaan itu terjadi.

Gulat adalah olahraga yang melibatkan kontak fisik antara dua pegulat, dimana dalam pertandingan pegulat harus menjatuhkan atau menguasai lawan yang dihadapi. Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang berasal dari Yunani-Romawi kuno, gulat termasuk olahraga beladiri tertua didunia yang sudah menjadi olahraga prestasi dan telah dipertandingkan sejak olimpiade kuno sampai sekarang. Dalam olahraga gulat terdapat teknik gerakan yang dapat dilakukan secara berkesinambungan, antara lain: bantingan, gulungan, dan kunciian. Pada olahraga guat terdapat 2 gaya yang dipertandingkan bail nasional maupun internasional, yaitu Gaya Bebas (*Free Style*) dan Gaya Romawi Yunani (*Greco Roman*).Penguasaan teknik dasar, ketangkasan dan keuletan dalam setiap gerakan merupakan modal utama yang harus dimiliki oleh pegulat, maka seorang atlet harus terampil melakukan gerakan teknik dasar yang bertujuan agar atlet memiliki peluang yang lebih besar dalam meraih prestasi.

Memandang cabang olahraga gulat di Kota Semarang, seluruh kegiatan pembinaan masih perlu banyak pembenahan. Mulai dari peningkatan, penyempurnaan, pengembangan, pengelolaan sarana dan prasarana. Beberapa komponen tersebut merupakan penunjang dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Mencapai prestasi secara maksimal perlu adanya upaya dalam

memilih strategi pembinaan yang matang dengan program yang sistematis dalam jalur pembinaan secara terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan.

Menurut Irianto (2002:78) yang dikutip Ahmad (2017:21) menyatakan, bahwa dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan yang mendasari dilaksanakannya proses pembinaan untuk atlet mencapai prestasi puncak. Program pembinaan merupakan sebuah program yang dibuat tidak hanya kegiatan yang dapat diselesaikan dalam kurun waktu singkat, melainkan merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara berkesinambungan karena melaksanakan suatu kebijakan. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan, bahwa sebuah program dapat berlangsung dalam kurun waktu relatif lama.

Khususnya Kota Semarang merupakan salah satu daerah yang memiliki 1 klub dan satuan pendidikan yang menyelenggarakan ekstrakurikuler gulat yaitu di SMK Palebon.berikut beberapa atlet yang tergabung pada klub dan ekstrakurikuler di Kota Semarang :

Tabel 1.1 Data atlet klub Garuda Gulat Semarang.

No	NAMA	JABATAN	PEKERJAAN	KETERANGAN
1.	Drs. Rubianto Hadi, M.Pd	Pelatih	Dosen UNNES	
2.	Aris Wibowo, S.Pd	Pelatih	Guru PJOK	
3.	Arief Sugiharto, S.Pd	Pelatih	Guru PJOK	
4.	Bayu Sumantio	Atlet	Mahasiswa	
5.	Sugiharto, S.Pd	Atlet	Guru PJOK	
6.	Adi Kurniawan	Atlet	TNI AD	
7.	Masrokan	Atlet	Trainer Fitness	
8.	Viki Febriari, S.Pd	Atlet	Trainer Fitness	
9.	Susanti, S.Si	Atlet	Guru PJOK	

No	NAMA	JABATAN	PEKERJAAN	KETERANGAN
10.	Firdha Ayu Gita	Atlet	Swasta	
11.	Andre Wahyu	Atlet	Pelajar	
12.	Zaki Hidayat	Atlet	Mahasiswa	
13.	Salafudin	Atlet	Mahasiswa	
14.	Fikri Khadafi	Atlet	Swasta	
15.	Enggar Kurniawan	Atlet	Swasta	
16.	Fringgas W.R, S.Pd, M.Pd	Atlet	Wiraswasta	
17.	Afdilla A.A	Atlet	Mahasiswa	
18.	Siti Maryam	Atlet	Mahasiswa	
19.	Ria Widya Ayu Ningsih	Atlet	Swasta	
20.	Reno Iqbal Yasin	Atlet	Pelajar	
21.	Albertus Dimas	Atlet	Wiraswasta	

Tabel 1.2 Data Atlet Ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.

No	NAMA	JABATAN	KELAS/ JURUSAN
1.	Susanti, S.Si	Pelatih	
2.	Sugiharto, S.Pd	Pelatih	
3.	Doni Musyafa	Atlet	XII MM2
4.	Aulia Nur Udin	Atlet	XII MM2
5.	Reno Iqbal Al Yasin	Atlet	XII/MM1
6.	Fani	Atlet	PM
7.	Umi Nasikah	Atlet	XII/OTKP3
8.	Kundriyah	Atlet	XII/AK3
9.	Vanesa Dwi Vani	Atlet	XI/OTKP1
10.	Alfi Navaroh	Atlet	XI/OTKP1
11.	Ana Safitri	Atlet	XI/OTKP1

No	NAMA	JABATAN	KELAS/ JURUSAN
12.	Elivia Putri	Atlet	XI/OTKP2
13.	Ramadhani Eka Pradana	Atlet	X PM
14.	Deva Tri Nugroho	Atlet	X AK 2
15.	Rena BudiAnjani	Atlet	X AP3

(Sumber: observasi dan wawancara)

Pada dasarnya ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang mendasari peserta didik sesuai dengan bakat dan minat yang peserta didik kuasai, dalam hal ini ekstrakurikuler di SMK Palebon memang mewajibkan untuk diadakan latihan sekali dalam seminggu, namun pihak sekolah memperbolehkan apabila ada jadwal latihan di luar dari jadwal yang diwajibkan dari pihak sekolah.

Adapun faktor perlu diperhatikan dalam terlaksananya program pembinaan, diantaranya : sistematika latihan, program latihan, dukungan/ *support*, kemajuan teknologi, dan masih banyak faktor yang lain. Hal tersebut akan menunjukkan sebuah klub sudah berjalan dengan baik. Sedangkan, pada program ekstrakurikuler yang telah tercantum dalam Depdikbud (1993:4) yang dikutip oleh Tri ani (2008:46) menyatakan bahwa, Program kulikuler lebih menekankan pada pemahaman, penguasaan kemampuan, dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat. Sehingga diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dalam bidang olahraga, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya untuk membina siswa dengan bentuk-bentuk latihan khusus serta melaksanakan pertandingan antar pelajar sesuai dengan tingkat pendidikan.

Dari penjelasan diatas penulis ingin memperdalam pengetahuan tentang olahraga Gulat, dimana tidak hanya mengetahui bagaimana sistematika latihan, program latihan, dan faktor pendukung ada dalam program pembinaan di klub

Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang. Sehingga penulis dapat memberikan gambaran dan mendeskripsikan tentang program pembinaan pada atlet gulat di Kota Semarang, agar pembaca memahami dan mengetahui tentang program pembinaan atlet gulat di kota Semarang.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “SURVEI PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA GULAT KOTA SEMARANG”.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah diatas, penulis ingin membatasi penelitian pada program pembinaan atlet gulat Kota Semarang dari atlet yang tergabung dalam klub maupun dari ekstrakurikuler sekolah.

1.3 Rumusan Masalah

Dari beberapan uraian yang penulis kemukakan pada latar belakang diatas, penulis merumuskan permasalahan, sebagai berikut :

1. Bagaimana pemasalan yang diterapkan dari Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang?
2. Bagaimana pembibitan yang dijalankan Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang?
3. Bagaimana pencapaian prestasi yang diraih oleh Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang?
4. Bagaimana program latihan yang disusun untuk Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang?

