



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENCAPAIAN
PRESTASI PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA
WOODBALL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2019**

SKRIPSI

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

oleh
AXISDA ARIEF MAULANA
6101412206

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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : "Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi UKM Woodball Universitas Negeri Semarang Tahun 2019".

Disusun oleh :

Nama : Axisda Arief Maulana

NIM : 6101412206

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Menyetujui,

Pembimbing

Ketua Jurusan PJKR



Dr. Mugiyo Hartono M.Pd.
NIP.196109031988031002



Dr. Mugiyo Hartono M.Pd.
NIP.196109031988031002

ABSTRAK

Maulana, Axisda Arief. 2019. "Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi UKM *Woodball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2019". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing:Dr. Mugiyo Hartono M.Pd.

Kata Kunci: Faktor Prestasi, *Woodball*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pada olahraga *woodball* yang masih jarang di Indonesia. Fenomena yang ada menunjukkan UKM *Woodball* Unnes sering mendapatkan juara disetiap perlombaan baik nasional maupun internasional untuk itu perlu dilakukannya identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi UKM *woodball* Universitas Negeri Semarang tahun 2019.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Sasaran dalam penelitian ini adalah anggota aktif sebanyak 3 orang, ketua 1 orang dan pelatih UKM *woodball* UNNES sebanyak 1 orang. Instrumen yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data menggunakan triangulasi data dan sumber. Teknik analisis data menggunakan reduksi data.

Hasil Penelitian diperoleh faktor- faktor yang mempengaruhi prestasi UKM *Woodball* UNNES terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi (1) kesehatan dan kemampuan fisik dengan menjaga pola hidup dan meningkatkan daya tahan tubuh, (2) penguasaan teknik *swing*, *finishing*, setengah pukulan dan panjang (3) penguasaan taktik dengan memiliki pola strategi khusus, (4) aspek kejiwaan dan kepribadian meliputi percaya diri, terkontrol, berhati-hati, semangat, dan bijaksana, (5) kematangan juara yang mantap dibuktikan dengan peningkatan kejuaraan. Kemudian faktor eksternal terdiri dari (1) pelatih memiliki lisensi nasional dan internasional, (2) sarana dan prasarana yang dimiliki sudah lengkap dengan kondisi baik dan sudah sesuai standar, (3) organisasi sudah memiliki susunan keanggotaan yang jelas dengan AD dan ART, (4) UKM *Woodball*/UNNES didukung penuh oleh orang tua, keluarga dan lingkungan kampus serta mendapatkan dukungan dana dari pihak Universitas.

Simpulan dari penelitian ini yaitu faktor- faktor yang mempengaruhi prestasi UKM *Woodball* UNNES faktor internal terdiri dari kesehatan fisik dan kemampuan fisik, bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras, penguasaan teknik, penguasaan taktik, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, memiliki kematangan juara yang mantap. Faktor eksternal terdiri dari pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, dan lingkungan. Saran yang dapat diberikan yaitu pihak UKM hendaknya dapat menindaklanjuti, misalnya dengan melakukan evaluasi antara pihak pelatih dan universitas dalam menyusun program latihan sebagai salah satu alternatif peningkatan prestasi UKM *Woodball* UNNES.

ABSTRACT

Maulana, Axisda Arief.2019. *Factors Affect the Achievement of Woodball UKM Semarang State University in 2019.* Essay. Department of Physical Education and Recreation. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Advisor: Dr. Mugiyo Hartono M.Pd.

Keywords: Achievement Factors, Woodball

This research was conducted based on woodball sports which are still rarely in Indonesia. The phenomenon shows that UKM Woodball Unnes often gets champions in every national and international competition. Therefore, it is necessary to identify the factors that influence achievement. This study aims to determine the extent of the factors influencing the achievement of Semarang State University woodball UKM achievement in 2019.

The research approach used is qualitative research with descriptive methods. The targets in this study were 3 active members, 1 person chairperson and 1 UNNES woodball UKM trainer. The instruments used were observation, interview and documentation. Checking the validity of the data using triangulation of data and sources. Data analysis techniques using data reduction.

The results obtained by the factors that influence the achievement of UNNES Woodball UKM consists of internal and external factors. Internal factors include (1) health and physical ability by maintaining lifestyle and increasing endurance, (2) mastery of swing, finishing, half stroke and length (3) mastery of tactics by having a special strategy pattern, (4) psychiatric aspects and personality includes self-confidence, controlled, cautious, uplifting, and wise, (5) the championship's steady demeanor is evidenced by the improvement of the championship. Then the external factors consist of (1) the trainer has national and international licenses, (2) the facilities and infrastructure are complete and in good condition, (3) the organization already has a clear membership structure with AD and ART, (4) Woodball UKM UNNES is fully supported by parents, family and campus environment and receives financial support from the University.

The conclusion of this research is the factors that influence the achievement of UKM Woodball UNNES internal factors consist of physical health and physical abilities, body shape and body proportions that are aligned, mastery of techniques, mastery of tactics, have a good psychological and personality aspects, have good maturity champion steady. External factors consist of trainers, facilities and infrastructure, organization, and environment. The advice that can be given is that the UKM should be able to follow up, for example by conducting an evaluation between the trainer and the university in developing a training program as an alternative to improving the performance of UNNES Woodball UKM.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Axisda Arief Maulana
NIM : 6101412206
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi
UKM Woodball Universitas Negeri Semarang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian dalam tulisan skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau 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 negara Republik Indonesia.

Semarang, 9 Agustus 2019

Yang Menyatakan

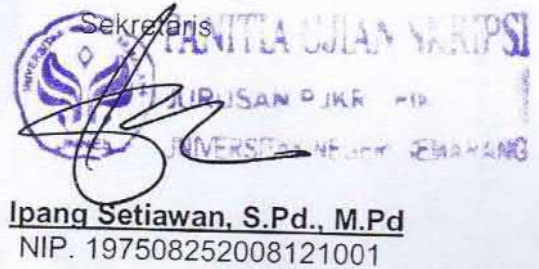


Axisda Arief Maulana
NIM.6101412206

PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Axisda Arief Maulana** NIM 6101412206 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi UKM Woodball Universitas Negeri Semarang Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa.....tanggal.....20 Agustus 2019

Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. **Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd.** (Ketua)
NIP. 196004291986011001
2. **Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd.** (Anggota)
NIP. 196510201991031002
3. **Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.** (Anggota)
NIP. 196109031988031002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Bagian terbaik dari hidup seseorang adalah perbuatan-perbuatan baiknya dan kasihnya yang tidak diketahui orang lain.”(Joseph Addison)

Persembahan :

1. Untuk kedua orang tua saya Bpk.Sudiono dan Ibu Siti Halimah terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan segala sesuatunya baik bentuk material maupun spiritual.
2. Untuk kakak dan adik tersayang yang telah memberikan semangat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi UKM *Woodball* Universitas Negeri Semarang Tahun 2019”**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr Tandiyu Rahayu, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan urusan administrasi.
3. Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian serta selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.
4. Teman PJKR angkatan 2012 atas bantuan dan motivasinya dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Serta segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan bapak/ibu mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i.
PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Batasan Masalah.....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	10
2.2. Landasan Teori.....	13
2.3. Kerangka Berpikir.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Pendekatan Penelitian.....	51
3.2. Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	52
3.3. Instrumen dan Metode Penelitian.....	53
3.4. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	58
3.5. Teknis Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu dan Sasaran Penelitian.....	64
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian.....	65
4.3 Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan.....	89
5.2. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 kisi-kisi faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi UKM <i>woodball</i> Universitas Negeri Semarang tahun 2019.....	57
4.1. Hasil Observasi Indikator Kesehatan Fisik dan Kemampuan Fisik ...	66
4.2. Hasil Observasi Indikator Bentuk Tubuh Serta Proporsi Tubuh yang Selaras.....	67
4.3. Hasil Observasi Indikator Penguasaan Teknik	69
4.4. Hasil Observasi Indikator Penguasaan Taktik	70
4.5. Hasil Observasi Indikator aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik	71
4.6. Hasil Observasi Indikator Kematangan Juara yang Mantap	73
4.7. Hasil Observasi Indikator Pelatih	75
4.8. Hasil Observasi Indikator Sarana dan Prasarana.....	76
4.9. Hasil Observasi Indikator Organisasi	78
4.10. Hasil Observasi Indikator Lingkungan.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bola	34
2.2 <i>Malle</i>	35
2.3. Gate	35
2.4. Botol Kayu	36
2.5. Cangkir Kayu	36
2.6. Tongkat Besi	37
2.7 Kerangka Berpikir	50
4.1. Dokumentasi Kejuaraan UKM <i>Woodball</i> UNNES tahun 2019	73
4.2. Lisensi Pelatih	75
4.3. Buku yang Diterbitkan Oleh Pelatih Tentang <i>Woodball</i>	75
4.4. Kondisi Sarana dan Prasarana	77
4.5. Susunan Organisasi UKM <i>Woodball</i> /UNNES	78
4.6. Anggaran Dasar / Anggaran Rumah Tangga UKM <i>Woodball</i> /UNNES	79
4.7. Anggaran Rumah Tangga UKM <i>Woodball</i> /UNNES	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Formulir Usulan Topik Skripsi.....	94
2. Salinan Surat Izin Penelitian	95
3. Salinan Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	96
4. Instrumen Penelitian	97
5. Hasil Wawancara	101
6. Hasil Observasi.....	112
7. Hasil Dokumentasi	114
8. Reduksi Data	127
9. Dokumentasi.....	136

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Dewan Internasional dari olahraga dan pendidikan jasmani atau *International Council of Sport and Physical Education* sebagaimana dikutip oleh Abdulah dan Manadji (1994:9) Olahraga adalah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan ada unsur satu perjuangan diri sendiri, atau dengan orang lain atau satu tantangan alam. Ali Maksum sebagaimana yang dikutip oleh Setiyawan, Andri (2014:14) menyatakan bahwa olahraga adalah segala aktivitas fisik yang sistematis untuk membina, mendorong, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007: 2). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh sebab itu perlu diperhatikan oleh setiap individu karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik.

Olahraga memiliki tujuan tertentu, tergantung kepada jenis olahraga yang akan diikuti. Diantaranya olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, olahraga tradisional dan olahraga prestrasi. Bahkan semakin berkembangnya jaman semakin banyak

cabang olahraga yang bermunculan, yang merupakan modifikasi dari olahraga yang sudah ada ataupun memang baru. Adapun macam olahraga yaitu salah satunya adalah olahraga prestasi.

Olahraga prestasi menurut UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik. Olahraga prestasi biasanya ditandai dengan kemenangan atas lawan, mencetak gol, poin dan demonstrasi hasil terhadap waktu, jarak, berat, akurasi, memukul target, dan lain sebagainya. Olahraga didalamnya selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Dari sekian banyak olahraga di Indonesia, cabang olahraga *Woodball* merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang akhir-akhir ini mulai banyak digemari oleh masyarakat umum, khususnya kalangan pelajar. Hal ini terbukti dari semakin seringnya penyelenggaraan kejuaraan *woodball*, baik yang dilakukan dalam skala nasional maupun skala internasional.

