



**PEMBINAAN PRESTASI ATLET BOLA VOLI DI CLUB MITRA  
GROBOGAN KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

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

Oleh  
Raras Nur Setyorini  
6101414108

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

## ABSTRAK

Setyorini, Raras Nur. 2019. Pembinaan Prestasi Atlet Bola Voli Di Klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.

Kata Kunci : Pembinaan Prestasi, Program Latihan, Klub Bola Voli Mitra Grobogan

Tujuan penelitian ini adalah untuk ; 1) Mengetahui pembinaan prestasi di klub bola voli Mitra Grobogan tahun 2018. 2) Mengetahui pelaksanaan program latihan yang di laksanakan pada klub bola voli Mitra Grobogan tahun 2018. 3) Mengetahui mekanisme Organisasi klub bola voli Mitra Grobogan tahun 2018. 4) Mengetahui kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan prestasi olahraga bola voli pada klub Mitra Grobogan tahun 2018. 5) Mengetahui rekrutmen atlet dan pelatih klub bola voli Mitra Grobogan tahun 2018

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian Kualitatif. berdasarkan hasil penelitian di dapat hasil bahwa pembinaan yang dilakukan di klub Mitra Grobogan meliputi pemasalan, pembibitan, dan pembinaan yang dilaksanakan melalui tahap persiapan, pembentukan dan pematapan. Klub mempunyai program latihan yang disusun oleh pelatih. Organisasi klub kepengurusannya lengkap, akan tetapi masih kurang dalam pembagian tugas. Pelatih memiliki pengalaman dalam melatih serta mempunyai lisensi kepelatihan untuk menunjang keberhasilan klub. Sarana dan prasarana yang dimiliki klub bolavoli Mitra Grobogan dapat dikatakan sudah cukup baik, namun perlu adanya penambahan sarana dan prasarana lagi. Pendanaan klub diperoleh dari hasil iuran bulanan klub, biaya pendaftaran klub serta dari pihak sponsor klub.

Simpulan dari penelitian dengan judul Pembinaan Prestasi atlet bola voli di klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan tahun 2018. adalah sistem pembinaan atlet klub Bolavoli putri di Mitra Grobogan sudah dilaksanakan dengan baik. Mitra Grobogan sudah mempunyai program latihan yang jelas dalam pelaksanaan pembinaannya. Organisasi klub dibentuk melalui proses musyawarah. Struktur organisasi lengkap, akan tetapi masih kurang baik karena pembagian tugas dan program kerja yang tidak sesuai. Pelatih klub sudah memiliki pengalaman dan kemampuan yang baik dalam bolavoli, serta sudah mempunyai lisensi dari cabang bolavoli.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Raras Nur Setyorini

NIM : 6101414108

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PEMBINAN PRESTASI ATLET BOLA VOLI DI KLUB  
MITRA GROBOGAN KABUPATEN GROBOGAN

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 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,  
Yang menyatakan,



Raras Nur Setyorini  
NIM. 6101414108

**PERSETUJUAN**

Skripsi telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : 1

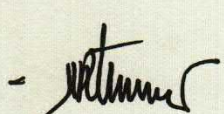
Tanggal :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR

Pembimbing

  
22/2019  
  
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 196109031988031002

  
Dr. Mugiyo Hartono, M.P.d

NIP. 196109031988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Raras Nur Setyorini NIM 6101414108 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "PEMBINAAN PRESTASI ATLET BOLA VOLI DI KLUB MITRA GROBOGAN KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2018" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at 21 Juni 2019

Panitia Ujian:



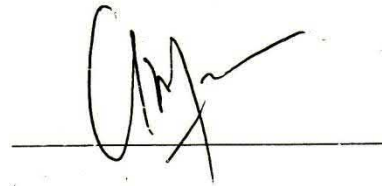
Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001



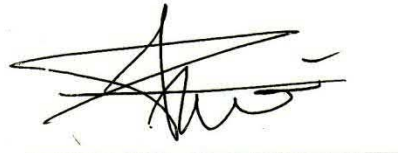
Sekretaris  
**PANITIA UJIAN SKRIPSI**  
JURUSAN PJKR FK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

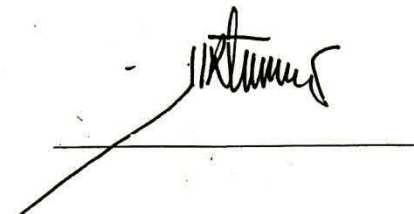
1. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197709082005011001



2. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197412151997031004



3. Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd  
NIP. 196109031988031002



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto:

“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.  
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.”