5. Bagaimana faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, Tujuan dari pencapaian ini, antara lain :

1. Mendiskripsikan dan mengetahui pemasalan yang diterapkan dari Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang
2. Mendiskripsikan dan mengetahui pembibitan yang dijalankan oleh Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang
3. Mendiskripsikan dan mengetahui prestasi yang diraih oleh Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.
4. Mendiskripsikan dan mengetahui program latihan yang disusun untuk Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.
5. Mendiskripsikan dan mengetahui faktor yang mempengaruhi prestasi atlet Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, diantaranya :

1. Bagi Penulis

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan Penulis terkait Program pembinaan cabang olahraga gulat khususnya pada Klub dan Ekstrakurikuler yang diadakan pada satuan pendidikan.

2. Bagi Klub

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran program pembinaan yang sudah berjalan, sehingga dapat dijadikan sebagai data untuk melakukan peningkatan maupun evaluasi guna mencapai prestasi yang optimal.

3. Bagi ekstrakurikuler satuan pendidikan

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang program pembinaan yang sudah berjalan, sehingga dapat dijadikan sebagai data untuk melakukan peningkatan maupun evaluasi guna mencapai tujuan terbentuknya ekstrakurikuler.

4. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait terlaksananya program pembinaan cabang olahraga gulat pada klub dan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan di Kota Semarang.

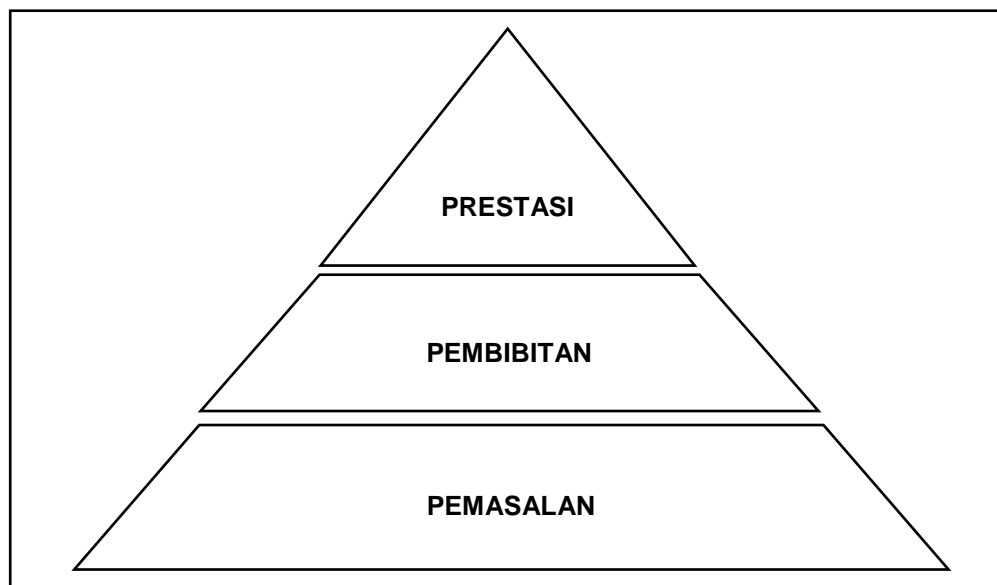
BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pembinaan

Pembinaan secara etimologi berasal dari kata bina. Pembinaan merupakan suatu upaya untuk mencapai prestasi dengan perencanaan yang terarah dan program yang jelas dengan maksud untuk meningkatkan, mempertahankan, menyempurnakan, dan mengembangkan tindakan untuk mencapai tujuan dengan hasil yang jauh lebih baik.

Dalam UU Nomer 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1, menyatakan bahwa Olahraga prestasi merupakan aktivitas olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.



Gambar 2.1 Piramida pembinaan prestasi
(Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 27) yang dikutip Sururudin (2019: 17))

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

2.1.1 Pemasalan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:27) pemasalan merupakan sistem yang digunakan untuk diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan secara awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun. Dengan tujuan untuk melibatkan atlet sebanyak-banyaknya dalam olahraga prestasi.

Berdasarkan pemasalan olahraga tersebut diharuskan memiliki strategi, yaitu :

- 1) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai.
- 2) Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga tersebut.
- 3) Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah.
- 4) Memberikan motivasi baik secara internal maupun eksternal melalui berbagai program.
- 5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet berprestasi.
- 6) Merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media masa, tv, video, dan lainnya.
- 7) Melakukan kerjasama masyarakat khususnya orang tua.

2.1.2 Pembibitan

Cholik (1995) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:28), mengartikan bakat atau *talent* sebagai potensi yang dibawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan. Di perkuat oleh Bompa (1994) mengidentifikasi sifat anak cenderung mewarisi sifat-sifat orang tuanya baik secara biologis maupun psikologis. Namun identifikasi tersebut belumlah cukup, sehingga untuk mengetahui calon olahragawan berbakat perlu dilakukan pengukuran secara obyektif, maka kriteria yang diyakini sebagai modal untuk mengidentifikasi calon olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya.

2.1.3 Pembinaan Prestasi

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:36) menyatakan bahwa, Pencapaian prestasi yang lebih baik tidak dapat diperoleh dengan waktu yang singkat melainkan membutuhkan proses yang bertahap. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8 – 10 tahun dengan proses latihan yang benar". Dari penjelasan tersebut bahwa didalam pembinaan prestasi diperlukan dukungan dari program latihan yang baik dan terencana serta perkembangan olahragawan yang dievaluasi secara bertahap agar tercapainya prestasi sesuai tujuan pembinaan di usia emas (*Golden Age*).

Menurut Mochammad Sajoto (1988: 1-2) yang dikutip Siti Hanifah dan Ipang Setiawan (2014:2190) menyatakan bahwa, ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai obyek yang akan diolah prestasinya, agar mencapai maksimal dipadukan ke dalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga. Pencapaian prestasi perlu dilakukan secara formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-

tenaga ahli yang profesional. Dari penjelasan tersebut, didalam pembinaan prestasi diperlukan pengawasan yang lebih karena selain kondisi fisik, kesiapan mental, kematangan taktik, dan penguasaan teknik perkembangan olahragawan dapat dilihat dari peran pelatih yang dapat membangkitkan potensi atau pun mematikan potensi atlet sebelum mencapai puncaknya. Agar mengetahui potensi yang dimiliki para atlet, pelatih perlu memahami kesiapan atlet yang dibina, sehingga tujuan pembinaan dapat tercapai secara maksimal.

2.2 Prinsip Latihan

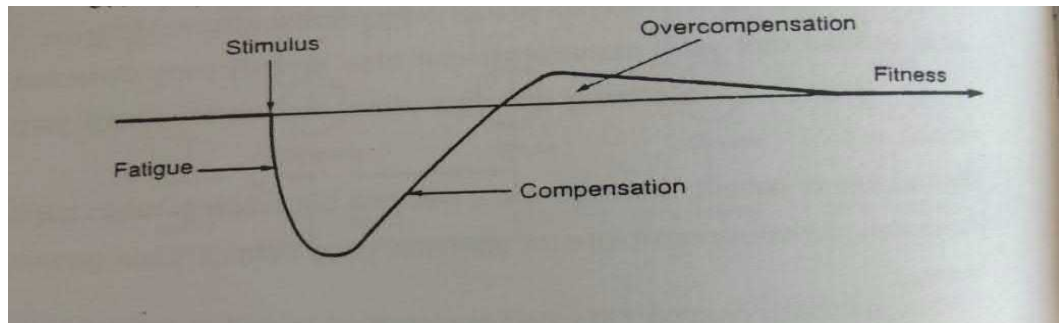
Setiap kegiatan di dalam kehidupan ini merupakan gejala alam yang selalu mengikuti berbagai hukum atau prinsip yang mendasari terjadinya sebab akibat (hubungan dan kausalitas), atau aksi reaksi. Proses latihan merupakan sebuah keniscayaan yang tidak terhindarkan untuk menganut hukum dan prinsip tertentu secara empirik dan keilmuan telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan berkembangnya ilmu kepelatihan (Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007: 44). Oleh karena itu hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak diberikan dengan kaidah hukum dan prinsip-prinsip latihan yang benar. Beberapa hukum dan prinsip latihan, antara lain:

2.2.1 Hukum Latihan

1. Hukum *Overload*

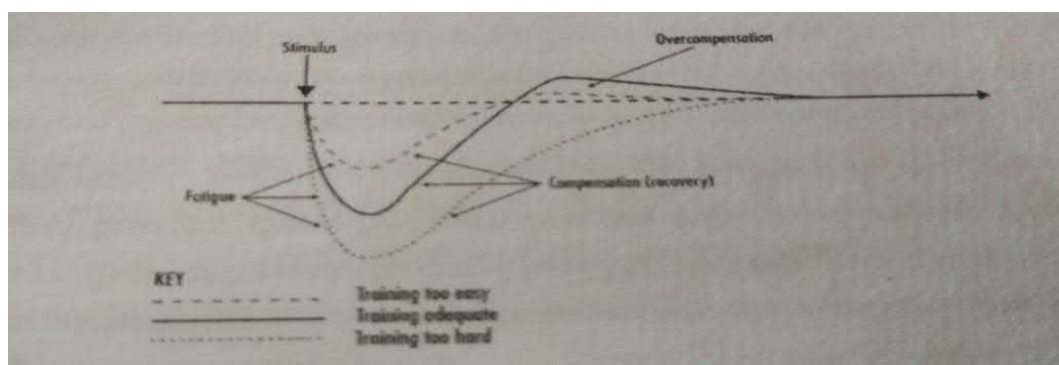
Tubuh manusia memiliki sifat adaptasi terhadap setiap perlakuan yang dikenakan terhadapnya, termasuk beban latihan. Bila tubuh dengan tingkat kebugaran tertentu diberikan beban latihan dengan tingkat intensitas yang ditetapkan maka tubuh akan mengadaptasi dengan rangkaian proses, sebagai berikut: proses awal setelah pembebanan adalah kelelahan dan memerlukan istirahat. Setelah istirahat dengan kurun waktu tertentu maka tubuh akan

kembali bugar namun dengan tingkat kebugaran yang lebih baik dari sebelumnya. peningkatan kebugaran melalui adaptasi dari hukum *overload* ini disebut dengan overkompensasi.



Gambar 2.2 Overload menghasilkan Overkompensasi
(Sumber : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:44)

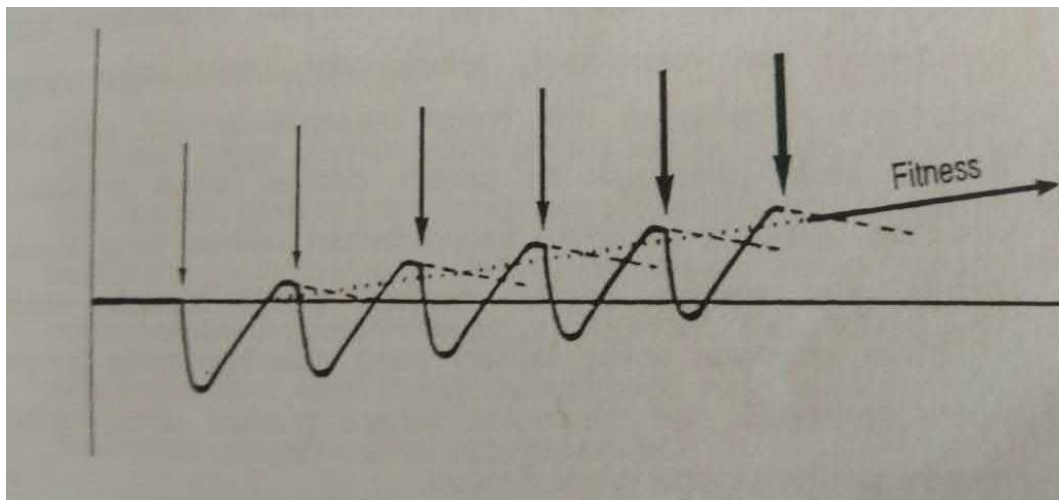
Hukum *overload* juga menunjukkan bahwa pemberian beban latihan harus sesuai untuk mendapatkan overkompensasi yang optimal sesuai dengan bentuk dan jenis beban latihan yang diberikan (Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007: 45). Dari penjelasan tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini, bagaimana variasi pembebanan dan pengaruhnya terhadap overkompensasi.



Gambar 2.3 Overload menghasilkan Overkompensasi
(Sumber : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:45)

2. Hukum Reversibilitas

Hukum Reversibilitas ini menuntut agar atlet berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan yang berkelanjutan akan menghasilkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat, sebaliknya apabila latihan dihentikan maka kebugaran atlet akan menurun. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diartikan bahwa apabila atlet melakukan latihan secara teratur dan berkelanjutan, maka akan menghasilkan kemajuan kebugaran yang progresif. Apabila latihan dihentikan kebugaran akan menurun, latihan sebaiknya dilakukan minimal dua hari sekali, sebab setelah 2 x 24 jam kebugaran seseorang akan mengalami penurunan (Rubianto Hadi, 2007: 54). Kemajuan yang progresif dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.4 Overload menghasilkan Overkompensasi
(Sumber : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:45)

3. Hukum Kekhususan

Menurut Djoko Pekik (2002: 47) menyatakan bahwa Falsafah Prinsip kekhususan adalah SAID (*Specific Adaptation to Imposed Demand*), artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Hukum Kekhususan memberikan tuntunan bahwa beban latihan yang diberikan kepada

atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik (*biomotor abilities*) cabang olahraganya dan kondisi objektif dari atlet tersebut seperti umur kronologis, dan umur perkembangannya, Kemampuan fisik dan mentalnya saat itu, serta ciri khas yang dimiliki atlet yang tidak atau sulit diubah namun tidak mengurangi kinerjanya.

Hukum kekhususan juga memberikan tuntunan pada pelatih untuk memahami sepenuhnya kondisi atlet terhadap cabang olahraga yang ditekuninya, kelemahannya, kekuatannya, serta peluang dan tantangan bagi atlet yang diasuhnya untuk mencapai prestasi.

Dengan hukum kekhususan seorang pelatih diharapkan mampu menciptakan macam-macam bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, dengan bentuk latihan yang bervariasi dapat membantu mengurangi kejenuhan dan stress selama latihan. menurut Rubianto Hadi (2007: 54) Prinsip spesifik mengatakan bahwa manfaat maksimal yang dapat diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan pada olahraga tersebut latihan berkaitan dengan unsur biomotorik maka pelatih harus tahu betul sistem energi apa dan unsur-unsur fisik apa yang paling dibutuhkan (dominan untuk cabang olahraga yang dilatihnya). Pada hukum kekhususan ini diharap pelatih mampu menguasai berbagai unsur-unsur fisik yang paling dibutuhkan dari pola gerak yang dimiliki, seperti *siklik-asiklik*, dan *open skill- close skill*, serta keterlibatan pada otot atau sekelompok otot yang memiliki peran dalam melakukan sejumlah teknik dari cabang olahraga.

2.2.2 Prinsip Latihan

1. Prinsip Paedagogig

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan gradual.

Dengan Prinsip pedagogig pelatih dituntut untuk memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya, sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

2. Prinsip Individual

Setiap individu merupakan individu yang unik dan tidak ada dua individu yang tepat sama di dunia ini. dalam hal ini mengandung konsekuensi terhadap bagaimana individu tersebut mereaksi beban latihan. Latihan harus dirancang dan disesuaikan karakter setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. faktor-faktor yang harus diperhitungkan, antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lama berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/ pekerjaan/ keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet pelatih akan mampu memberikan porsi yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

Salah satu penyebab ketidak berhasilan seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet atau timnya, dapat disebabkan oleh kurang pahamnya prinsip individualisasi ini. prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara

optimal apabila setiap program latihan apapun yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

Oleh sebab itu untuk mencapai hasil yang maksimal dalam latihan, maka dalam memberikan materi latihan kepada seorang atlet, apalagi pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan. volume latihan, waktu istirahat/ *Recovery*, jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini. dalam hal ini pelatih memiliki bekal pengetahuan dan penguasaan tentang asas individualisasi ini, karena tidak ada satu orangpun yang sama persis baik keadaan fisik maupun psikisnya.

3. Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal, sebagai berikut:

1) Kegiatan Fisik

Atlet dapat melaksanakan aktifitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

2) Kegiatan Mental

Atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

4. Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai, misalnya, selain *leg press* dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama manfaatnya, seperti: lompat bangku, naik tangga, sepak bola jongkok, dan lain-lain.

5. Prinsip *Recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Prinsip *Recovery* dalam sesi-sesi latihan harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalisasi. Dalam hal ini menurut Rubianto Hadi (2007: 59) mengatakan bahwa, “ kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberikan rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada “*Complete Recovery*” sebelum pemberian stimulus berikutnya”.

Lama *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. semakin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang diperlukan untuk pemulihan. Dalam hal ini proses yang diperlukan untuk *recovery* tergantung pada :

- 1) Individu atlet.
- 2) Tingkat kelelahan yang diderita atlet.
- 3) Sistem energi yang terlibat.
- 4) Sejumlah faktor lainnya.

Kalau *recovery* antara sesi latihan tidak cukup, maka kelelahan akan semakin menumpuk (*accumulate*), sehingga proses adaptasi latihan tidak akan terjadi dan akan menyebabkan adaptasi tertunda, penurunan prestasi, kemungkinan terjadi cedera semakin terbuka.

Tubuh seseorang dapat mentolelir kehadiran asam laktat dalam darah, namun kadar asam laktat hanya sampai tingkat tertentu. Apabila kehadiran asam laktat dalam darah melebihi dari batas kemampuan tubuh atlet, maka atlet tersebut dapat hilang kesadaran atau bahkan dapat merusak organ tubuh yang lain. Dalam Hal ini *Prosedure recovery* atau *colling down rutine* menjadi amat penting, sehingga harus menjadi bagian yang integral dalam sesi-sesi latihan.

Untuk memudahkan proses latihan, pelatih dapat mengacu pada denyut nadi atlet, karena apabila menggunakan patokan asam laktat dalam darah pelatih akan sangat kesulitan.

6. Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Menurut Herberger (1977); Bompa (1986) dalam Rubianto hadi (2007: 61) menyarankan bahwa satu hari merupakan waktu yang cukup untuk pemulihan. Dalam merancang atau memberikan beban latihan, disamping harus dapat mengatur intensitas serta volume, mengatur hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus mempertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan regenerasi.

7. Prinsip Pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari resiko cedera. adapun bentuk-bentuk pemanasan, antara lain: jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelemasan persendian.

8. Pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti halnya aktivitas pemanasan, namun bentuk aktivitas pendinginan dengan intensitas yang lebih rendah.

2.3 Sistematika Latihan

Pengertian latihan (*Training*) menurut para ahli yang dikutip Djoko pekik Irianto (2002:11), sebagai berikut :

1. Bompa (1994) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.
2. Hare dalam Nossek (1982) mendefinisikan latihan (*training*) adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
3. Suharno (1983) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Dari pengertian diatas yang dimaksud dengan sistematis adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke banyak, dst.

Menurut Rubianto hadi (2007:63) Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktunya, dan atlet yang akan dibinanya. Beberapa

aspek penting untuk menentukan sistematika latihan dapat disampaikan melalui beberapa pendekatan, sebagai berikut:

2.3.1 Pentahapan Latihan

Usia emas (*Golden age*) merupakan prestasi puncak yang sering dicapai seorang atlet pada usia 20 tahun, adapun beberapa cabang olahraga bahkan prestasi puncaknya dapat bertahan sampai usia mendekati 30 tahun. Dengan demikian latihan merupakan proses yang panjang dan lama yang perlu dilakukan secara sistemik dengan membagi menjadi beberapa tahap, sebagai berikut:

1. Tahap Latihan Dasar

Menurut Rubianto hadi (2007: 63-64) Tahap latihan dasar merupakan tahap latihan awal yang harus dilewati oleh atlet muda sebelum masuk dalam spesialisasi pada satu-satunya cabang yang akan ditekuni. Dala pencarian bakat bukanlah hal yang mudah tanpa melalui pelaksanaan aktifitas pada berbagai gerakan motorik, kecabangan olahraga, maupun kemampuan kondisi fisik yang sesuai. Oleh karena itu dengan melakukan berbagai aktifitas dalam latihan dasar yang berprinsip multilateral, maka dimungkinkan atlet muda dapat diidentifikasi bakatnya sejak dini.

Tujuan pada latihan dasar ini adalah memberikan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikologis, dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan, dan karakter.

2. Tahap Latihan Lanjutan

Menurut Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (2007:50) Tahap Lanjutan merupakan tahap penghubung dari tahanan latihan dasar menuju tahap

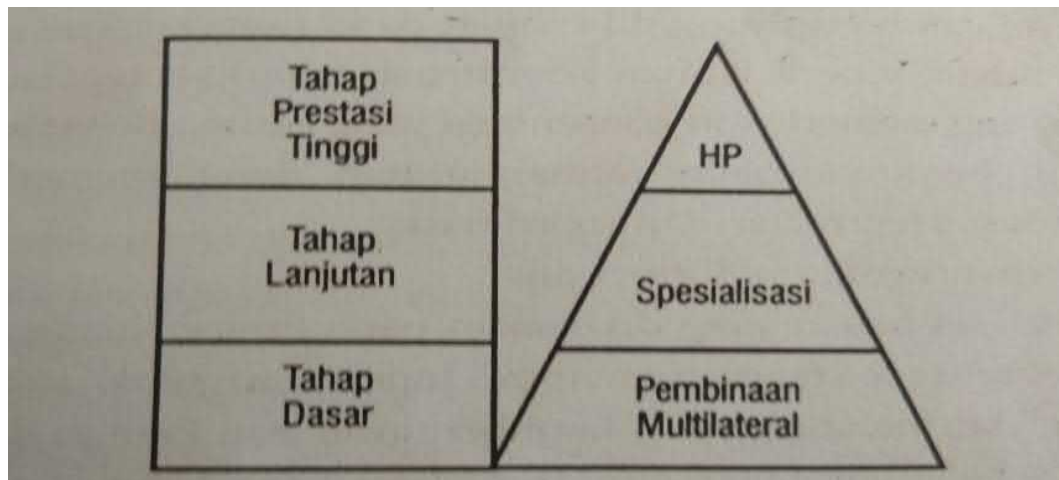
prestasi tinggi. Tujuan dari latihan ini adalah untuk memperkuat fondasi keterampilan, kualitas dan kemampuan fisik dan melakukan latihan yang lebih khusus (spesialisasi) pada cabang olahraga atau nomor yang akan ditekuni. Tahap ini dimulai pada usia sekitar 14 tahun pada cabang-cabang olahraga tertentu.

Sasaran latihan pada tahap ini adalah :

- 1) Memperkuat kemauan (*Will Power*) untuk berlatih dan menghadapi kendala psikologis dan fisik.
- 2) Mengembangkan harmonisasi kondisi fisik dengan koordinasi, seperti : kekuatan, kecepatan, dayatahan, kelincahan, dan mobilitas untuk menuju spesialisasi cabang olahraga dengan pendasaran fisik yang kuat menuju ke prestasi tinggi dikemudian hari.
- 3) Pengembangan latihan teknik dan taktik dengan melakukan berbagai uji coba atau implementasi latihan dan pertandingan dengan frekuensi yang lebih sering.