Cabang olahraga *woodball* merupakan salah satu cabang olahraga baru yang memang masih asing dan jarang sekali didengar di lingkungan Indonesia. *Woodball* juga merupakan olahraga yang sedang berkembang di dunia. Hal ini ditunjang dengan jumlah negara anggota IWbF (*International Woodball Federation*) hingga 2008 tercatat 29 negara yang tersebar di lima benua. Salah satu dari ke 29 negara tersebut adalah Indonesia. Hingga tahun 2012 *Indonesia*

Woodball Asosiation (IWbA) sudah mempunyai Pengurus Daerah di 14 Provinsi (Kriswantoro & Anas, 2012:7).

Woodball adalah olahraga permainan luar ruangan yang dimainkan secara perorangan atau tim dengan cara memukul bola secara berangsur-angsur sampai meneroboskan bola ke gawang yang ada di setiap fairway (lintasan) dengan jumlah pukulan sedikit mungkin. Soetrisno (2011:10) menjelaskan, *woodball* pertama kali berkembang di Taipei Cina, ditemukan pada tahun 1990 oleh Mr. Ming-Hui Weng dan Mr. Kung Cu Young. Permainan *woodball* merupakan cabang olahraga modifikasi dari olahraga golf yang mempertimbangkan unsur-unsur efisiensi biaya dan mempertahankan lingkungan hidup.

Rubianto (2007:47), menyatakan bahwa kegiatan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis. Prestasi dapat tercapai bukan karena melakukan latihan yang keras tetapi melakukan latihan yang tepat, latihan yang tepat adalah apabila dapat meningkatkan komponen kondisi fisik atlet.

Setiono(2006)menerangkan bahwa pembinaan olahragawan dalam olahraga prestasi yang diraih tidak dilakukan secara instan atau mendadak pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan. Kemudian untuk mewujudkannya diperlukan upaya-upaya yang optimal, terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi yaitu: (1) perlunya pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan (2) prioritas abang olahraga (3) identifikasi pemanduan bakat (4) optimalisasi pembinaan PPLP dan PPLM (5) investasi dan implementasi IPTEK keolahragaan (6) pemberdayaan

semua jalur pembinaan (7) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Mutohir, 2007).

Dalam melakukan suatu pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan diperlukan wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga dapat menjadikan pemain yang handal, selain itu adanya sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis, dan hal yang penting lainnya adalah pendanaan yang merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Dalam pembinaan prestasi olahraga akan melibatkan berbagai pihak tidak hanya tertuju oleh para atlet dan pelatihnya saja, tetapi juga pihak pengurus organisasi panjat tebing tersebut, dan hal lain yang dapat meningkatkan prestasi *woodball*. Maka organisasi yang menjadi wadah atau tempat kegiatan *woodball* juga sangat berperan penting dan harus juga diperhatikan.

Universitas merupakan tempat belajar dan menuntut ilmu. Universitas juga merupakan lembaga pendidikan formal yang mempunyai program memajukan anak bangsa. Lingkungan universitas sangat menentukan terbentuknya mahasiswa yang berprestasi oleh karena itu universitas selayaknya mempunyai program-program yang dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi mahasiswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, mengembangkan bakat, minat serta berorganisasi dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif.

UKM adalah lembaga kemahasiswaan tempat berhimpunnya para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam kampus. UKM merupakan organisasi kemahasiswaan yang mempunyai tugas merencanakan,

melaksanakan, dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler kemahasiswaan yang bersifat penalaran, minat dan kegemaran, kesejahteraan, dan minat khusus sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya. Kedudukan lembaga ini berada pada wilayah universitas yang secara aktif mengembangkan system pengelolaan organisasi secara mandiri.

UKM *Woodball* Unnes merupakan perkumpulan atlet *woodball* mahasiswa yang melakukan latihan dan pengembangan bakat minat dibawah naungan kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang. UKM *Woodball* Unnes beralamat di *Mini Golf and Driving Range* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. UKM *Woodball* Unnes memiliki anggota yang terdiri dari berbagai jurusan, tidak hanya yang berasal dari mahasiswa olahraga saja.

UKM *Woodball* Unnes merupakan UKM yang sering mendapatkan juara disetiap perlombaan baik nasional maupun internasional UKM ini banyak diminati oleh mahasiswa maupun mahasiswi UNNES terdaftar sekitar 20 lebih UKM ini memiliki anggota dengan 3 pelatih yang sudah berpengalaman salah satunya merupakan dosen UNNES sendiri. Dilihat dari prasarana sendiri UKM ini memiliki tempat latihan di Mini Golf Range dengan 24 lapangan (fairway) juga alat yang lebih dari cukup.

Universitas Negeri Semarang telah aktif dalam berbagai kejuaraan mahasiswa tingkat internasional. Berbagai prestasi membanggakan yang diperoleh UKM *Woodball* UNNES diantaranya yaitu pada tahun 2014, tim Indonesia yang diwakili atlet Universitas Negeri Semarang berhasil meraih 1 medali emas, 2 medali perunggu, dan 1 medali perak pada Kejuaraan^{4th} *World University 2014*. Atlet Universitas Negeri Semarang melanjutkan kejayaannya pada tahun 2015 dengan meraih predikat Juara Umum di kejuaraan ^{8th} *Asian*

University 2015 yang kala itu di adakan di Bali, Indonesia. *Woodball* Universitas Negeri Semarang sempat absen pada kejuaraan *5th World University 2016*. Namun demikian, *Woodball* Universitas Negeri Semarang kembali meraih prestasi gemilang pada kejuaraan *9th Asian University 2017* dengan membawa pulang 1 medali perunggu dan 2 medali perak (sumber: unnes.ac.id).

Berbagai prestasi yang telah diraih mengindikasikan bahwa *Woodball* turut serta dalam upaya mewujudkan UNNES Reputasi. Dengan berbagai prestasi itu pula, atlet *Woodball* Universitas Negeri Semarang diyakini mampu meraih hasil maksimal pada kejuaraan *6th World University Woodball Championship 2018* yang diadakan di Kuala Lumpur, Malaysia dan mewujudkan Reputasi Internasional yang menjadi visi Universitas Negeri Semarang. Pada tanggal 13-17 Juni 2019 UKM *woodball* UNNES kembali mendapatkan 3 emas dan 1 perak di Turnamen *10th Asian University* di Beoun-gun Korea Selatan (sumber: unnes.ac.id).

Selain memperoleh prestasi, UKM *Woodball* UNNES memfasilitasi rangkaian kegiatan kejuaraan *woodball* pada kancah nasional untuk pelajar, mahasiswa dan masyarakat umum. Universitas Negeri Semarang (UNNES), mengadakan kegiatan Kejuaran *Woodball* nasional antar perguruan tinggi se-Indonesia bagi mahasiswa dan UNNES Open *Woodball 2018* yang terbuka untuk masyarakat umum (sumber: unnes.ac.id).

Prestasi terbaik yang di dapat oleh atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Menurut Rubianto (2007:69-72) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu: (1) Faktor internal (atlet) meliputi: faktor psikologis atlet, keadaan konstitusi tubuh atlet, keadaan kebutuhan fisik. (2) Faktor eksternal

meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Hasil penelitian yang diungkapkan oleh Ginanjar (2011) bahwasannya faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di klub panjat tebing On-Sight Batang tahun 2011 sebagian besar atlet telah memiliki aspek-aspek seperti motivasi berlatih yang tinggi, mental bertanding dan juara yang baik. Sedangkan untuk faktor eksternal yang berpengaruh adalah faktor pelatih dan organisasi/pengurus, komitmen dan loyalitas keduanya menjadi kunci keberhasilan pembinaan prestasi dan pencapaian prestasi, meskipun jumlah sumber daya manusia di dalamnya masih kurang sehingga pemenuhan dana, sarana dan prasarana juga kurang. Faktor lingkungan dan faktor kompetisi juga sudah berjalan dengan baik.

Soeharno sebagaimana yang dikutip oleh Faidillah (2010) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan kemampuan fisik, 2) bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras, 3) penguasaan teknik, 4) penguasaan taktik, 5) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan 6) memiliki kematangan juara yang mantap. Kemudian untuk faktor eksternal terdiri dari: 1) Pelatih, 2) sarana dan prasarana, 3) organisasi, dan 4) lingkungan. Berbagai pendapat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga para atlet peneliti lebih cenderung menggunakan dasar teori yang digunakan oleh Soeharno (dalam Faidillah, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi UKM *woodball* UNNES menjadi perhatian dan ketertarikan bagi peneliti karena: 1) UKM *woodball*

UNNES memiliki peminat yang lebih sedikit dibandingkan dengan UKM cabang olahraga yang lain, 2) UKM *woodball* UNNES dalam beberapa tahun terakhir memiliki prestasi di tingkat internasional, 3) banyaknya atlet UKM *woodball* UNNES yang menjuarai kejuaraan *woodball* tingkat nasional maupun internasional, dan 4) berbagai pendapat para ahli yang mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet.

Berdasarkan masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada UKM *woodball* UNNES tahun 2019. Dengan diketahuinya faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi UKM *woodball* UNNES diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan peserta di UKM *woodball* UNNES.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahuinya berbagai faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada UKM *woodball* UNNES tahun 2019.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah "Identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada UKM *woodball* Universitas Negeri Semarang tahun 2019". Hal ini dilakukan agar penelitian lebih terarah dan tidak jauh menyimpang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah: sejauhmana faktor-faktor yang

mempengaruhi pencapaian prestasi pada UKM *woodball* Universitas Negeri Semarang tahun 2019 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi UKM *woodball* Universitas Negeri Semarang tahun 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya harus ada kebermanfaatan, dalam hal ini dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang memperkaya kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi UKM *woodball* Universitas Negeri Semarang tahun 2019.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi lembaga atau unit yang bersangkutan, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif peningkatan pencapaian prestasi *woodball*.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk bahan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan. Adanya penelitian terdahulu ini dimaksudkan sebagai salah satu bahan masukan bagi peneliti agar dapat membandingkan antara penelitian satu dengan penelitian lain serta dapat mengetahui hubungan antara peneliti terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Ada sub bab pokok bahasan yang akan diuraikan dalam penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mega Widya Putri pada tahun 2017 yang berjudul “pengembangan olahraga woodball di Provinsi Jawa Tengah: studi deskriptif tentang organisasi, sumber daya manusia, sarana prasarana, pendanaan dan pembinaan prestasi”. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa (1) Indonesia Woodball association dan Pengprov IWbA Jawa Tengah mempunyai peran penting dalam proses pengembangan olahraga Woodball. (2) Pengprov IWbA Jawa Tengah telah melakukan berbagai upaya untuk mengembangkan olahraga Woodball dengan melakukan sosialisasi, pelatihan dan pembinaan bagi pelatih dan atlet. (3) Sumber daya manusia di Pengprov IWbA Jawa Tengah mulai dari pengurus, pelatih dan juga atlet mempunyai potensi dan kualitas yang baik. Hal tersebut ditunjukkan oleh minat, bakat dan banyaknya prestasi yang diraih oleh atlet Woodball Provinsi Jawa Tengah. (4) Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Pengprov Jawa Tengah sudah sesuai dengan kualitas