(Andrew Jackson)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua Bapak Suparam dan Ibu Sri Suwarni tercinta, yang selalu mendoakan, memberi cinta dan kasih sayang, yang telah memberikan dukungan moril dan materil, serta memberi semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
2. Sahabat-sahabatku Puput Harunti, Herlinda Patriasari dan Silvia tersayang yang tak pernah lelah mendukung, memotivasi serta memberi nasehat.
3. Teman-teman PJKR angkatan 2014 Lupong Etikaesti, Renika Niken dan Tyas yang selalu mendampingi menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ PEMBINAAN PRESTASI ATLET BOLA VOLI DI KLUB MITRA GROBOGAN KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2018. “. Skripsi ini disusun guna menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dalam usaha menyelesaikan Skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dukungan dari Bapak/Ibu dosen, keluarga, instansi terkait, teman-teman seperjuangan dan beberapa pihak lain. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu segala bentuk urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. selaku pembimbing yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan penulisan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen Jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan olahraga selama kuliah.

6. Klub Mitra Grobogan yang telah bersedia memberikan ijin bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian.
7. Pengurus Klub Mitra Grobogan yang telah bersedia menerima, memberikan ijin bagi penulis serta membantu penulis dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
8. Kedua orang tua saya Bapak Suparman dan Ibu Sri Suwarni serta kedua kakak saya Puput Harunti dan Dian Hestika Sari yang selalu memberikan motivasi, doa, dukungan baik secara moriil maupun materiil dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat PJKR angkatan 2014 yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah menjadi sahabat yang baik selama kita bersama.
10. UKM Bola voli UNNES yang telah memberikan saya pengalaman dan mengajarkan banyak hal.
11. Semua pihak yang ikut membantu dan terkait dalam penulisan dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi amalan baik dan mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang,  
Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Fokus Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
2.1 Pembinaan Olahraga Prestasi .....	8
2.1.1 Pemasalan .....	9
2.1.2 Pembibitan .....	10
2.1.3 Prestasi .....	11
2.2 Permainan Bola Voli .....	13
2.2.1 Teknik Dasar Bola Voli .....	15

2.3	Program Latihan .....	20
2.3.1	Tahapan Latihan Bola Voli dan Tujuannya .....	20
2.3.2	Prinsip Dasar Latihan .....	23
2.3.3	Rencana Pelatihan .....	25
2.3.4	Penyusunan Program Latihan .....	27
2.4	Pelatih .....	30
2.4.1	Kriteria Pelatih .....	30
2.4.2	Kompetensi Pelatih.....	31
2.5	Atlet.....	33
2.6	Pendanaan.....	33
2.7	Sarana dan prasarana.....	35
2.8	Organisasi .....	37
2.8.1	Hakekat Organisasi .....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
3.1	Pendekatan Penelitian.....	40
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	41
3.2.1	Lokasi Penelitian .....	41
3.2.2	Sasaran Penelitian .....	42
3.2.3	Waktu Penelitian.....	42
3.3	Subjek Penelitian.....	42
3.4	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
3.4.1	Observasi .....	44
3.4.2	Wawancara .....	44
3.4.3	Dokumentasi .....	45
3.5	Pemeriksaan Keabsahan Data .....	45
3.6	Analisa Data .....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		49

4.1	Hasil Penelitian.....	49
4.1.1	Tahapan pembinaan.....	50
4.1.2	Program Latihan Bola Voli.....	51
4.1.3	Organisasi.....	53
4.1.4	Sarana dan Prasarana.....	56
4.1.5	Prestasi.....	56
4.2	Pembahasan.....	60
4.2.1	Pembinaan.....	60
4.2.2	Program Latihan.....	61
4.2.3	Organisasi.....	62
4.2.4	Sarana dan Prasarana.....	64
4.2.5	Prestasi.....	65
BAB V PENUTUP.....		67
5.1	Simpulan.....	67
5.2	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....		69
LAMPIRAN.....		71