3. Tahap Prestasi Tinggi

Tahap prestasi tinggi merupakan bagian yang terakhir dari seluruh proses latihan. Tujuan dari tahap ini adalah menorehkan prestasi terbaik pada kemampuan atlet dalam mengikuti kejuaraan nasional maupun internasional. Menurut Rubianto Hadi (2007:65) sasaran latihan pada tahap ini adalah melakukan spesialisasi pada tingkat tertinggi untuk mencapai prestasi.



Gambar 2.5. Tahap Latihan (Adaptasi dari Bompa)
(Sumber: Rubianto hadi, 2007:65)

2.3.2 Pembebanan Latihan

1. Unsur-Unsur beban dalam latihan.

Dalam olahraga unsur beban dalam latihan adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Berdasarkan unsur-unsur beban latihan tersebut merupakan bentuk kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Harmonisasi dan keseimbangan dari empat unsur ini akan memberikan kontribusi yang besar terhadap pencapaian prestasi. Unsur-unsur tersebut diimplementasikan dalam beban latihan dengan kebutuhan cabang olahraga sesuai dengan ciri, karakteristik dan nomor yang diikuti.

2. Jenis Beban Latihan.

Dari sisi anatomi dan fisiologi secara fungsional beban latihan dapat dibagi menjadi 3 jenis, antara lain:

1) Beban Neural

Menurut Rubianto Hadi (2007:66) Beban Neural adalah beban yang dikenakan pada fungsi sistem syaraf dalam tubuh, seperti : Teknik, Ketepatan

dan latihan yang memerlukan konsentrasi yang akurat. Pada jenis beban latihan ini bertitik berat pada latihan yang memerlukan konsentrasi, kecermatan, dan koordinasi.

2) Beban Struktural/ Ortopedik

Menurut Rubianto Hadi (2007:66) beban latihan ini adalah beban yang dikenakan pada fungsi tulang, sendi, dan otot sebagai kesatuan anatomi, seperti : lari jari jauh. Dimana atlet mengalami benturan dan kontak dengan tanah yang cukup lama, karena sifatnya keras dan lama maka latihan ini perlu di kompensasi dengan istirahat dan pemulihan yang cukup, karena volume latihan yang terlalu banyak dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan tulang.

3) Beban Metabolik

Merupakan beban yang berdampak pada munculnya berbagai zat buang dalam tubuh, seperti : asam laktat. Latihan yang terus menerus dengan istirahat yang pendek akan menyebabkan kerusakan pada sistem fungsional tubuh dan kerusakan pada sel otot dalam jumlah cukup besar karena akumulasi yang zat buang yang terlalu banyak.

3. Indikator Beban Latihan.

Untuk menentukan beban latihan yang tepat atau tidak, berat atau ringan dapat dilihat dari tiga indikator, antara lain:

1) Volume

Volume menunjukkan jumlah pembebanan dengan satuan kilo gram, kilo meter, gram, meter, atau waktu dalam menit atau detik. Volume dilihat dari jumlah beban, jarak yang ditempuh, jumlah ulangan/ materi dan waktu yang digunakan untuk latihan.

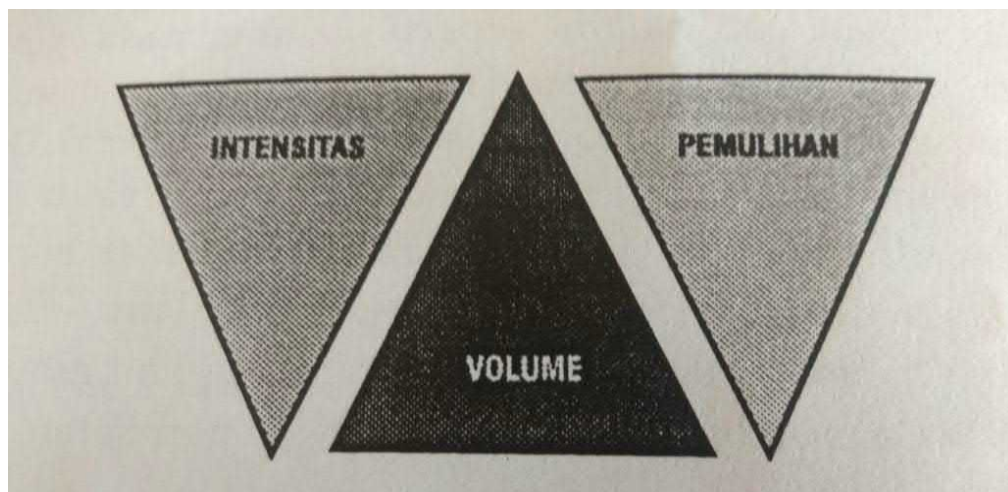
2) Intensitas

Intensitas latihan menunjukkan pada presentase beban dari kemampuan maksimal atlet, misalnya mengangkat beban dengan 90% dari kemampuan maksimal atlet, atau juga dapat dilihat dari denyut nadi maksimal atlet.

3) Pemulihan (*Recovery*)

Waktu dan bentuk kegiatan yang dilakukan untuk pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set, maupun antar sesi. Pemulihan dilihat dari waktu yang diperlukan seorang atlet agar kembali bugar lagi setelah melakukan aktifitas, makin cepat waktu yang diperlukan berarti kondisi atlet semakin baik.

Penempatan rasio antar indikator beban latihan sangat menentukan keberhasilan proses dan hasil kinerja atlet



Gambar 2.6 Rasio Antar Indikator Beban Latihan
(Sumber : Rubianto Hadi, 2007:68)

Rasio pembebanan ini disusun sesuai dengan periode dan fase latihan, tujuan latihan yang akan dicapai dan berat ringannya latihan.

2.4 Program Latihan

Program latihan merupakan tugas penting seorang pelatih untuk menyusun program latihan. Dengan program latihan seorang pelatih melakukan tugasnya secara teratur dan sistematis serta terencana untuk mencapai sasaran latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan. Di dalam program latihan ada 3 jenis program latihan, antara lain :

2.4.1 Program jangka panjang

Latihan Merupakan proses jangka panjang yang memerlukan waktu antara 8 sampai 12 tahun. Proses pencapai prestasi yang tinggi membutuhkan waktu yang pendek hanya dapat dicapai oleh atlet yang memiliki bakat istimewa. Para atlet yang dilatih secara keras mungkin dapat mencapai prestasi yang tinggi, namun prestasi tersebut tidak bertahan lama atau mungkin bisa meninggalkan olahraga sebelum waktunya yang disebabkan oleh cedera.

Pada dasarnya prinsip latihan merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan melalui proses pentahapan dari dasar, lanjutan, dan tinggi. untuk itu perlu perencanaan secara bertahap yang memerlukan waktu relatif panjang berkisar 8 sampai 12 tahun atau lebih, sehingga disebut dengan Program jangka panjang.



Gambar 2.7 Proses latihan jangka panjang

(Sumber : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:69)

Pada gambar di atas, menunjukkan bahwa proses latihan perlu direncanakan dengan baik agar terhindar dari terjadinya meninggalkan olahraga yang dikarenakan cedera, latihan terlalu keras, sehingga terjadi penghentian perkembangan prestasi dan berbagai kebosanan serta kejenuhan yang menyebabkan pencapaian prestasi tidak tercapai.

2.4.2 Program Jangka Menengah

Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (2007:69) Menyatakan bahwa program jangka menengah adalah program yang dirancang pada tiap tahap latihan sehingga setiap kelompok latihan/ klub memiliki atlet dengan lapisan yang jelas. Tahap ini merupakan sistem yang jelas dimana tahap yang lebih awal untuk menuju pada tahap selanjutnya.

Tahap jangka menengah ini merupakan dasar dalam menyusun struktur kompetisi, dimana tahap kompetisi masih berorientasi pada kebersamaan, sosial,

dan pengenalan aturan yang sederhana. Pada tahap lanjutan atlet sudah mulai mengikuti pertandingan resmi pada tingkat remaja dan junior pada tataran sekolah dan perguruan tinggi maupun klub, sedangkan pada tingkat tinggi atlet mengikuti kejuaran pada tingkat nasional dan internasional.