dan kuantitas yang di tetapkan. Namun pada saat penggunaan fasilitas olahraga, Pengprov IWbA Jawa Tengah masih harus bekerja sama dengan beberapa pihak dikarenakan belum mempunyai fasilitas pribadi. (5) Penggalan sumberdana didapat dari KONI dan PB IWbA. (6) Pengprov IWbA Jawa Tengah belum maksimal dalam melakukan pembinaan prestasi. Keterkaitan dengan penelitian ini yaitu sumber daya manusia serta sarana dan prasarana memiliki peranan dalam proses pengembangan olahraga *woodball*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Kriswantoro dan Arie Wahabu Luthfie pada tahun 2016 dengan judul “pengaruh latihan metode posisi tetap sasaran berpindah dan metode posisi berpindah sasaran tetap terhadap ketepatan pukulan jarak dekat pada atlet UKM woodball UNNES tahun 2015”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa ada pengaruh latihan metode posisi tetap sasaran berpindah dan metode posisi berpindah sasaran tetap terhadap ketepatan pukulan jarak dekat woodball. Hasil latihan metode posisi tetap sasaran berpindah lebih baik daripada metode berpindah sasaran tetap. Kontribusi bagi penelitian ini yaitu memberikan pemahaman bagi penulis bahwasanya program latihan dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga woodball.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fajar Januardi pada tahun 2016 yang berjudul “faktor faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di klub panjat tebing Kopdar Sidoarjo tahun 2016”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa faktor internal atau dalam diri atlet adalah faktor yang paling berpengaruh dalam pencapaian prestasi di klub panjat tebing Kopdar Sidoarjo. Sebagian besar atlet telah memiliki

aspek kejiwaan dan kepribadian yang tinggi serta memiliki mental bertanding dan juara yang baik pula. Komitmen yang tinggi pada diri atlet memudahkan dalam proses pembentukan fisik, teknik dan taktik. Faktor eksternal pencapaian prestasi di klub panjat tebing Kopdar Sidoarjo yang berpengaruh adalah faktor pelatih dan pengurus. Peran pelatih dan pengurus pada klub panjat tebing Kopdar Sidoarjo sudah maksimal, meskipun dengan keterbatasan personil pengurus/sumber daya manusia namun mereka mampu bekerja sesuai tanggung jawabnya, melakukan proses pembinaan prestasi dengan sistematis dan tidak menutup kemungkinan terkadang saling melengkapi dan membantu dengan satu tujuan yang sama yaitu meraih prestasi setinggi-tingginya. Faktor sarana dan prasarana masih minim dimana banyak alat-alat pendukung latihan sudah mengalami kerusakan hal tersebut dapat mengganggu proses latihan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Melvianus Selan pada tahun 2015 yang berjudul "penerapan kebijakan peningkatan prestasi pada cabang olahraga atletik sebagai salah satu olahraga unggulan di Kota Kupang Nusa Tenggara Timur". Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa pola pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga atletik yang dilakukan di Kota Kupang yaitu menyiapkan dana atau anggaran dari APBD Kota Kupang demi merekrut anggota atlet agar menjadi atlet unggulan dalam bidangnya melalui seleksi dan tes pada setiap atlet, serta memberikan sarana dan prasarana yang memenuhi standar. Program latihan yang dilaksanakan Pengurus Cabang PASI Kota Kupang baik, karena program latihan dilakukan hampir setiap hari. Akan

tetapi Organisasi Pengurus Cabang PASI Kota Kupang kurang dikarenakan unsur-unsur yang terdapat dalam organisasi tersebut belum dioptimalkan sesuai dengan fungsi dan kedudukan struktur organisasi nasional. Kontribusi dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan pemahaman bahwasanya peningkatan prestasi atlet dapat dilakukan dari faktor dana, sarana prasarana, program latihan, dan organisasi.

2.2 Landasan Teori

Landasan teori merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian, untuk mendukung penelitian ini, maka perlu dikemukakan hal-hal atau teori – teori yang berkaitan dengan permasalahan dan ruang lingkup pembahasan sebagai landaasan pembuatan skripsi ini.

2.2.1. Pengertian Olahraga

Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Ramadhani, 2008).

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya melibatkan sistem muskuloskeletal semata, namun juga mengikutsertakan sistem lain seperti sistem

kardiovaskular, sistem respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Mutohir & Maksum, 2007).

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot - otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang - ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Olahraga fisik dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti, 2002).

Aktifitas fisik juga merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktifitas hidup sehari - harinya. Suatu aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan – aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain - lain, hal ini disebut latihan. Sedangkan yang dimaksud dengan olahraga adalah latihan yang dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi (Lesmana, 2003).

Komponen - komponen dalam kebugaran jasmani terbagi atas dua bagian yaitu : (Mutohir & Maksum, 2007.)

1. Kebugaran berhubungan dengan kesehatan :
 - a. Daya tahan jantung dan paru - paru yaitu komponen yang menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam mengambil dan menyuplai oksigen yang dibutuhkan.

- b. Kekuatan otot, yaitu kekuatan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari terutama tungkai yang harus menahan berat badan. Semakin tua seseorang maka akan semakin berkurang pula kekuatan otot-ototnya apabila tidak terlatih secara teratur.
 - c. Daya tahan otot, yakni kemampuan dan kesanggupan otot melakukan kerja secara berulang - ulang tanpa mengalami kelelahan
 - d. Fleksibilitas otot, yaitu kemampuan gerak maksimal suatu persendian. Hal ini mengurangi terjadinya resiko cedera.
 - e. Komposisi tubuh, yaitu berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak keseluruh tubuh. Kelebihan lemak akan beresiko kegemukan dan menderita berbagai penyakit.
2. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik :
- a. Keseimbangan (balance), berhubungan dengan mempertahankan keseimbangan ketika diam atau bergerak.
 - b. Daya ledak (eksplosife power), berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan. Daya ledak merupakan hasil dari kekuatan dikalikan dengan kecepatan.
 - c. Kecepatan (speed), kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat - singkatnya.
 - d. Kelincahan (agility), berhubungan dengan kemampuan cara mengubah posisi dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi.

Berdasarkan pengertian olahraga menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwasanya olahraga merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani,

memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat. Komponen - komponen dalam kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik.

2.2.2. Tujuan Olahraga

Dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah aktivitas fisik yang disebut dengan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang bisa dilakukan oleh setiap orang dengan kemampuan, kesenangan, dan kesempatan. Sebagai mana dijelaskan oleh Ichsan (1991 : 80) bahwa: "Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak, pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan yang ingin dicapai pelakunya".

Menurut Rusli lutan (1992 : 23) berdasarkan penekanan tujuan olahraga dibagi menjadi empat, yaitu sebagai berikut:

- a. Olahraga prestasi (olahraga kompetitif) yang menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan, atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan
- b. Olahraga pendidikan yang menekankan pada pencapaian tujuan pendidikan
- c. Olahraga profesional yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat material
- d. Olahraga kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik

Berdasarkan pemaparan tujuan olahraga menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwasanya tujuan seseorang melakukan olahraga yaitu untuk

prestasi, pendidikan, profesional dan olahraga kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik.

2.2.3. Prestasi Olahraga

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari apa yang telah dilakukan, dikerjakan, dsb). (KBBI, 2003:895) Prestasi olahraga dapat diartikan sebagai hasil yang dicapai dalam suatu kegiatan atau latihan yang menghasilkan perubahan-perubahan, perubahan itu dapat berupa pengetahuan, pemahaman, keterampilan, yang terjadi akibat latihan. Dalam hal ini prestasi merupakan hasil akhir yang dicapai oleh atlet setelah mengikuti latihan pada cabang olahraga tertentu. Prestasi olahraga Menurut Sumarno Sumoprawiro dalam <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com> (2009), kata prestasi dapat diartikan sebagai 'pencapaian akhir yang memuaskan oleh seseorang atau tim, berdasarkan target awal yang dibebankan'. Jadi prestasi tidak selalu identik dengan juara. Walaupun tidak menjadi juara atau meraih kemenangan, tetapi bila itu sudah dapat memenuhi atau bahkan melampaui target awal, maka itu sudah dapat dikatakan berprestasi.

Prestasi merupakan tolak ukur yang dapat dipergunakan seseorang untuk mengukur tingkat kualifikasi seseorang dalam menguasai dan memahami berbagai teknik dan taktik selama latihan yang telah diberikan oleh pelatih. Maka sudah barang tentu semua manusia sebagai atlet akan selalu mengharapkan untuk dapat memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya, yang pastinya didukung dengan usaha pencapaian prestasi yang baik pula.

2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga

Soeharno sebagaimana yang dikutip oleh Faidillah (2010) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

a. Kesehatan fisik dan kemampuan fisik

Berdasarkan kriteria fisik meliputi: memiliki kemampuan otot mengatasi tahanan yang baik (kekuatan), mampu melakukan kerja dalam jangka waktu lama (daya tahan), memiliki kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang cepat (kecepatan), kemampuan melakukan gerakan persendian melalui jangkauan daerah yang luas (fleksibilitas), kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (koordinasi). Fungsi organ-organ tubuh, seperti: daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, system pernapasan, daya kerja pernapasan, dan daya kerja panca indera bekerja dengan baik.

b. Bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras

Bentuk tubuh atau faktor konstitusi tubuh antara lain adalah *anthropometris*, postur dan struktur tubuh, seperti : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, *somato-type* tubuh hal ini harus sesuai dengan olahraga yang diikutinya Contohnya pada cabang bola voli dan bola basket yang membutuhkan sosok atlet yang tinggi minimalnya 180 cm untuk putra.

c. Penguasaan teknik

Hal ini dapat dibuktikan dengan mampu mengaplikasikan teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga tertentu dengan gerakan yang baik, contoh pada olahraga panjat tebing atlet mampu menerapkan teknik pegangan, pijakan dan gerakan pemanjatan dengan baik sehingga jalur pemanjatan mudah diatasi

d. Penguasaan taktik

Penguasaan taktik ini berupa taktik perorangan, taktik kelompok, taktik tim, pola-pola pertahanan dan penyerangan sistem-sistem bertanding. Hal ini juga sama seperti yang diungkapkan M. Yunus (1992: 170) hakikat bertaktik adalah mempergunakan daya fikir dan sikap kreatif serta improvisasi untuk menentukan alternatif pemecahan masalah yang efektif, efisien dan produktif dalam rangka mencapai kemenangan dalam bertanding.

e. Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik

Untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin disamping memiliki prestasi fisik yang tinggi perlu motor penggerak dan pendorong dari aspek kejiwaan dan kepribadian. Salah satu bentuk aspek kejiwaan itu adalah motivasi dari diri atlet itu sendiri. Menurut Purti & Henny (2010) 'Motivasi adalah suatu hal yang didorong seseorang untuk melakukan atau mendapatkan sesuatu'. Hampir senada dengan yang diungkapkan oleh Anwar dalam Sajoto(1988:3-4), faktor internal berupa aspek psikologis atau kaitanya dengan mental atau kejiwaan individu yang terdiri atas terdiri atas:

- 1) Intelektual, ditentukan oleh pendidikan, pengalaman dan bakat.