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. 1 Daftar Prestasi Atlet Klub MITRA GROBOGAN .....	4
3. 1 Kisi-kisi instrument penelitian.....	43
4. 1 Indikator pengamatan .....	50
4. 2 Jadwal latihan atlet di klub Bolavoli MITRA GROBOGAN.....	53
4. 3 Prestasi Klub Bolavoli Putri MITRA GROBOGAN .....	56
4. 4 Daftar prestasi atlit voli klub MITRA GROBOGAN dari tahun 2009-2018..	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Sistem piramida pembinaan prestasi .....	9
2. 2 Tahapan pembinaan prestasi olahraga .....	12
2. 3 Tahapan latihan bola voli. ....	21
2. 4 Lapangan bola voli beserta ukurannya.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Tema dan Judul Skripsi.....	72
2. Surat Keputusan Pembimbing .....	73
3. Surat Ijin Penelitian .....	74
4. Surat Balasan Penelitian.....	75
5. Hasil Prestasi Klub Mitra Grobogan 2018 .....	76
6. Hasil Prestasi Atlet Mitra Grobogan 2018 .....	77
7. Stuktur Organisasi Klub Mitra Grobogan .....	79
8. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	80
9. Pedoman Wawancara Untuk Pegurus Klub Voli Mitra Grobogan .....	81
10. Pedoman Wawancara Untuk Pelatih Klub Mitra Grobogan .....	83
11. Pedoman Wawancara Untuk Atlet Klub Mitra Grobogan .....	85
12. Hasil Wawancara Pengurus Tentang Pembinaan Presatasi Klub Mitra.....	86
13. Hasil Wawancara Pelatih Tentang Pembinaan Prestasi Klub Mitra.....	87
14. Hasil Wawancara Atlet Tentang Pembinaan Prestasi Klub Mitra.....	89
15. Reduksi .....	90
16. Sertifikat Piagam Penghargaan Atlet Mitra Grobogan.....	91
17. Sertifikat Lisensi Pelatih .....	98
18. Dokumentasi .....	104

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

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

Dalam olahraga yang sesuai fungsi dan tujuan ada beberapa kegiatan olahraga seperti: 1) Olahraga pendidikan yang mempunyai tujuan yang bersifat mendidik. 2) Olahraga rekreasi yang memiliki tujuan yang bersifat rekreatif. 3) Olahraga kesehatan bertujuan untuk pembinaan kesehatan. 4) Olahraga rehabilitasi bertujuan untuk rehabilitasi. 5) Olahraga kompetitif (prestasi) bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Rusli Lutan, 2000:7)

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU No. 3 Tahun 2005). Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk meraih sebuah prestasi yang setinggi-tingginya dan sebaik-baiknya yang didalamnya melalui berbagai proses berupa tahapan latihan yang membutuhkan waktu yang lama dan berkelanjutan.

Bolavoli adalah suatu permainan dengan 6 orang pemain pada sisinya. Yang menjadi sasaran adalah mengirim bola diatas net dan didalam batas-batas lapangan sampai lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mencegah

agar tidak jatuh ketanah. Menurut Rud Midgley,CS (2000:149). Olahraga bolavoli dinaungi FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Permainan Bolavoli pertama kali ditemukan oleh seorang instruktur pendidikan jasmani bernama William G. Morgan di YMCA pada 19 Februari 1895. Pada awalnya olahraga ini bernama *mintonette*, namun seiring dengan perkembangan, pada 1896 olahraga *mintonette* berubah menjadi *volleyball* dan dipertandingkan untuk pertama kalinya pada *International YMCA training school*.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan penting dalam memajukan serta meningkatkan prestasi olahraga, karena berkembang atau maju tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, daerah, maupun pembinaan di pusat pelatihan. Peran pembinaan olahraga harus diprogramkan secara optimal, untuk mengorganisasi jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun secara sistematis. Prestasi seorang atlet sangat ditentukan oleh kualitas pelatih dan program latihannya, sehingga didirikanlah klub sebagai wadah pelatihan dan pembinaan atlet (Ma'mun dan Subroto, 2001: 35).

Pembinaan olahraga yang khusus untuk mencari bibit atlet yang potensial dengan maksud membina atlet sejak usia dini agar pada saat usia emas dapat meraih prestasi yang maksimal melalui berbagai cabang olahraga yang diikuti. Pembinaan dilakukan dari tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional. Pembinaan prestasi bertujuan untuk membina dan memajukan suatu prestasi olahraga agar mampu berkembang dan menghasilkan prestasi yang maksimal pada tiap cabang olahraga.



Pelaksanaan pembinaan olahraga harus mempunyai organisasi untuk mengatur segala kegiatan dan program yang sudah dibuat untuk menjadikan atlet meraih prestasi setinggi-tingginya. Selain itu sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan adalah sangat penting karena sebagai alat dan bahan seorang atlet untuk menjalankan sebuah pembinaan program latihan. Pendanaan dalam pelaksanaan pembinaan harus memadai agar pelaksanaannya tercapai dan menghasilkan prestasi atlet yang maksimal secara berjenjang dan berkelanjutan.

Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bolavoli di Indonesia dalam rangka memajukan pembinaan prestasi atau berusaha memajukan bolavoli dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan di tingkat kelompok umur junior atau senior dan diadakannya pembinaan bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau sekolah Bolavoli di daerah-daerah. Pembinaan atlet Bolavoli juga dilakukan di klub Bolavoli putri MITRA GROBOGAN. Menurut hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap pembinaan Klub MITRA GROBOGAN, di kota Grobogan ini banyak atlet yang aktif dan mempunyai potensi cukup besar. Saat ini MITRA GROBOGAN adalah salah satu klub berprestasi diantara klub bolavoli putri lainnya di Jawa Tengah dan penyumbang terbesar atlet Bolavoli putri di Jawa Tengah, baik kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat nasional bahkan *event* olahraga bergengsi PROLIGA.

Dengan pembinaan atlet putri yang telah dilakukan dari mulai dibentuk sampai sekarang ini, Klub Bolavoli MITRA GROBOGAN memperoleh banyak prestasi baik untuk klub maupun untuk individu tiap pemainnya. Adapun daftar prestasi yang diperoleh Klub Bolavoli MITRA GROBOGAN sebagai berikut :

**Tabel 1. 1Daftar Prestasi Atlet Klub MITRA GROBOGAN**

No	Dafatr Prestasai
1.	Tahun 2009 Juara 2 Kelompok usia 13 di Purworejo
2.	Tahun 2009 Juara 3 Kelompok usia 15 se Jawa Tengah
3.	Tahun 2010 Juara 1 Kelompok usia 15 se Jawa Tengah
4.	Tahun 2011 Juara 1 Kompetisi Antar Klub se Jawa tengah
5.	Tahun 2011 Juara 2 Kompetisi Daerah Junior di Kab. Kudus
6.	Tahun 2011 Juara 2 Kelompok usia 11 Se Jawa Tengah
7.	Tahun 2012 Juara 1 Pra Porprov Jateng di Purworejo
8.	Tahun 2013 Juara 3 Porprov Jateng di Pati
9.	Tahun 2013 Juara 1 Kelompok usia 13 se Jawa Tengah
10.	Tahun 2014 Jaura 1 Kompetisi Daerah di Sragen
11.	Tahun 2014 Jaura 1 Kompetisi Antar Klub se Jawa Tengah di Purwodadi
12.	Tahun 2015 Juara 1 Kompetisi Bola Voli Junior tingkat Jawa tengah
13.	Tahun 2014 Juara V Kelompok usia 15 se Jawa Tengah
14.	Tahun 2015 Juara 1 Turnamen Bola Voli Junior Tingkat Jawa Tengah
15.	Tahun 2015 Jaura V Kelompok usia 15 se Jawa Tengah di Sragen
16.	Tahun 2016 Juara 1 Turnamen Bola Voli Kapolres Cup di Purwodadi
17.	Tahun 2016 Juara 2 Turnamen Open Nahkoda Cup 2 di Pati
18.	Tahun 2017 Juara 2 Kelompok Usia 17 se Jawa Tengah
19.	Tahun 2017 Juara 2 Piala Walikota
20.	Tahun 2017 Juara 2 Pra Porprov
21.	Tahun 2018 Juara 3 PORPROV

Sumber: Klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan

Dalam melaksanakan pembinaan tentu saja terdapat berbagai kendala yang perlu mendapat perhatian. Peneliti menemukan beberapa masalah yang berkaitan dengan pembinaan bolavoli di klub MITRA GROBOGAN antara lain: sarana dan prasarana latihan yang kurang diperhatikan karena GOR tersebut adalah gedung serbaguna, kerusakan gedung yang belum diperbaiki, kedisiplinan atlet saat latihan, dan tidak adanya bantuan dana dari DISPORA dan DINPORA. Dengan permasalahan tersebut dikhawatirkan dapat mempengaruhi pembinaan bolavoli di klub MITRA GROBOGAN.

Berdasarkan urian di atas penulis tertarik untuk menyusun sebuah penelitian dengan judul, "Pembinaan Prestasi Olahraga Bolavoli di Klub MITRA GROBOGAN Kabupaten GROBOGAN".

## **1.2 Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan dapat ditemukan berbagai permasalahan yang timbul berkaitan dengan pembinaan prestasi bolavoli, oleh karena itu fokus masalah dari penelitian ini adalah pembinaan prestasi atlet bola voli di klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan Tahun 2018.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seperti apa program latihan yang diberikan pada klub bola voli Mitra Grobogan?
2. Bagaimana organisasi pada klub bola voli Mitra Grobogan?
3. Bagaimana rekrutmen atlet dan pelatih bola voli Mitra Grobogan?
4. Bagaimana prestasi yang ada di klub Mitra Grobogan?
5. Bagaimana sarana dan prasarana serta pendanaan pada klub bola voli Mitra Grobogan?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang pembinaan prestasi atlet bola voli di klub Mitra Grobogan, secara khusus tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui program latihan pada klub bola voli Mitra Grobogan
2. Untuk mengetahui organisasi pada klub bola voli Mitra Grobogan
3. Untuk mengetahui rekrutmen atlet di klub bola voli Mitra Grobogan
4. Untuk mengetahui prestasi yang ada di klub bola voli Mitra Grobogan