2.4.3 Program Jangka Pendek/ Latihan tahunan.

Program latihan jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam sebuah periodisasi latihan tahunan (Program Latihan Tahunan). Dalam program latihan jangka pendek dibagi menjadi beberapa periode latihan, yaitu: Periode persiapan, periode kompetisi, dan periode transisi. Periode persiapan dibagi menjadi dua fase yaitu fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan periode kompetisi dibagi menjadi fase prekompetisi dan fase kompetisi utama.

Persiapan		Kompetisi		Transisi
Pers. umum	Pers. khusus	Pre Komp.	Main Komp.	
RINCIAN PROGRAM				

Gambar 2.8 Dasar Periodisasi Latihan

(Sumber: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:70)

Rangkaian yang dijelaskan pada gambar diatas merupakan satu siklus besar (*Macro cycle*). Dalam satu tahun (Periodisasi) bias terdiri dari satu sampai tiga macro. Berikut uraian dari masing-masing periode dalam Periodisasi tersebut:

1. Periode persiapan

Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (2007:71) periode persiapan adalah awal periode dimana memerlukan waktu yang paling panjang diantara periode yang lain. Pada periode persiapan pengembangan volume latihan bergerak dengan persentasi yang semakin naik lebih dahulu daripada intensitas latihan. Volume meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan fase persiapan khusus dan kemudian menurun sampai pada periode kompetisi dan transisi. Sedangkan Intensitas latihan meningkat pelan dibawah garis volume pada persiapan umum, pada pertengahan persiapan khusus volume mulai menurun, garis intensitas masih meningkat, sehingga menjadi sama dan kemudian lebih tinggi.

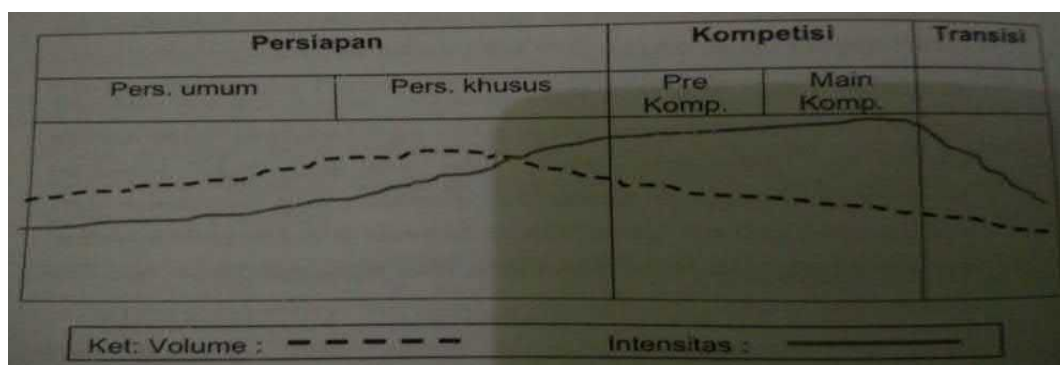
Fase persiapan umum pada cabang olahraga cenderung berisi mengenai teknik dasar atau perbaikan teknik secara bagian dari kelemahan teknik yang ada pada fase kompetisi sebelumnya, sedangkan pada Fase khusus mulai mengarah pada pembangunan otot khusus sesuai dengan cabang olahraga dan sistem energi yang dominan.

2. Periode kompetisi

Pada periode kompetisi volume latihan semakin menurun, namun intensitas latihan meningkat mendekati puncak. Pada fase prekompetisi, atlet akan banyak melakukan uji coba sehingga kematangan bertanding meningkat dan dapat meningkatkan kepercayaan diri. Fase ini menjadi pengantar ke kompetisi utama dimana semua kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet dimunculkan secara optimal pada kompetisi utama.

3. Periode transisi

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



Gambar 2.9 Garis volume dan Intensitas latihan.

(Sumber: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:72)

2.4.4 Siklus Micro

Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (2007:72) siklus mikro adalah bagian dalam periode dan fase latihan yang diimplementasikan dalam program latihan mingguan. Pada dasarnya siklus mikro terdiri dari sesi latihan atau latihan harian. program latihan disusun setiap minggu dengan mempertimbangkan berbagai hal. Dalam siklus ini bermanfaat untuk menentukan jumlah hari latihan dan jumlah sesi latihan (Frekuensi latihan). berikut beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun program mingguan, antara lain:

1. Usia kronologis dan usia pertumbuhan dan perkembangan anak.
2. Periode dan fase.
3. pengaturan beban latihan.

The image shows a blank weekly training schedule form titled "BLANGKO LATIHAN MINGGUAN". At the top, there are fields for "Nama Atlet", "Klub", "Pelatih", "Umur / umur Latihan", and "Sasaran". Below this is a table with columns for the days of the week: SENIN, SELASA, RABU, KAMIS, JUM'AT, SABTU, and MINGGU. The table has several rows for planning training intensity, labeled with letters: S, S, R, I. At the bottom, there is a legend: "Keterangan : S : Berat, S : Sedang, R : Ringan, I : Istirahat" and a space for "Pelatih".

Gambar 2.9 Blanko siklus makro.

(Sumber: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:72)

2.5 Latihan

Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (2007:76) sesi latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet dalam satu pertemuan yang terdiri dari satu atau lebih unit latihan. Unit latihan bisa berupa unit latihan teknik, fisik, mental atau gabungan dari beberapa unit latihan tersebut. Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pelatih dalam menyusun sesi latihan, sebagai berikut:

1. Penyusunan sesi latihan harus memperhatikan grafik beban latihan pada siklus mikro.

2. Menentukan tujuan latihan khusus pada sesi tersebut. Tujuan utama latihan teknik dapat berbentuk latihan fisik, teknik, atau latihan yang lain.
3. Sesi latihan perlu disusun secara baik agar berjalan secara efektif.

Susunan sesi latihan diatur sebagai berikut:

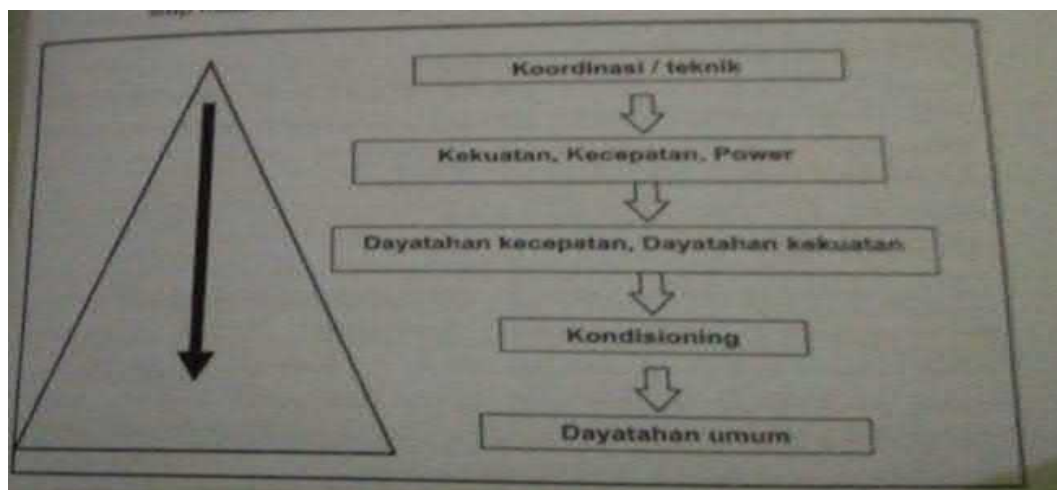
1) Pemanasan

Bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mempersiapkan otot untuk melaksanakan kegiatan inti latihan. Pemanasan dilakukan dari pemanasan umum dan kemudian khusus sesuai dengan latihan inti yang akan dilaksanakan.