- 2) Motivasi, terdiri dari dua macam, yaitu dari diri atlet (internal): perasaan harga diri, kebanggaan, keinginan berprestasi, percaya diri, perasaan sehat, dan lain-lain. Dan dari luar diri atlet (eksternal): penghargaan, pujian, hadiah (material, uang), kedudukan, dan lain-lain.
- 3) Kepribadian, yang menguntungkan dalam pembinaan prestasi, seperti : ketekunan, kematangan, semangat, berani, berhati-hati, mudah menerima, bijaksana/serius, tenang, percaya diri, terkontrol, cakap/pintar, praktis, teguh pendirian, dan lain-lain. Sedangkan yang kurang menguntungkan, seperti: mudah tersinggung/emosi, cepat bosan, kurang cakap, sembrono, ragu-ragu, pemalu, lambat menerima, curiga/cemburu, bersifat kewanitaan, tidak terkendali, tidak tetap pendirian, menyendiri, penakut, dan lain-lain.

f. Memiliki kematangan juara yang mantap.

Memiliki kematangan juara yang mantap maksudnya atlet tersebut menghadapi pertandingan apapun kondisinya, selalu memperlihatkan keajegan prestasi cabang olahraga yang diikutinya. Senada dengan Suharno (1986:77) yang dimaksud kematangan juara yang mantap yaitu kematangan penerapan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet dalam pertandingan dimana prestasi (ajeg meskipun menghadapi situasi, kondisi yang berbeda-beda dalam hal tempat, alat lawan dan lingkungan.

2. Faktor Eksternal

a. Pelatih

Peran pelatih dalam pencapaian prestasi sangat penting, berikut ini akan dijelaskan mengenai hakikat, kriteria atau syarat pelatih serta tugasnya. Pelatih dalam kaitannya pencapaian prestasi merupakan bagian dari faktor eksternal, dialah yang akan mengolah atlet dan menjadikan sesuai dengan tujuannya yang diharapkan. Faktor pelatih akan menunjang tercapainya prestasi yang maksimal apabila memiliki kriteria tertentu dan mampu menjalankan tugas-tugasnya dengan baik.

b. Sarana dan Prasarana

Faktor sarana dan prasarana juga merupakan faktor eksternal dalam pencapaian prestasi atlet, kedua faktor ini merupakan faktor yang penting karena sebagai fasilitas dalam peningkatan kualitas dan kemampuan atlet dalam cabang olahraga tertentu.

c. Organisasi

Hakikat organisasi menurut Faidilla (2010), organisasi adalah setiap bentuk kerja sama antara manusia yang terikat oleh suatu ketentuan, yang bermaksud untuk mencapai tujuan bersama. Selain itu beliau juga mengatakan organisasi adalah suatu sistem perserikatan formal, terstruktur, dan terkoordinasi dari sekelompok orang yang bekerja sama dalam mencapai tujuan tertentu.

Dirham (1986:15) juga memberikan penjelasan mengenai pengertian organisasi yaitu sebuah rangka (bentuk) yang menjadi wadah dari pada usaha kerja sama sekelompok manusia. Dan seperti yang dikutipnya dari Dwighi Walder Eval tentang organisasi yaitu struktur hubungan pribadi yang berdasarkan atas wewenang formal dan kebiasaan di dalam sistem administrasi. Secara umum organisasi dapat diartikan

sebagai sebuah sistem yang terdiri dari sekelompok individu yang melalui suatu hierarki sistematis dalam pembagian kerja, dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara struktural dan sistematis.

d. Lingkungan.

Lingkungan yang menunjang prestasi baik menurut Menurut Faidillah (2010), beliau menyatakan bahwa kondisi-kondisi lingkungan yang sifatnya menunjang prestasi atlet adalah :

1) Keluarga, khususnya orang tua

Kondisi rumah yang bersih, terang, tenang dan nyaman. Sopan santun dalam keluarga. Lingkungan keluarga yang senang dan mendukung dalam bidang olahraga, memberikan perhatian pada sang atlet dalam mengikuti program-program latihan maupun saat kompetisi. Belajar, berlatih, bekerja, dan istirahat harus serasi. Hal ini bisa diberikan contoh yaitu keluarga datang menyaksikan anak (atlet) mengikuti sebuah kompetisi.

2) Pembina dan pelatih

Peran pelatih dan pembina dalam mengatur pola hidupnya misalkan, tidur yang teratur antara 8-10 jam per hari. Kehidupan sehari-hari yang teratur, hindarilah rokok, alkohol dan morfin. Pengaturan makanan selalu segar sesuai dengan ilmu gizi, pengaturan pola makan atlet harus selalu dikontrol agar kebugaran dan kesehatannya selalu terjaga. Kesehatan selalu dikontrol. Selain itu juga perlengkapan dan materi yang memadai dan pekerjaan untuk hari depan serta keuangan perlu diperhatikan secukupnya.

3) Lingkungan secara umum, khususnya lingkungan sosial

Dukungan moral dari lingkungan sekitar yang positif, misalkan dari lingkungan sekolah memberi warna kepada tindakan olahragawan pada waktu berlatih ataupun bertanding, saat masa-masa ujian maupun kegiatan ekstrakurikuler menuntut pencurahan semua daya upaya kepada tugas-tugas sekolah tersebut, akibatnya kalau dipaksakan berlatih maupun bertanding maka hasilnya akan jauh berbeda dengan masa-masa dimana tidak ada tugas sekolah. Bentuk dukungan dan bantuan dana dari pemerintah pusat maupun daerah merupakan andil yang cukup besar di dalam peningkatan prestasi olahraga. Dengan turut campur tangan dari pejabat-pejabat pemerintah dalam menangani masalah peningkatan prestasi olahraga.

Mutohir (2007:6) mengemukakan faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga antara lain:

1) Perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan

Pembinaan berjenjang dan berkelanjutan merupakan suatu dorongan yang diberikan dari pihak lain kepada atlet agar bakatnya sebenarnya tidak hilang dan akan terus berkembag sehingga menjadi atlet yang professional.

2) Prioritas cabang olahraga

Rekam jejak juara yang sering dijuari dalam cabor tersebut merupakan prioritas cabang olahraga.

3) Identifikasi pemanduan bakat

Setiap atlet pasti memiliki bakat oleh karena itu pemandu bakat yang professional dan mengenal semua aspek bakat atlet akan menemukan bakat-bakat terpendam dari atlet.

4) Optimalisasi

Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus.

5) Investasi dan implementasi iptek keolahragaan

Merupakan suatu komponen yang sangat penting bagi atlet. Dengan penerapan Iptek keolahragaan, prestasi olahragawan dapat diprediksi secara lebih efektif dan efisien sejak dimulainya pengidentifikasian dan seleksi calon olahragawan berbakat.

6) Pemberdayaan semua jalur pembinaan

Dukungan pemerintah harus intens dalam memberdayakan jalur pembinaan atlet agar penerus atlet berprestasi terus bermunculan dan tidak kehabisan stok.

7) Sistem jaminan kesejahteraan dan jaminan masa depan

Suatu apresiasi tinggi untuk jaminan kesejahteraan masa depan atlet berprestasi.

Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga menurut Syahputra (2013:13-14) meliputi 4 aspek yaitu :

- 1) Aspek biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-tubuh, postur tubuh, serta gizi
- 2) Aspek psikologis meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi gerak.
- 3) Aspek social meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim.

- 4) Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, penghargaan atau bonus.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, serta gizi, intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi gerak. Dan faktor eksternal antara lain sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim. Intelegensi dalam aktivitas olahraga memang sangat erat kaitanya karena dalam bergerak manusia menggunakan otaknya. Hal tersebut menjadi dasar bahwa atlet memerlukan intelegensi yang baik agar bisa memperoleh prestasi olahraga yang baik dan maksimal.

2.2.5 Pembinaan Prestasi Olahraga

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2008:193). Menurut subarjadh (2000: 68), berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga, terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Di samping itu perlu dipertimbangkan pula karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan fasilitas serta kondisi lingkungan binaan.

Dalam suatu organisasi atau perkumpulan olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam

pertumbuhan dan perkembangannya. Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai.

Untuk mencapai prestasi maksimal atlet, juga diperlukan latihan yang intensif dan berkesinambungan akan tetapi kadang-kadang latihan seperti itu akan menjadi bosan. Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi, hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan bermutu dan berkualitas (Tohar, 2002:10).

Untuk pencapaian olahraga secara maksimal prestasi harus dikembangkan melalui kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan berjenjang dalam waktu yang relative lama yang didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan secara metodologi penerapannya dilapangan. Salah satu kunci untuk memajukan prestasi adalah dimulai dengan menangani serius pembinaan olahraga sejak usia dini (usia emas). Karena, saat itulah yang paling tepat untuk memberikan dasar keterampilan dan membentuk karakter, menumbuhkan sportifitas, dan semangat pantang menyerah sehingga prestasi yang dihasilkan dapat benar-benar maksimal.

Menurut Junaidi (2003:49), pembinaan atlet harus dilakukan secara bertahap, kontinyu, mengikat dan berkesinambung dengan tahapan sebagai: (1) Pemasalan, (2) Pembibitan, (3) Pemanduan Bakat. Dari beberapa kegiatan tersebut disimpulkan bahwa dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai sebuah prestasi, termasuk didalamnya adalah olahraga woodball diperlukan tahap

persiapan yaitu tahap pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat agar menghasilkan bibit-bibit yang berprestasi.

1. Tahap Pemassalan

Tujuan pemassalan adalah melibatkan semua atlet dalam olahraga prestasi khususnya woodball agar timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi dalam upaya peningkatan prestasi olahraga secara nasional. Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemassalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga.

2. Tahap Pembibitan

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjangkau atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orangtua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

3. Tahap Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya (Junaidi, 2003:51)

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

1. Pembinaan Kepribadian Atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah “sejumlah ciri-ciri unik dari seorang atlet”. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya yaitu: 1) sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan, 2) loyal terhadap kepemimpinan, 3) rendah hati, 4) semangat bersaing dan berprestasi.