5. Untuk mengetahui sarana dan prasarana dan pendanaan di klub bola voli Mitra Grobogan.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian pasti dapat memberikan manfaat bagi objek yang diteliti untuk pengembangan ilmu. Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini antara lain:

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi perkembangan olahraga bola voli, serta dapat memacu aktivitas dan semangat atlet-atlet muda khususnya di Kabupaten Grobogan agar lebih berprestasi dan berkembang lebih maju lagi.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi peneliti**

Menambah pengetahuan peneliti mengenai Pembinaan Prestasi Atlet Bola Voli di Klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan Tahun 2018.

#### **2. Bagi atlet**

a. Meningkatkan pengetahuan mengenai Bagi pelatih Pembinaan Prestasi Atlet Bola Voli di Klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan Tahun 2018

b. Memotivasi semangat bertanding dan berlatih para atlet bola voli khususnya di Kabupaten Grobogan

#### **3. Bagi Pelatih**

a. Sebagai tambahan pengetahuan mengenai Pembinaan Prestasi Atlet Bola Voli di Klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan Tahun 2018.

- b. Menambah semangat pelatih untuk terus melatih dan berkreasi dengan bekerja keras untuk meningkatkan kualitas permainan anak didiknya.
4. Bagi masyarakat
- a. Mengetahui Pembinaan Prestasi Atlet Bola Voli di Klub Mitra Grobogan Kabupaten Grobogan Tahun 2018.
  - b. Menambah peran aktif untuk mendukung perkembangan bola voli di Kabupaten Grobogan
  - C. Menambah peran aktif untuk mengawasi kualitas para atlet dan pelatih agar selalu tercipta suasana harmonis untuk terus meningkatkan prestasi dalam bertanding.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pembinaan Olahraga Prestasi**

Menurut UU nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 1 ayat 23 menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan.

Pembinaan dan pengembangan pada dasarnya adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing dan mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh dan selaras, dalam rangka memberikan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bakat, kecenderungan/keinginan serta kemampuan sebagai bekal untuk selanjutnya atas prakarsa sendiri menambah meningkatkan dan mengembangkan dirinya, sesama maupun lingkungannya ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusia yang optimal dan pribadi yang mandiri (Abdul Gafur, 1983:46)

Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan, dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.



Gambar 2. 1 Sistem piramida pembinaan prestasi  
Sumber: Djoko Pekik Irianto(2002:27)

### 2.1.1 Pemasalan

Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak 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. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002:28) upaya pemasalan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain:

- a. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di kelompok-kelompok bermain (*play group*), taman kanak-kanak, dan sekolah dasar.
- b. Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan kegiatan olahraga di sekolah.
- c. Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah atau antar kelas.
- d. Memberikan motivasi pada siswa baik internal maupun eksternal melalui berbagai program.
- e. Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet berprestasi.
- f. Merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media masa, TV, video, game elektronik, dan lainnya.

- g. Melakukan kerjasama antar sekolah dan masyarakat khususnya orang tua.

### **2.1.2 Pembibitan**

Menurut Cholik (1995) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:28) mengartikan bakat atau talenta sebagai potensi yang dibawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan. Bempa (1994) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:28) mengidentifikasi sifat anak cenderung mewarisi sifat-sifat orang tuanya baik secara biologis maupun psikologis. Sedangkan Astarnd dalam McElroy (1986) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:28) menyatakan bahwa : *"I am convinced that anyone interested in winning Olympic medals, must select his or her parent carefully"*. Apabila pernyataan tersebut benar maka mengidentifikasi anak berbakat olahraga dapat dilihat dari asal-usul orangtua yang olahragawan.

Namun indikator tersebut belumlah cukup, oleh karena tuntutan untuk dapat melakukan berbagai cabang olahraga sangat beragam, maka kriteria untuk mengidentifikasi calon olahragawan berbakat setiap cabang olahraga juga beragam.

Kebiasaan mengidentifikasi calon olahragawan berbakat dengan hanya memperhatikan keterampilan atlet pada saat bertanding berdasarkan *intuisi* dan *feeling* semata selayaknya ditinggalkan, sebab pemilihan dengan pemanduan atlet berbakat sangatlah berbeda.

Identifikasi olahragawan berbakat harus dilakukan dengan pengukuran yang obyektif, terhadap beberapa indikator yang diyakini sebagai modal utama yang harus dimiliki calon olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya.