- 2) Latihan inti yang didapat berisi latihan teknik, taktik, mental atau gabungan dari hal-hal tersebut dengan mendahulukan latihan teknik.

3) Penenangan

Bertujuan untuk menurunkan suhu tubuh ke kondisi normal dan siap melaksanakan kegiatan normal.

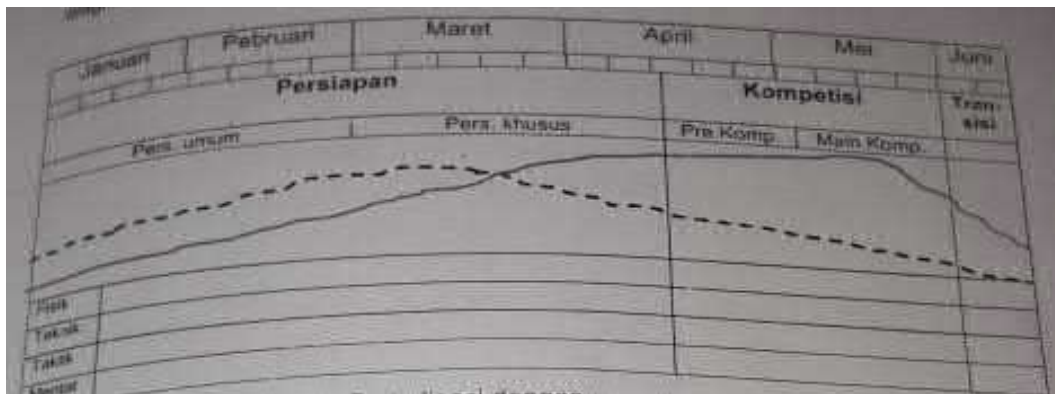


Gambar 2.9 Blanko siklus makro.

(Sumber: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:72)

2.5.1 Unsur dan isi/ unit latihan

Unit-unit latihan merupakan implementasi dari unsur latihan yang perlu dirancang dalam sebuah latihan, adapun unsur latihan tersebut adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Setelah unsur latihan dimasukkan dalam blangko periodisasi, maka pelatih diharapkan mampu mengisi keperluan dari masing-masing unsur latihan sesuai dengan periode dan fase latihannya.



Gambar 2.10 Periodisasi dengan unsur latihan.

(Sumber: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:79)

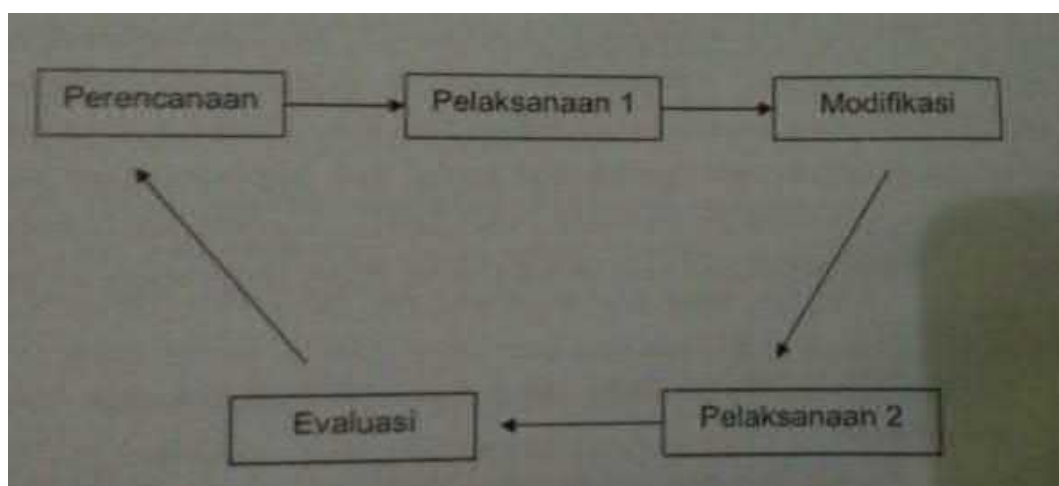
Periodisasi latihan tahunan dapat disusun dengan mengacu pada hal-hal, sebagai berikut:

1. Puncak prestasi utama (*Main Peak Performance*) tiap tahun. Pelatih harus mengetahui puncak pertandingan yang akan diikuti untuk mencapai prestasi tertinggi pada tahun lalu.
2. Puncak prestasi antara sebelum mencapai puncak prestasi utama adalah kompetisi/ pertandingan yang dilakukan sebagai suplemen dari latihan untuk mengetahui keberhasilan latihan atau sebagai kualifikasi untuk menuju pertandingan utama.

3. Bila terdapat dua puncak pertandingan yang diharapkan saling mendukung antara satu dengan yang lain maka periodisasi latihan yang digunakan adalah dengan dua puncak.
4. Pemuncakan kinerja tersebut diluapkan dalam blangko periodisasi latihan yang disediakan.
5. Bila memiliki sistem kompetisi/ pertandingan internasional, penyusunan periodisasi latihan dilakukan dengan memperhatikan kalender pertandingan tersebut.
6. *Try out* yang dilaksanakan di luar jadwal diatas merupakan pertandingan yang dilakukan dengan berdasarkan prioritas kebutuhan dan merupakan sarana evaluasi pada proses latihan.

2.5.2 Implementasi Program Latihan

Setelah memiliki periodisasi latihan dan siklus mikro maka pelatih perlu melaksanakan program latihan secara konsekuen tetapi fleksibel tergantung pada situasi dan kondisi yang terjadi dilapangan..

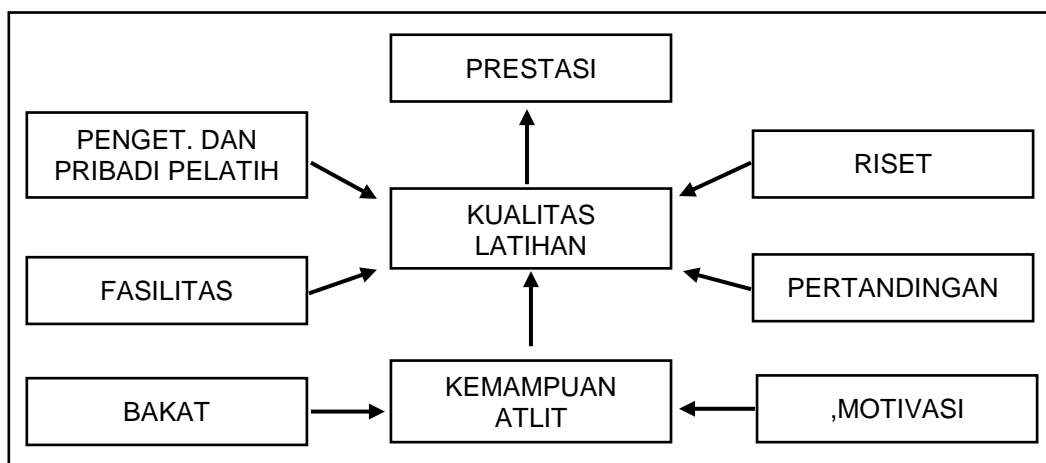


Gambar 2.11 Siklus Pelaksanaan Latihan.

(Sumber: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2007:80)

2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi

Dalam sebuah sistem organisasi terdapat beberapa faktor yang mampu menunjang jalannya sistem tersebut sehingga mampu mencapai suatu tujuan yang diharapkan. faktor-faktor dapat berupa faktor yang bersifat internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta yang bersifat eksternal meliputi : pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, pemanfaatan hasil riset dan pertandingan.