2. Pembinaan Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Disamping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan komponen kondisi fisik yang spesifik.

3. Keterampilan Teknik dan Latihan Koordinasi

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik.

4. Latihan Taktik

Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan dan kelemahan lawannya secara efektif.

5. Latihan Mental

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

Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terselesaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya, dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode yang spesifik.

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet dalam pencapaian puncak prestasi.

1. Sistem Pelatihan

Bentuk perkembangan dari sistem latihan harus dapat dibuat model latihan jangka panjang yang diterapkan oleh semua pelatih. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1996) sistem berarti perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk totalitas. Pelatihan berarti proses, cara, perbuatan melatih, kegiatan atau pekerjaan melatih. Jadi sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih.

Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, keterampilan, kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (Rubianto Hadi,2007:10).

2. Program Latihan

Menurut Marro dikutip oleh Tohar, 2002:31. 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. Adapun manfaat dalam program latihan yaitu:

- a. Merupakan pedoman kegiatan yang mengorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga.
- b. Untuk menghindari faktor-faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak suatu olahraga.
- c. Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga, untuk mencapai tujuan.
- d. Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana, dan tenaga.
- e. Mempertegas arah dan tujuan yang ingin dicapai.
- f. Sebagai alat kontrol terhadap pencapaian sasaran.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwasanya pembinaan prestasi olahraga merupakan usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau mencapai prestasi atlet secara maksimal. Dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai sebuah prestasi, termasuk didalamnya adalah olahraga woodball diperlukan tahap persiapan yaitu tahap pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat agar menghasilkan bibit-bibit yang berprestasi.

2.2.6 Konsep Dasar *Woodball*

2.2.6.1. Pengertian *Woodball*

Woodball (bola kayu) merupakan permainan hampir mirip dengan permainan golf (ada stick dan hole), namun telah dimodifikasi stick menjadi mallet dan hole menjadi gate (Soetrisno, 2015: 10). Dalam pengertian lain, menurut Kriswanto (2016: 10) “permainan *woodball* mempunyai karakteristik yang mirip dengan permainan golf”. Dimana sasaran dalam permainan ini adalah berusaha memasukan bola kedalam sasaran yang telah ditentukan dengan sedikit mungkin jumlah pukulan. Sehingga pemenang dalam permainan *woodball* ini adalah pemain dengan jumlah pukulan paling sedikit dibanding dengan pemain lainnya. Sementara itu, ada juga metode lain dalam penentuan kemenangannya, yaitu pemenang ditentukan dengan perhitungan jumlah kemenangan tiap “gate” sasaran untuk memasukan bola dari total jumlah gate yang dipertandingkan.

2.2.6.2. Sejarah *Woodball*

Olahraga *woodball* (bola kayu) pertama kali ditemukan di Taiwan pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young (Soetrisno, 2015: 10-11). Begitu juga menurut Kriswanto (2016: 3) bahwa “olahraga *woodball* pertama kali ditemukan di Taiwan pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young. Awalnya mereka hanya ingin membangun sebuah taman bagi kedua orang tuanya, supaya mereka dapat berjalan-jalan dilokasi yang nyaman dengan pemandangan yang indah di Nei-Shuang, Shun-Lin, Taipei, Taiwan. Akhirnya setelah mengelilingi area perbukitan, mereka menemukan area teras yang dapat dikembangkan menjadi sebuah tempat olahraga outdoor. Ide tersebut berkembang untuk memanfaatkan area tersebut sebagai lapangan bermain bola.

Dengan motivasi yang tinggi mereka terus mencoba menciptakan permainan bola (ball) dengan sistem permainan yang unik, dimana bola yang terbuat dari kayu dipukul dengan tongkat yang menyerupai palu (mallet, tongkat

yang terbuat dari kayu) diarahkan ke gawang kecil (gate) yang lebarnya lebih besar sedikit dari bolanya. Permainan woodball ini hampir mirip dengan permainan golf, namun lubang (hole) digantikan dengan gawang kecil (gate) dan apabila bola woodball tersebut di pukul dengan mallet, bola akan menggelinding dan tidak seperti dengan bola golf yang kalau di pukul akan melambung.

Peralatan woodball tersebut disempurnakan dan aturan mainpun segera dibuat, maka pada tahun 1993 permainan olahraga tersebut diresmikan dengan nama woodball. Pada tahun 1995 woodball mulai diperkenalkan ke negara lain, dan pada tahun 1999 olahraga woodball diresmikan sebagai salah satu kejuaraan olahraga pendukung dalam olimpiade asia, dan pada tahun yang sama berdirilah induk organisasi woodball sedunia yang bernama *International Woodball Federation* (IWbF).

Menurut Soetrisno (2015: 11-12) “pada tahun 2006 olahraga *woodball* mulai masuk ke Indonesia, berawal dari diundangnya pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang pada waktu itu diwakili oleh Ibu Rita Subowobersama dengan Tandiono Jecky mengikuti kejuaraan *woodball* internasional tahunan di Malaysia”. Sejak saat itulah *woodball* terdaftar di KONI dengan nomor: 2751/LNG/X/06 tanggal 4 Oktober 2006 dan merekomendasikan olahraga *woodball* untuk ikut pada 1st Asian Beach Games 2008 di Bali.

Setelah itu diikuti dengan berdirinya Indonesia Woodball Association (IWbA) pada tanggal 1 Oktober 2006 yang berkedudukan di Pekunden Timur No 25, Semarang (Kriswanto, 2016: 9). Sesuai dengan keputusan General Assembly IWbF pada waktu itu Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah untuk menyelenggarakan 1st Indonesia Open Woodball Championship 2007 yang telah

terselenggara di Tlatar, Boyolali pada tanggal 28 Juni 2007 sampai dengan 3 Juli 2007, dihadiri 6 negara, yaitu Indonesia, Singapura, Malaysia, China, Taiwan dan Vietnam dengan jumlah peserta lebih kurang 250 orang.

Sejak saat itu IWbA yang berpusat di Semarang terus mengembangkannya mengadakan sosialisasi olahraga *woodball* ke seluruh Indonesia yang saat ini sudah mempunyai pengurus daerah di 14 provinsi. Pembinaan atlet terus dilakukan dan membangun lapangan *woodball* di mana-mana serta mengirimkan atlet yang berprestasi untuk mengikuti kejuaraan internasional. Pada saat ini IWbA sudah menjuarai di ABG 2008 ke I di Bali untuk tim puterinya sebagai juara ketiga, di ABG 2010 ke II di Muscat, Oman, tim putera sebagai juara kedua. Kejuaraan internasional lainnya juga diraihinya seperti juara pertama di 6th Asian University Woodball Championship 2009 di Hangzhou, Zhejiang, China, 6th Asian Cup Woodball Championship 2009 di Bali, Thailand Open, World University Woodball Championship 2010 di Uganda, Philipina Open 2011 dan kejuaraan internasional lainnya.

2.2.6.3. Perlengkapan Woodball

Dalam olahraga *woodball* memerlukan perlengkapan yang terdiri dari bola (ball), pemukul (mallet), dan gawang (gate). Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh inspeksi International Woodball Federation/Federasi Woodball Internasional. Berikut spesifikasi perlengkapan dalam olahraga *woodball*:

1. Bola

Bola harus berbentuk bundar terbuat dari kayu alami, bergaris tengah 9,5cm dan berat antara 350 gram + 60 gram. Pada permukaan bola dapat diberi

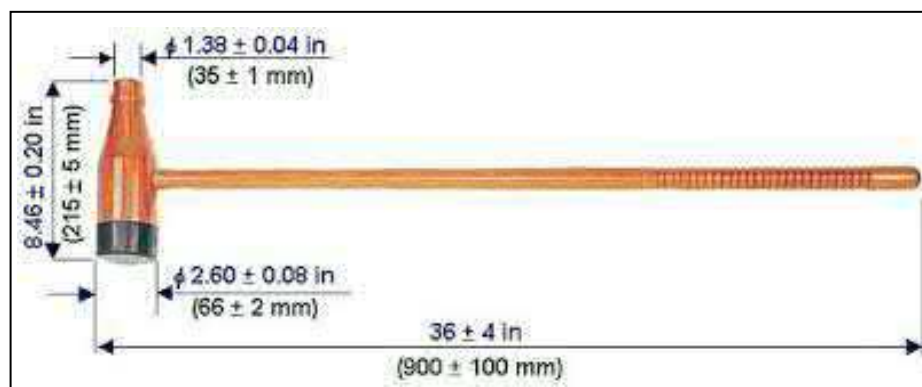
tandanomer dan angka dan lambang *woodball* (Soetrisno, 2015: 19). Dan bentuk danspesifikasi bola adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Bola
Sumber: Soetrisno, 2015

2. Mallet/Pemukul

Menurut Soetrisno (2015: 19-20) dalam bermain woodball seseorang harus menggunakan mallet yang terbuat dari kayu berbentuk T dan memiliki berat kotornya sekitar 800 gram. Panjang mallet adalah 90 cm, kurang lebih 10 cm (terdiri dari pegangan dan kepala berbentuk botol). Ukuran kepala mallet berbentuk botol adalah 21,5 cm panjangnya: selisih $\pm 0,5$ cm. Dasarnya ditutup dengan topi karet. Garis tengah topi 6,6 cm: selisih $\pm 0,2$ cm, dasarnya setebal 1,3 cm, selisih $\pm 0,1$ cm: tingginya 3,8 cm: selisih $\pm 0,1$ cm dan ketebalan dinding luarnya 0,5 cm.