Menurut Bempa (1994) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:31) ada dua cara untuk mengidentifikasi atlet berbakat, yakni:

a. Seleksi alamiah

Seleksi menggunakan pendekatan natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orangtua dan pengaruh teman sebaya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

b. Seleksi ilmiah

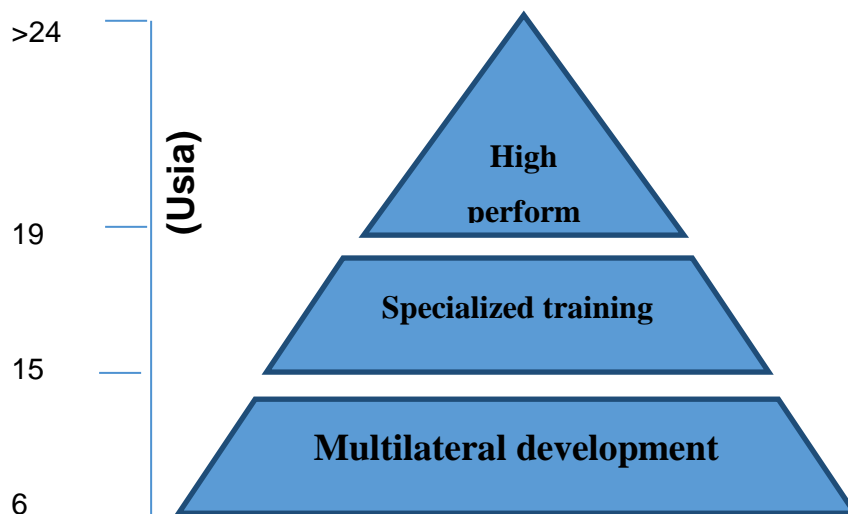
Cara ini menggunakan pendekatan IPTEK yakni mempertimbangkan berbagai indikator yang diperlukan setiap cabang olahraga selanjutnya diukur dengan instrument yang obyektif. Faktor-faktor yang dipertimbangkan meliputi: tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan power.

### **2.1.3 Prestasi**

Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama sekitar 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak anak usia dini, dengan tahap latihan yang benar.

Tahapan latihan disesuaikan dengan usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini namun bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga.

Adapun tahapan latihan meliputi: tahap multilateral, tahap spesialisasi dan tahap puncak prestasi



Gambar 2. 2 Tahapan pembinaan prestasi olahraga  
Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002:37)

#### 2.1.3.1 Tahap perkembangan multilateral

Tahap perkembangan multilateral (perkembangan menyeluruh) disebut juga tahap multiskill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, menangkap, melempar, dll).

Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki kekayaan gerak yang bermanfaat untuk mengemban :

#### 2.1.3.2 Spesialisasi

Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga meliputi: biomotor, energi dominan, klasifikasi skill, baik siklik maupun asiklik atau *open skill* maupun *close skill* atau kombinasi.

Keterampilan siklik adalah gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti jalan, lari, renang. Keterampilan asiklik adalah gerak tunggal yang dilakukan bertahap, seperti memukul, melempar, melompat dll.

*Close skill* adalah kondisi lingkungan stabil, misalnya menembak, melempar, lari, memanah dll, sedangkan *open skill* adalah kondisi lingkungan berubah-ubah misalnya pada cabang olahraga permainan.

Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau dengan perkataan lain semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar.

#### 2.1.3.3 Puncak prestasi

Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (*golden age*). Puncak prestasi adalah suatu pencapaian tertinggi dari seorang atlet yang merupakan hasil dari kerja keras seorang atlet selama latihan.

## 2.2 Permainan Bola Voli

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berlawanan, dan masing-masing tim terdiri dari enam orang. Permainan bola voli memegang dua prinsip, yaitu: 1) prinsip teknis, seorang pemain memantulkan dengan bagian badan, hilir mudik di udara melewati net agar dapat menjatuhkan bola didalam lapangan lawan secepatnya untuk mencari kemenangan secara sportif, dan 2) prinsip psikis, adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik. Wahyudi Agung (2017:17). Melalui klub bola voli hendaknya peningkatan kesehatan rohani, sikap, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, serta upaya untuk menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berpartisipasi secara tanggung jawab.

Permainan bola voli mulai diperkenalkan pada tahun 1895, oleh William G Morgan, seorang Pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Cgristian Association* (YMCA), di kota Holyoke, Massachuasetts, Amerika Serikat. Awal mula masuk Indonesia tahun 1928 dibawa oleh guru-guru yang didatangkan dari Belanda maupun serdadu-serdadu Belanda yang bertugas di Indonesia. Tahun 1954 Surabaya dan Jakarta menjadi pelopor pembentukan Top Organisasi Bola Voli Nasional. Sehingga pada tanggal 22 Januari 1955 berdiri organisasi Persatuan Bola Voli Nasional (PBVSI).