Gambar 2.12 Bagan Faktor Pendukung Prestasi
(Sumber : Djoko Pekik Irianto. DASAR KEPELATIHAN. 2002:9)

Dengan demikian pembinaan olahraga memiliki berbagai faktor yang mempengaruhi keberlangsungan pembinaan olahraga. Dalam hal ini pencapaian prestasi dalam olahraga harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, terencana, dan terus-menerus, disamping itu ada hal yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian tertinggi diantaranya adalah mengetahui dan memahami struktur prestasi tinggi. Struktur prestasi tinggi terdiri dari beberapa faktor-faktor prestasi, antara lain :

2.6.1 Faktor eksternal

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:10) faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi.

1. Keadaan sarana prasarana olahraga

Proses pembinaan dalam klub olahraga akan berjalan dengan benar jika ditunjang dengan sarana yang memadai, baik jumlah, keadaan, maupun kelengkapannya. Dalam penelitian ini sarana adalah fasilitas yang digunakan dalam kegiatan pembinaan.

Sedangkan, prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses kegiatan. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen atau tidak dapat dipindahkan. Kegiatan suatu cabang olahraga tidak dapat berjalan lancar bila tidak didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai.

2. Sistem kompetisi

Adanya kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan guna mempermudah adanya pemasaran, pembibitan, dan pembinaan.

1) Pemasalan

Dengan pemasaran yang baik cabang olahraga akan dikenal oleh masyarakat luas.

2) Pembibitan

Banyaknya atlet yang akan berlatih pada cabang olahraga tertentu memudahkan pelatih untuk mencari bibit atlet yang potensial

3) Pembinaan

Bibit atlet yang memiliki potensi harus dibina agar dapat mencapai prestasi.

3. Kemampuan dan kepribadian pelatih

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh setiap pelatih. Demikian juga dengan sikap dan kepribadian, sebab pelatih adalah figur panutan bagi setiap atletnya

4. Hasil riset

Prestasi optimal hanya dapat terwujud melalui latihan terpadu menggunakan pendekatan ilmiah, bukan sekedar intuisi dan coba-coba. Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Sedangkan menurut mochamad sajoto (1988: 1-2) yang dikutip siti hanifah dan ipang setiawan (2014: 2190) menyatakan ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai obyek yang akan diolah prestasinya, agar mencapai maksimal dipadukan ke dalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga. Untuk menyeimbangkan didalam proses pelatihan yang bertujuan mencapai hasil yang optimal pelatih maupun atlet dituntut untuk memiliki kemampuan membaca dan menganalisis, serta menerapkan hasil-hasil riset dalam proses berlatih melatih.

5. Pertandingan

Mengetahui hasil pembinaan dapat memandang dari pertandingan atau kompetisi. Pertandingan atau kompetisi dapat digunakan untuk sarana penilaian dan evaluasi hasil latihan, serta meningkatkan kematangan bertanding atlet.

Faktor internal merupakan pendukung utama yang memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dalam diri atlet itu sendiri dalam mencapai prestasi.

2.6.2 Faktor Internal

1. Faktor psikologi atlet

Menurut Rubianto Hadi (2007:70) Yang palig utama harus diusahakan adalah:

1) Rasa aman terhadap masa depan atlet harus dijamin bahwa bila ia melibatkan diri secara total dalam berprestasi, maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain:

(1) Kemudahan dalam mendapatkan pendidikan.

(2) Kemudahan dalam mendapatkan pekerjaan.

(3) Dijamin dengan berbagai asuransi.

(4) *Rewards* dan *Punishment*.

(5) Uang saku yang cukup dan jadi kebanggaan bagi keluarga dan dirinya.

(6) Gizi yang memadai.

(7) Apresiasi masyarakat terhadap atlet dan cabang olahraga.

2) Motivasi yang besar dalam berlatih.

Weinberg dan brewer (2009: 7) dalam komarudin (2015: 21) menjelaskan "motivasi, biasanya fokus untuk peningkatan kegigihan, intensitas, usaha, tujuan, dan tekad. dari penjelasan diatas dapat diartikan berlatih bukan hanya sekedar kehadiran fisik untuk mengikuti latihan, namun atlet harus memahami dan mengerti mengapa harus melakukan latihan. Dalam hal ini atlet dituntut untuk menyadari mengapa

latihan harus berlangsung seperti yang direncanakan oleh pelatih. karena atlet harus dapat mengatasi tekanan yang diberikan pada proses latihan berlangsung dengan motivasi yang kuat dan menyadari manfaat latihan untuk dirinya dan untuk meningkatkan kemampuan dirinya.

3) Disiplin dalam hidup atlet dan berlatih.

Dengan disiplin yang tinggi, motivasi latihan yang kuat dan dilatih oleh pelatih yang handal, yang menyusun rencana dan program latihan serta pertandingan yang disusun sesuai perkembangan kesiapan fisik, teknik, pemahaman dan pelaksanaan taktik/ strategi pertandingan, akan dibentuk percaya diri yang kuat dan kematangan juara yang variatif.

Dari dosis yang diberikan pelatih kepada atlet dengan menumbuhkan rasa percaya diri yang kuat diharapkan atlet dapat memunculkan sikap, seperti:

- (1) Rasa berbangsa yang lebih berat mengikat.
- (2) Rasa bernegara yang lebih mengedepankan kerelaan berkorban demi negara, dan
- (3) Memiliki kebanggaan sebagai warga negara Indonesia.

2. Keadaan konstitusi tubuh atlet.

Faktor konstitusi tubuh adalah anthropometris, antropometri merupakan ilmu yang mempelajari tentang pengukuran dimensi tubuh manusia, seperti : ukuran, berat, volume,dan lain-lain, namun dalam antropometri ini karakteristik atlet akan terlihat dengan jelas apakah atlet berbakat dalam cabang olahraga yang dipilihnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

1. Pembinaan prestasi di dalam Klub Garuda Gulat dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang secara garis besar sudah mengacu pada teori jenjang prestasi. Dimana jenjang prestasi tersebut dibagi menjadi 3 tahap, diantaranya : pemasalan, pembibitan, dan puncak prestasi.
2. Program Latihan pada Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang dibuat dengan sistematis dan tersusun secara berkesinambungan. Pembuatan Program latihan dibuat dengan berbagai tahap, diantaranya : tahap umum, tahap khusus, dan tahap pra pertandingan
3. Sarana dan prasarana pada Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang sudah disediakan oleh pembina. melihat sarana belum maksimal dikarenakan sarana yang dimiliki yaitu satu set matras.
4. Organisasi pada Klub Garuda Gulat Semarang dan ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang memiliki pembina dan penanggung jawab yang bertujuan untuk memajukan prestasi atlet yang dinaunginya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun beberapa saran yang disampaikan peneliti, antara lain :

1. Perlu adanya dukungan dari semua pihak untuk mendukung pembinaan yang dilaksanakan didalam Klub Garuda Gulat Semarang dan Ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.
2. Perlu adanya penambahan sarana yang bertujuan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan pembinaan prestasi dalam Klub Garuda Gulat Semarang dan Ekstrakurikuler SMK Palebon Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Fitrah Darmawan, Made Pramono. 2017. *Analisis SWOT Pembinaan Prestasi Di PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 19-28. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17500/15935>
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diktat.
- Firdaus, K. 2011. Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 127–132. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Edisi Revisi
- Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Meleong, Lexy. J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakrya.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara.
- Siti Hanifah, Ipang Setiawan. *Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat Di Satuan Latihan Se-Kota Semarang. Journal Of Physical Education, Sport, Health and recreations*. 2014; 4(11): 2189-2193.
- Soepartono. 2000. *Sarrana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdinas.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- , 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Tri ani hastuti. 2008. *Kontribusi Ekstrakulikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*, 5(1), 45-50. Rertieved From <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/323/590>
- Mochammad Sururudin. 2019. *Pembinaan Prestasi Atlet Mixed Martial Arts (MMA) Di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang*. **Skripsi**: FIK UNNES

Undang-undang Nomor 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta:
Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.