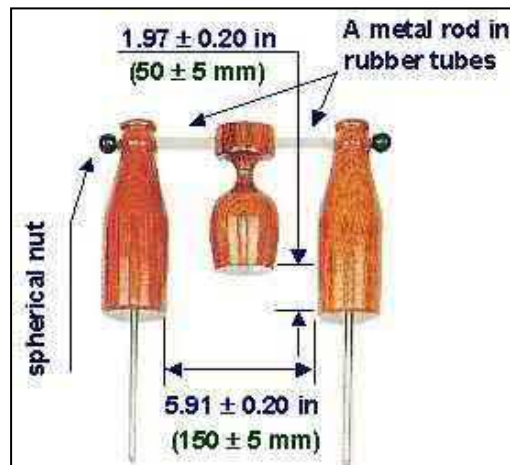


Gambar 2.2 Mallet

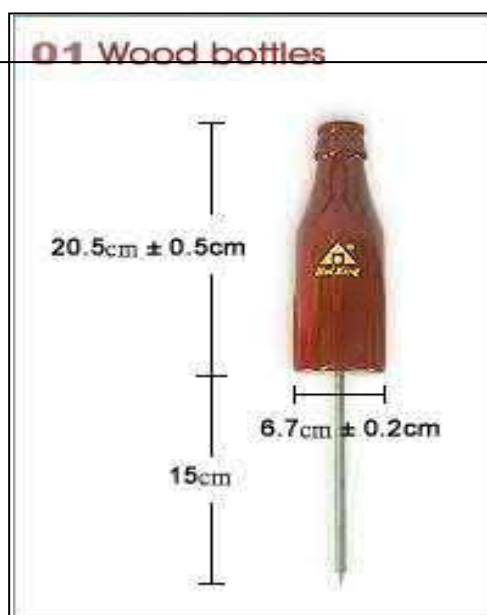
Sumber: Soetrisno, 2015

3. Gawang/Gate

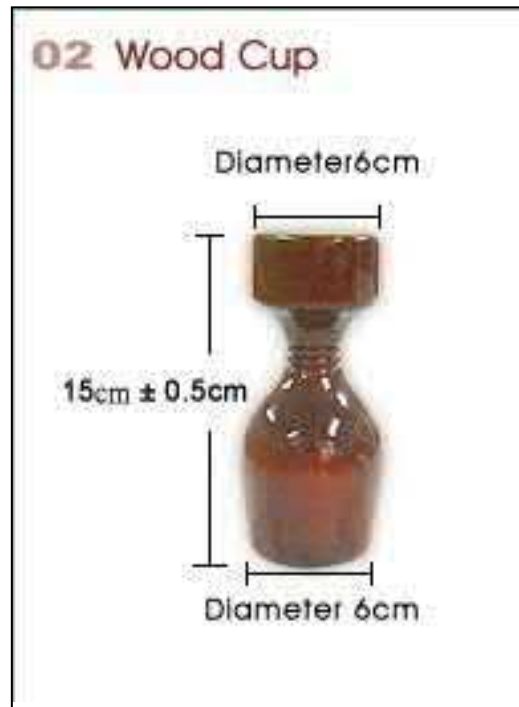
Gawang terbuat dari kayu dengan asesori seperti tongkat besi, kelereng kayu dan 2 selang karet. Gawang di bentuk dengan dua botol kayu sebagai tonggaknya, yang tanam/ tancapkan pada permukaan tanah dengan jarak 15 cm, diukur dari bagian dalam kedua tonggak (Soetrisno, 2015: 20-21). Bentuk gawang seperti gambar berikut:



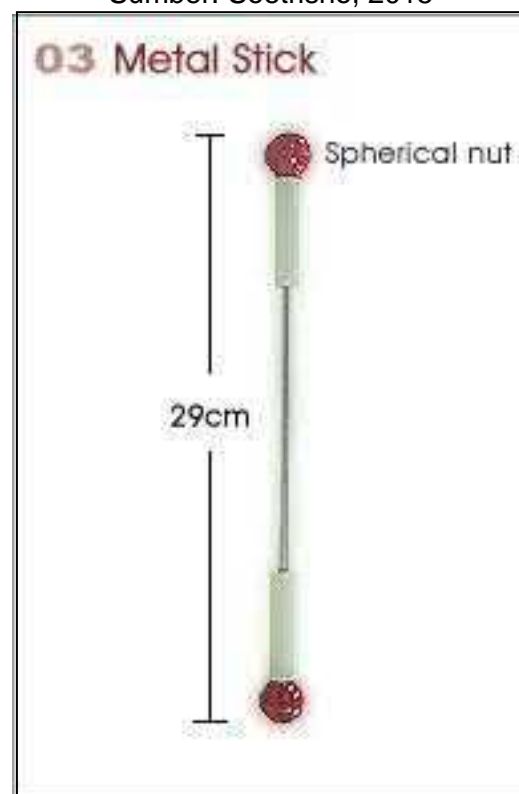
Gambar 2.3. Gate
Sumber: Soetrisno, 2015



Gambar 2.4. Botol Kayu
Sumber: Soetrisno, 2015



Gambar 2.5. Cangkir Kayu
Sumber: Soetrisno, 2015



Gambar 2.6. Tongkat Besi

Sumber: Soetrisno, 2015

Menurut Soetrisno (2015: 15-16), lapangan woodball sendiri harus ditempatkan pada ladang yang berumput atau tanah, dan fairwaynya (lintasannya) harus dirancang. Pada perlombaan woodball benda-benda alami seperti pohon, rumpun pepohonan (semak-semak), pagar tumbuhan, gundukan tanah dapat digunakan sebagai rintangan atau garis pembatas. Untuk desain permainan woodball terdiri dari 12 fairway atau kelipatannya, panjang keseluruhan 12 fairway dari woodball harus lebih dari 700 meter, fairway dirancang bergaris lurus atau bentuk lengkung, fairway dapat dibuatkan rintangan-rintangan sederhana/mudah dan garis pembatas sementara, lapangan woodball memiliki jarak/panjang fairway bervariasi mulai dari 30 meter sampai dengan 130 meter, untuk garis pembatas fairway menggunakan tali bulat berdiameter 1 cm berwarna putih atau kuning.

Sedangkan untuk spesifikasi fairway (lintasan) harus dipelihara dengan teratur, dan rumput harus dipotong menjelang permainan. Lebar tiap fairway tidak kurang dari 3 meter dan tidak lebih dari 10 meter lebarnya (Kriswanto, 2016: 21). Panjang fairway disebut sebagai jarak pendek untuk 50 meter, antara 51 meter sampai dengan 80 meter sampai dengan 130 meter disebut jarak panjang. Dari jumlah 12 fairway, 4 fairway melengkung dimana 2 melengkung ke kanan dan 2 melengkung ke kiri. Dari jumlah 12 fairway, paling tidak 2 berjarak panjang dan 2 berjarak pendek. Panjang fairway diukur dari sentral point garis start sepanjang garis tengah fairway sampai dengan sentral point depan gawang. Pada setiap awalan fairway harus dibuat satu garis horizontal sebagai permulaan yang disebut garis start. Panjang garis ini 2 meter, pada ujung garis tersebut ditarik kebelakang sepanjang 3 meter sehingga mendekati empat persegi panjang, yang mana disebut sebagai daerah start. Pada ujung tiap fairway harus dibuatkan area

gawang melingkar berdiameter 5 meter dengan gawang sebagai pusatnya. Area tersebut harus dibatasi sampai dengan 5 meter dalam hal pada kedua sisi gawang tidak mendukung. Diantara tepian area gawang dan batas fairway sediakan jarak 2 meter atau lebih sebagai bidang penyangga. Gawang diletakan ditengah area gawang dan dapat menghadap setiap arah fairway. Area start dan area gawang mempunyai kondisi datar dan rata tanpa hambatan.

Dan untuk kompetisi woodball dibagi dalam 3 jenis kompetisi, yaitu: kompetisi tunggal (stroke competition), kompetisi ganda (double stroke competition), dan kompetisi team (team stroke competition). Sedangkan untuk metode kompetisi ada 2, yaitu kompetisi pukulan (stroke competition) dan kompetisi fairway (fairway competition). Untuk metode kompetisi ada 2, yaitu: kompetisi pukulan (stroke competition) dimana pemain yang menyelesaikan dua belas fairway atau kelipatannya dengan jumlah pukulan paling sedikit akan menjadi pemenang, dan kompetisi fairway (fairway competition) dimana para pemain yang telah memenangkan jumlah yang paling besar dari dua belas fairway atau kelipatannya dengan jumlah pukulan paling sedikit akan menjadi pemenang. Olahraga woodball sendiri diperuntukan bagi semua kalangan dari bawah, menengah, dan atas. Selain itu olahraga woodball juga bisa dilakukan oleh anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua.

Berdasarkan uraian diatas mengenai kompetisi woodball, dapat disimpulkan bahwa olahraga woodball bisa dilakukan oleh tunggal (stroke competition), ganda (double stroke competition), dan team (team stroke competition) yang bertujuan untuk memasukan bola kedalam gate dengan jumlah pukulan sesedikit mungkin. Yang paling utama dari seorang atlet woodball harus memiliki pemahaman yang baik, yaitu dengan latihan yang terprogram dan teratur.

2.2.6.4. Team Woodball

Menurut Wasis dan Kriswantoro (2009) mengemukakan bahwasanya dalam team woodball terdiri dari organisasi dan pemain.

1. Organisasi Team

- a. Staff dan anggota team : team terdiri dari team leader, pelatih, operator, kapten dan anggota – anggota team.
- b. Tiap team dapat memasuki dan mendaftarkan nama dari empat sampai dengan delapan anggota untuk permainan/pertandingan (termasuk kapten), tetapi empat sampai dengan enam anggota/ member dapat bermain dalam pertandingan. Empat anggota terbaik diambil untuk ditambahkan sebagai hasil dari team.

2. Para Pemain

- a. Pemain yang tidak memasuki dan mendaftarkan namanya untuk pertandingan tidak diperbolehkan bermain dalam permainan/pertandingan.
- b. Para pemain dalam kompetisi team sebaiknya memakai baju olahraga seragam, mengingat pemain dalam kompetisi tunggal diminta berpakaian olahraga casual. Dalam permainan, pemain lapangan tidak di perbolehkan memakai sepatu berhak tinggi dan pakaian yang tidak cocok untuk olahraga.
- c. Pemain harus membawa kartu anggota untuk mengetahui kualifikasi/ kemampuannya.

2.2.6.5. Program Latihan Woodball

Menurut Wasis dan Kriswantoro (2009) mengemukakan bahwasanya program latihan dalam permainan woodball terdiri dari sebagai berikut:

1. Sasaran Latihan
 - a. Peningkatan kondisi fisik
 - b. Latihan kekuatan otot lengan dan latihan daya tahan otot
 - c. Latihan menempatkan bola mendekati dengan *gate*.
 - d. Latihan memasukan bola ke *gate*
 - e. Latihan *game 12 fairways* dan memasukan bola ke *gate*.
2. Bentuk Latihan
 - a. Latihan senam ringan dari *warming up-streching*, latihan kelenturan, kekuatan. Latihan dengan menitik beratkan pada lintasan jarak pendek.
 - b. Latihan memukul bola dengan jarak 10-15-20-25 meter dan memasukan bola dalam jarak 5 meter.
 - c. Memukul bola dengan kondisi tanah miring dan menanjak dan menurun.
 - d. Latihan memukul bola pada tanah yang berumput, dan berpasir.
3. Porsi Latihan
 - a. Keliling lapangan sepakbola 6 kali.
 - b. Memukul bola lurus, dari arah samping kanan dan kiri, dari jarak 15-20 meter, dengan pukulan 20-25 kali pukulan ke arah *gate*.
4. *Try Out*

Atlet dipersiapkan untuk mengikuti *try out* ke luar daerah.

2.2.6.6. Nilai-nilai Olahraga Woodball

Melalui kegiatan olahraga Woodball yang dilakukan melalui latihan dan pertandingan yang terus menerus dampak pengiring (dampak psikologis) yang diperoleh. Menurut Lutan sebagaimana yang dikutip oleh Wasis dan Kriswantoro

(2009) mengemukakan bahwa nilai – nilai yang akan diperoleh melalui olahraga adalah sebagai berikut.