Voli dengan cepat menyebar ke seluruh dunia dan menjadi lebih terkenal di Negara lain daripada Amerika sendiri. *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) dibentuk pada 1964. Cabang olahraga ini diperkenalkan pada Olimpiade 1964 oleh Jepang. Saat ini, voli kembali populer di Amerika dan Brazil berkat voli pantai. Menurut Feri Kurniawan, (2009:119).

Sistem pembinaan bola voli di Indonesia di mulai dari tataran usia dini yang dilaksanakan melalui kompetisi antar pelajar daerah (POPDA) kemudian tingkat nasional yaitu Olimpiade Olahraga Siswa Nasioanl (O2SN). Pada tahapan usia remaja (dibawah 17 thn) adanya kejuaraan kelompok umur (usia 15), kejuaraan nasional voli remaja dan Pekan Olahrag Nasional remaja (PON). Bola voli junior dalam tahapan ini, sistem dalam peningkatan prestasi atlet dilaksanakan malalui Kejuaraan Nasional junior. Tahapan akhir dalam suatu pembinaan ini bersifat umum. Kejuaraan ini merupakan kejuaraan yang bersifat semi professional seperti: Pra-PON, PON, dan Proliga. Kejurnas antar klub/Divisi I yang merupakan hasil kejuaraan dari klub-klub daerah yang berkompetensi yang kemudian masuk dalam tingkat Livoli/Divisi utama. Kejuaraan yang dilaksanakan setiap tahun ini, Livoli diikuti oleh tim-tim yang yang lolos dari Kejuaraaan Nasional antar klub dan menggunakan sistem degradasi.

### 2.2.1 Teknik Dasar Bola Voli

#### 1) Cara Bermain Bola Voli

Sebelum melakukan suatu permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri atas enam orang dengan jenis kelamin yang sama. Kemampuan individu/perorangan yang tidak akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik. Munasifah, (2010:12).

Dalam permainan bola voli kita harus menguasai 3 masalah yang sangat penting sebagai berikut:

- a. Teknik penguasaan bola
- b. Teknik permainan
- c. Taktik permainan

#### 2) Teknik Penguasaan Bola Voli

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain sebagai berikut:

##### a). Service (pukulan pertama)

Waktu melakukan serve harus diperhatikan hal-hal seperti berikut ini:

1. Konsentrasi untuk melakukan servis/pukulan.
2. Berlatih dan menyesuaikan diri untuk mengusahakan bola masuk.
3. Usahakan agar bola itu bisa keras dan cepat masuknya.
4. Lihat dan pelajari dimana lawan kita yang terlemah, ke sanalah pukulan servis kita arahkan.
5. Ketahui posisi lemah regu lawan.

Beberapa macam servis yang dapat dilakukan dalam permainan bola voli antara lain:

1. Servis dari bawah (*Underhand service*)
2. Servis gaya menyamping (*Side hand service*)
3. Servis dari depan (*Front service*)
4. Servis dengan smes (*Smas service*)

#### b). Cara Mengoper Bola

Dalam permainan bola voli, kita mengenal dua macam cara mengoper bola, yaitu:

Mengoper bola dengan tangan dari bawah (kedua tangan dirapatkan) disebut juga *bagger*. Cara ini selain digunakan untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah. Keuntungan mempergunakan cara tangan dari bawah adalah: 1) untuk yang baru belajar bermain bola voli, tidak akan merasa takut dan tidak akan menimbulkan kecelakaan dalam mengambil bola; 2) bola yang datangnya cepat dan keras, menjadi lemah; 3) untuk menghindari kecelakaan pada jari-jari tangan (kalau mempergunakan *set up*); 4) mudah diterima oleh kawan seregu yang ditugaskan sebagai *tosser* (pengumpan); 5) bola yang diumpankan dengan baik, memudahkan orang yang melakukan smes (*spiker*); 6) jarang terjadinya pukulan ganda, karena itu tidak mudah disalahkan (*fault*). Mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan (*passing atas*). Cara melakukan smes (*spike*).

#### 3) Teknik Permainan Bola Voli

Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Dalam pencapaian bola voli, suatu teknik harus erat

hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu supaya dapat mengembangkan kualitas prestasi permainan bola voli.

Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Munasifah (2010:25-33).

Adapun teknik-teknik dasar permainan bola voli yang dapat dikembangkan menjadi beberapa variasi serangan sehingga akan menghasilkan nilai adalah sebagai berikut:

#### 1. *Passing* atas

- 1) *Passing* atas sikap normal (*chest pass*).
- 2) *Passing* atas setinggi muka (*forward pass*).