1. Tanggung Jawab

Tanggung jawab adalah nilai moral yang penting dalam kehidupan bermasyarakat. Tanggung jawab ini adalah pertanggung jawaban perbuatan sendiri. Sikap ini dapat ditanamkan pada diri atlet melalui kegiatan penjelajahan dipantai, misalnya pemimpin regu bertanggung jawab atas keselamatan anggota kelompoknya, yaitu dengan memberikan arahan kepada Pembina, selalu memberikan arahan pada anggotanya.

Sikap tanggung jawab ini akan berdampak positif dalam kehidupan bermasyarakat. Orang yang sudah tertanam sikap tanggung jawab pada dirinya, ia akan senantiasa melakukan tugasnya dalam bermasyarakat dengan semaksimal mungkin. Selain itu sikap ini juga dapat mempengaruhi seseorang dalam kegiatan olahraga yang lainnya, seperti olahraga senam, bulu tangkis, bola voli dan olahraga yang lainnya.

2. Suka Bekerjasama

Suka bekerjasama adalah suatu cara menyelesaikan satu masalah dengan melibatkan orang lain. Suka bekerjasama dapat ditanamkan pada diri anak melalui kegiatan penjelajahan pantai, misalnya : bekerjasama menyiapkan fasilitas dan perlengkapan yang diperlukan, bekerjasama untuk mengatasi segala masalah yang dihadapi kelompok.

Nilai kerjasama akan berpengaruh juga terhadap kehidupan bermasyarakat, contohnya kerja bakti membersihkan desa, kerjasama membangun desa. Selain itu kerjasama ini juga akan berpengaruh

terhadap olahraga lainya khususnya olahraga permainan, seperti : tennis meja, bola basket, bola voli, sepak takraw dan yang lainnya.

3. Toleransi

Toleransi adalah suatu sikap yang mencerminkan sikap menghargai, menghargai dan tidak memandang remeh kepentingan orang lain. Sikap toleransi dapat ditanamkan dalam diri atlet melalui kegiatan penjelajahan pantai, misalnya saat dalam perjalanan ada salah satu teman yang kelelahan, maka teman yang lain harus memberikan kesempatan untuk beristirahat, bila ada teman yang izin untuk buang air, maka kita harus juga memberikan izin dan menunggunya sampai selesai.

Sikap toleransi ini besar peranannya dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara, seperti toleransi beragama, dan toleransi dalam berorganisasi. Selain itu toleransi ini juga sangat diperlukan dalam olahraga lain, seperti : bela diri, softball, sepakbola dan olahraga lainnya.

4. Tolong Menolong

Tolong menolong adalah merupakan sikap saling membantu antara individu satu dengan individu lainnya. Sikap tersebut dapat ditanamkan padadiri atlit melalui kegiatan penjelajahan pantai, misalnya dalam kegiatan penyelamatan dan juga dalam kegiatan yang lainnya, seperti mendirikan tenda dan menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan.

Sikap tolong monolong ini juga sangat bermanfaat bagi kehidupan bermasyarakat, seperti menolong orang yang kesusahan, dan tolong menolong dalam melakukan suatu kegiatan di masyarakat. Seain itu sikap

tersebut juga diperlukan dalam olahraga lainnya, seperti sepakbola, panjat tebing, arum jeram dan yang lainnya.

5. Melaksanakan keputusan bersama

Melaksanakan keputusan bersama artinya mau bertindak, berbuat dan bersikap sesuai dengan rencana yang telah disepakati bersama. Hal ini dapat ditanamkan pada diri atlet melalui kegiatan penjelajahan di pantai, misalnya dalam musyawarah sudah direncanakan mengenai kegiatan yang akan dilakukan, maka semua anggota harus berusaha untuk melaksanakan keputusan tersebut dengan sebaik-baiknya.

Dalam hidup bermasyarakat sikap ini sangat diperlukan, misalnya dalam melaksanakan keputusan bersama yang dibuat di daerah tempat tinggalnya. Selain itu melaksanakan keputusan bersama ini juga diperlukan dalam olahraga lainnya seperti, bola basket, bola voli, dan sepakbola. Bila sebelum bertanding kita sudah sepakat untuk memakai suatu taktik, maka dalam permainan tersebut setiap anggota tim harus berusaha melakukan tugasnya masing – masing agar taktik itu bisa berhasil dengan baik.

6. Disiplin

Disiplin adalah suatu sikap yang sesuai dengan peraturan yang ada dan telah disepakati bersama. Disiplin dapat ditanamkan pada diri atlet melalui kegiatan pembelajaran renang, misalnya datang tepat waktu dan melaksanakan petunjuk/instruksi guru atau mau mengikuti aturan yang berlaku dalam kegiatan tersebut.

Sikap ini akan berpengaruh juga dalam kehidupan bermasyarakat, karena bila seorang atlet sudah terbiasa mentaati peraturan dalam pembelajaran, dengan sendirinya dia akan selalu mentaati peraturan yang

ada dalam masyarakat, seperti mentaati peraturan lalu lintas ataupun peraturan – peraturan yang lainnya. Selain itu sikap disiplin juga akan mempengaruhi dalam kegiatan olahraga yang lainnya, seperti beladiri, bola basket, bulutangkis dan olahraga yang lainnya.

7. Keberanian

Keberanian disini mengandung arti tidak takut melakukan suatu hal atau sesuatu yang akan dihadapinya dan yakin akan dapat menghadapi/melakukanya dengan baik. Sikap ini dapat dipupuk dan ditanamkan pada diri atlet dalam kegiatan woodball atau misalnya dalam berenang dituntut keberanian untuk memasukan muka kedalam air, selain itu dalam renang juga dituntut keberanian untuk melakukan gerakan di dalam kolam.

Keberanian juga akan berpengaruh terhadap kehidupan bermasyarakat seseorang. Orang yang memiliki keberanian ia akan cenderung suka berjuang menghadapi masalah atau hal – hal yang dihadapinya, hal ini dapat dicontohkan sebagai berikut berani mengeluarkan pendapat , berani mengakui kesalahan yang diperbuatnya. Selain itu keberanian juga akan berpengaruh pada diri seseorang dalam melakukan olahraga lainnya, seperti senam, panjat tebing, arum jeram, para layang dan olahraga lainnya.

8. Kerja Keras

Kerja keras mengandung pengertian tidak mudah menyerah, Tidak putus asa dalam melakukan suatu hal yang dilakukan. Kerja keras ini dapat ditanamkan pada diri anak dalam kegiatan berenang, karena dalam berenang dituntut latihan yang berulang- ulang untuk dapat melakukan

renang dengan baik. Disini dengan tidak disadari oleh atlet, sikap kerja keras tersebut akan tertanam pada dirinya.

Sikap kerja keras juga akan berpengaruh dalam kehidupan bermasyarakat, orang yang terbiasa kerja keras ia akan senantiasa berusaha untuk mengatasi masalah/tantangan yang ada dalam masyarakat. Sikap ini juga akan berpengaruh dalam olahraga lain, seperti lari, lompat jauh, dan juga panjat tebing. Misalnya dalam panjat tebing, tanpa adanya kerja keras orang tidak akan bisa sampai diatas tebing.

9. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu pikiran yang terfokus pada suatu hal. Konsentrasi ini dapat dilatih dan ditanamkan pada diri anak melalui kegiatan pembelajaran senam irama, misalnya pada aba – aba satu kaki harus melangkah ke depan, dan pada aba – aba dua kaki kembali ke sikap semula.

Kebiasaan konsentrasi pada suatu hal akan berdampak positif dalam kehidupan bermasyarakat, misalnya saja dalam dunia kerja, orang yang sudah terbiasa dapat berkonsentrasi pada suatu hal, ia pun akan dapat berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan yang dilakukannya, sehingga pekerjaan yang dilakukannya tersebut akan dapat terelesaikan dengan baik dan hanya membutuhkan waktu yang tidak terlalu lama. Selain itu konsentrasi juga sangat diperlukan dalam olahraga lainnya, misalnya dalam sepakbola atau bola basket membutuhkan konsentrasi dalam mengumpan atau mencetak angka, dalam tennis juga dibutuhkan

konsentrasi yang tinggi dalam memukul bola, dan banyak lagi olahraga yang lain yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi.

10. Keluwesan

Keluwesan mengandung arti kecocokan, keserasian, kesesuaian pada suatu hal. Keluwesan ini dapat timbul dalam kegiatan senam irama, yaitu kecocokan, kelenturan gerakan dengan music yang mengiringinya. Gerakan yang lemah gemulai, indah, dan mempesona yang timbul dalam gerak senam irama dapat dikatakan gerak yang luwes.

Keluwesan ini akan dapat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, terutama dalam berperilaku sehari – hari. Selain itu keluwesan juga sangat diperlukan dalam olahraga lainnya, seperti : senam lantai, loncat indah, renang keindahan, dan olahraga yang lainnya.

11. Estetika

Estetika merupakan nilai keindahan dari suatu hal. Dalam senam irama yang dimaksud dengan estetika adalah keindahan gerakan tubuh yang disesuaikan dengan music yang mengiringinya. Estetika juga akan berpengaruh dalam kehidupan sehari – hari, misalnya cara berjalan atau berperilaku. Selain itu estetika juga diperlukan dalam olahraga senam lantai, renang keindahan dan loncat indah.

12. Percaya Diri

Percaya pada diri sendiri merupakan suatu sikap yang myakini kemampuan diri sendiri. Sikap tersebut dapat ditanamkan pada diri atlet melalui kegiatan pembelajaran senam lantai, misalnya sebelum mengikuti pembelajaran roll depan anak takut untuk melakukannya, setelah melalui pembelajaran yang dilakukan atlet akan lebih berani dan terampil dalam

melakukanya, karena sudah memiliki dasar ketrampilan yang baik yang diperoleh dari pembelajaran tersebut.

Percaya diri besar pengaruhnya terhadap kehidupan seseorang. Orang yang mempunyai percaya pada dirinya, ia akan senantiasa selalu aktif dalam hidup bermasyarakat dan tidak merasa minder dalam kehidupannya. Selain itu sikap tersebut juga akan berpengaruh terhadap orang yang bersangkutan dalam olahraga lainnya.

2.1.6 Unit Kegiatan Mahasiswa *Woodball* UNNES

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah lembaga kemahasiswaan tempat berhimpunnya para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler didalam kampus. Bertujuan untuk menampung dan mengembangkan bakat dan minat mahasiswa dengan harapan agar menjadi mahasiswa yang berprestasi.

UKM *Woodball* Unnes merupakan UKM yang sering mendapatkan juara disetiap perlombaan baik nasional maupun internasional UKM ini banyak diminati oleh mahasiswa maupun mahasiswi UNNES terdaftar sekitar 20 lebih UKM ini memiliki anggota dengan 3 pelatih yang sudah berpengalaman salah satunya merupakan dosen UNNES sendiri. Dilihat dari prasarana sendiri UKM ini memiliki tempat latihan di Mini Golf Range dengan 24 lapangan (fairway) juga alat yang lebih dari cukup. Hal ini dibenarkan oleh Alex Rifqi seorang atlet *Woodball* Unnes.

UKM *woodball* memiliki fasilitas yang sudah memadai atau lebih dari cukup untuk kegiatan latihan tiap harinya, dari mallet kita memiliki sekitar 15 buatan Jepara yang sudah teruji kualitas kayunya lalu bola kita memiliki puluhan tetapi yang terpenting bagaimana kita merawatnya agar kedepannya dapat digunakan

lagi dan mengurangi biaya pengeluaran UKM *Woodball* Unnes. Fasilitas ini sudah cukup untuk digunakan pada kejuaraan tingkat Nasional.

2.3. Kerangka Berpikir

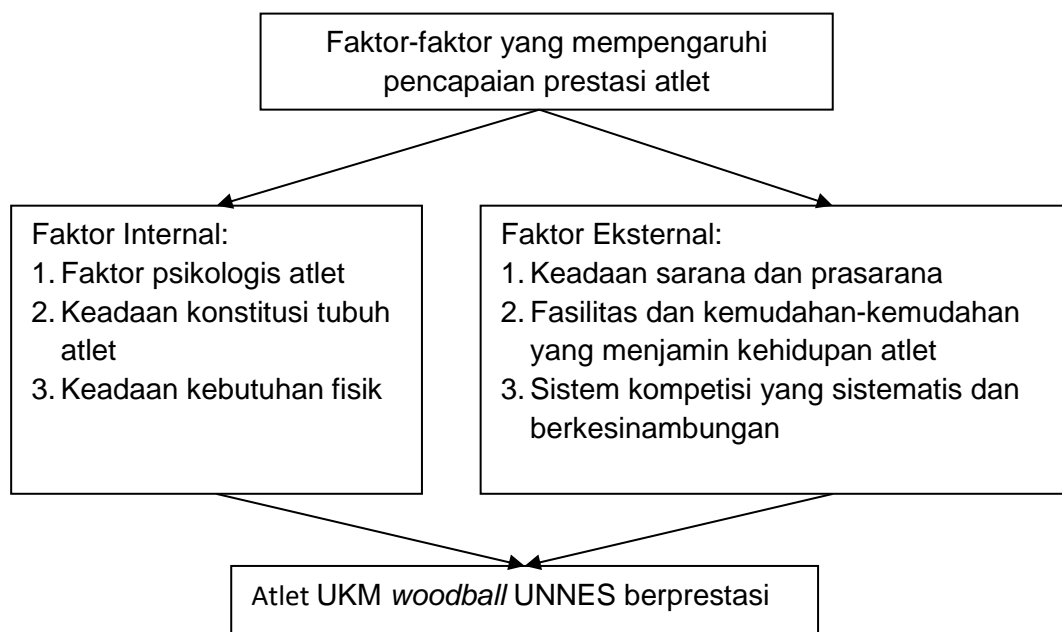
Woodball adalah olahraga permainan luar ruangan yang dimainkan secara perorangan atau tim dengan cara memukul bola secara berangsur-angsur sampai meneroboskan bola ke gawang yang ada di setiap *fairway* (lintasan) dengan jumlah pukulan sedikit mungkin. Dalam pembinaan prestasi olahraga akan melibatkan berbagai pihak tidak hanya tertuju oleh para atlet dan pelatihnya saja, tetapi juga pihak pengurus organisasi panjat tebing tersebut, dan hal lain yang dapat meningkatkan prestasi *woodball*. Maka organisasi yang menjadi wadah atau tempat kegiatan *woodball* juga sangat berperan penting dan harus juga diperhatikan.

UKM *Woodball* Unnes merupakan perkumpulan atlet *woodball* mahasiswa yang melakukan latihan dan pengembangan bakat minat dibawah naungan kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang. UKM *Woodball* Unnes merupakan UKM yang sering mendapatkan juara disetiap perlombaan baik nasional maupun internasional UKM ini banyak diminati oleh mahasiswa maupun mahasiswa UNNES terdaftar sekitar 20 lebih UKM ini memiliki anggota dengan 3 pelatih yang sudah berpengalaman salah satunya merupakan dosen UNNES sendiri. Berbagai prestasi yang telah diraih mengindikasikan bahwa *Woodball* turut serta dalam upaya mewujudkan UNNES Reputasi.

Prestasi terbaik yang di dapat oleh atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Menurut Rubianto (2007:69-72) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang

menentukan yaitu: (1) Faktor internal (atlet) meliputi: faktor psikologis atlet, keadaan konstitusi tubuh atlet, keadaan kebutuhan fisik. (2) Faktor eksternal meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Dengan diketahuinya faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet UKM *woodball* UNNES diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan peserta di UKM *woodball* UNNES.



Gambar 2.7 Kerangka Berpikir

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut;

1. Faktor internal yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada UKM *Woodball* UNNES pada kesehatan dan kemampuan fisik dengan menjaga pola hidup dan meningkatkan daya tahan tubuh, atlet UKM *Woodball* UNNES memiliki bentuk tubuh serta proporsi tubuh yang selaras, atlet UKM *Woodball* UNNES memiliki penguasaan teknik *swing*, *finishing*, setengah pukulan dan panjang dengan baik, penguasaan taktik dengan memiliki pola strategi khusus, aspek kejiwaan dan kepribadian seperti percaya diri, terkontrol, berhati-hati, semangat, dan bijaksana yang dimiliki atlet UKM *Woodball* UNNES berpengaruh pada permainan serta memiliki motivasi berlatih yang tinggi, kemudian kematangan juara yang mantap dibuktikan dengan peningkatan kejuaraan yang diikuti UKM *Woodball* UNNES.
2. Faktor eksternal yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada UKM *Woodball* UNNES dari segi pelatih memiliki lisensi nasional dan internasional serta pelatih menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, sarana dan prasarana yang dimiliki sudah lengkap dengan kondisi baik dan sudah sesuai standar, organisasi UKM *Woodball* UNNES sudah memiliki susunan keanggotaan yang jelas dengan AD dan ART, kemudian UKM *Woodball* UNNES didukung penuh oleh orang tua,

keluarga dan lingkungan kampus serta mendapatkan dukungan dana dari pihak Universitas.

5.2. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut;

1. Bagi UKM *Woodball*, dengan mengetahui adanya faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi hendaknya dapat menindaklanjuti, misalnya dengan melakukan evaluasi antara pihak pelatih dan universitas dalam menyusun program latihan sebagai salah satu alternatif peningkatan prestasi UKM *Woodball* UNNES.
2. Bagi pelatih, sebaiknya dilakukan tes pemanduan bakat yang bisa dilaksanakan oleh pelatih UKM agar lebih terkoordinasi dalam perekrutan atlet sehingga prestasi UKM *Woodball* UNNES dapat lebih ditingkatkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat menggunakan indikator lain yang relevan untuk menggali lebih dalam yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga. Selain itu dapat memperluas sasaran penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A dan Manadji, A. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud : Jakarta.
- Anas Sudijono. (2012). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Ch.M.Kristanti. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. *Media Litbang Kesehatan, XII*, 1-5.
- Cholik. M. (1992). Pengertian Prestasi Olahraga, Dari <http://perpustakaan.id/pengertian-olahraga-secara-umum-menurut-para-ahli-adalah/>. Diakses pada tanggal 1 Juli 2019.
- Depdikbud. 2003. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka
- Depdikbud. (2005). *Undang-Undang RI No.3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Prestasi*.
- Dwiyogo, Wasis D. dan Kriswanto. (2009). Olahraga Woodball. Wineka media, Malang.
- Faidillah, Kurniawan. Faktor Penghambat dalam Berprestasi Maksimal pada Atlet Cabang Olahraga Anggar di DIY. <http://blog.uny.ac.id> {accessed 2019/07/02}.
- Ichsan. (1991). Sari Bahan kuliah Olahraga Di ITB. Manusia dan Olahraga. ITB dan FPOK IKIKP Bandung
- Ilham. (2006). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Para Atlet, Indonesian Scientific Jurnal Database .70 (Nop), hlm. 53-56. [Online]. Tersedia: <http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>. Diakses pada 1 Juni 2019.
- Januardi, Muhammad Fajar. 2016. Faktor faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di klub panjat tebing Kopdar Sidoarjo tahun 2016. Artikel Skripsi. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Kriswanto dan Luthfie, Arie W. 2016. Pengaruh latihan metode posisi tetap sasaran berpindah dan metode posisi berpindah sasaran tetap terhadap ketepatan pukulan jarak dekat pada atlet UKM woodball UNNES tahun 2015. Prosiding seminar nasional FKIP UTP surakarta, Vol. 36 No.1
- Kriswanto, E.S. 2016. Trend Olahraga Masa Kini *Woodball Olahraga ala Golf*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kriswanto dan Anas Kholikul Amin. 2012. Teknik Dasar Bermain Woodball. Semarang: Anaskh+17 Multimedia Production.

- Lesmana, I.S. 2003. Kumpulan Mata Kuliah Fisioterapi Olahraga. Jakarta: Universitas Indonusa Esa Unggul.
- Prihantoro, Ginanjar. 2011. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Di Klub Panjat Tebing On-Sight Batang Tahun 2011. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Putri, Mega Widya. 2017. Pengembangan olahraga woodball di Provinsi Jawa Tengah: studi deskriptif tentang organisasi, sumber daya manusia, sarana prasarana, pendanaan dan pembinaan prestasi. *Journal Power of Sport*. Vol.1 No.1.
- Ramadhani, Y. 2008. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Dalam Perencanaan Sport Center di Semarang. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Rubianto. Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara
- Rusli Lutan. (2002). *"Menuju Sehat dan Bugar"*. Jakarta: Depdiknas.
- Selan, Melvianus. 2015. Penerapan kebijakan peningkatan prestasi pada cabang olahraga atletik sebagai salah satu olahraga unggulan di Kota Kupang Nusa Tenggara Timur. Tesis. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Soetrisno. (2015). *Bermain Woodball (Play Woodball)*. Semarang: IWbA.
- (2011). *Mari Bermain Woodball (Lets Play woodball)*. Semarang: Indonesia Woodball Association.
- Setiono Hari., 2006. Model Sistematis Pembinaan Olahragawan Berprestasi. *Jurnal IPTEK Olahraga* . Jakarta. Kemenegpora.
- Sutrisno dan Anas Kholikul Amin. 2012. *Mari Bermain Woodball (Let's Play Woodball)*. Semarang: Den Bagoes Multimedia Production
- Somoprawiro. 2009. Prestasi-prestasi Olahraga <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com>. Diakses pada 1 Juni 2019
- Syahputra, Y. (2016). *survei prestasi olahraga dan prestasi akademik atlet peraih medali popda smp kontingan Cilacap Tahun 2016*. Skripsi, sarjana, tidak diterbitkan. UNNES, Semarang.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.