*Passing* setinggi dada dan setinggi muka dapat juga dilakukan dengan: (1) *passing* atas sikap normal, (2) *passing* atas dengan guling ke samping, (3) *passing* atas dengan meloncat, (4) *passing* atas dengan setengah guling ke belakang.

#### 2. *Passing* bawah

- 1) Dengan dua tangan.
- 2) Dengan satu tangan dan dua tangan dapat dilakukan dengan: (1) sikap normal, (2) guling ke samping, (3) terjun ke belakang (*diving*), (4) setengah guling ke belakang.

#### 3. Umpan

- 1) Umpan ke depan
- 2) Umpan ke belakang

Umpan ke depan dan ke belakang dapat dilakukan dengan cara:

Menurut tinggi bola dari net: a) umpan normal/*normal set-up/open set-up*, b) umpan semi /*medium set-up* (tinggi bola 1 meter sampai dengan 1,99 meter di atas net), c) umpan kecil/*low set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas net).

Menurut arah bola dengan net yaitu sejajar, vertikal, dan diagonal.

1. Blok/membendung

(Seorang, dua orang / *block aktif dan pasif, tiga orang*)

2. Smes/Spike

1) Menurut arah bola:

➤ *Smes silang/cross spike.*

➤ *Smes lurus/straight spike.*

2) Menurut macam umpan:

Yaitu *Normal smes/open smash, semi smes, quick smash pool, push smash, pool straight smash.*

3) Menurut kurve bola:

Yaitu *Drive smash, top spin smash, lob smash.*

4) Menurut awalan:

- Tanpa awalan
- Dengan awalan satu kaki maupun dua kaki.

6. Servis

1. Menurut putaran bola:

Yaitu *Top spin, back spin, inside spin, outside spin, float.*

2. Service tangan bawah (*underhand services*):

Yaitu *Back spin, outside spin, inside spin, cutting underhand, floating overhead.*



### 3. Service atas (*overhead service*):

Yaitu *Tennis service, Floating overhead, inside spin, outside spin, round house overhad, slinder floating overhead, drive overhead.*

### 4) Taktik Permainan Bola Voli

Dalam latihan dan pertandingan dituntut kemampuan teknik, strategi dan taktik. Taktik dalam permainan bola voli dibagi menjadi 2 yaitu:

#### (1) Taktik menyerang (*offensive*).

Setelah kita mengetahui dan menguasai dasar-dasar permainan bola voli dengan baik, maka hasil yang hendak dicapai melalui latihan tersebut adalah memenangkan setiap pertandingan. Cara ini dapat dicapai dengan taktik menyerang yang bervariasi sehingga dapat memecah pertahanan lawan khususnya dengan smes-smes yang mematikan.

#### (2) Taktik bertahan (*defensive*).

Taktik bertahan harus benar-benar ditanamkan dengan baik kepada setiap pemain pemula sebab taktik bertahan paling tidak disenangi hampir semua pemain. Taktik bertahan merupakan bagian dari kelemahan suatu regu yang sedang melakukan pertandingan. Taktik bertahan juga merupakan titik awal untuk mengadakan serangan terhadap team lawan.

### 5) Penentu Kemenangan

Kemenangan dalam permainan bola voli ditentukan dengan *score* (nilai). Untuk peraturan yang dahulu nilai kemenangan adalah 15. Bagi regu yang mendapatkan nilai 15 terlebih dahulu maka dialah regu yang memenangkan pertandingan. Sedangkan peraturan sekarang menggunakan sistem *rally point* (mengejar angka) dengan nilai 25. Setiap bola masuk akan mendapatkan point (angka). Bagi regu yang mendapatkan nilai 25 terlebih dahulu maka regu tersebut yang menang.

Perbedaan system lama dengan *rally point* adalah:

- a) Kemenangan pada sistem lama ditentukan dengan nilai 15, sedangkan *rally point* dengan nilai 25.

System yang lama, hanya kedua tangan yang sah digunakan, sedangkan *rally point* seluruh anggota badan dianggap sah.

## **2.3 Program Latihan**

Tangkudung dan Wahyuningtyas sebagaimana dikutip oleh Mylsidayu dan Kurniawan (2015:3) menyatakan program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya.

Menurut Dieter Beutelstahl (2009:112) menyimpulkan bahwa semua pemain cabang olahraga harus bersedia berlatih secara teratur dan intensif. Ini merupakan syarat utama kalau mereka ingin berhasil dan berprestasi. Dengan latihan, akan tercipta permainan-permainan dengan penampilan yang bermutu. Demikian juga dengan bola voli. Syaratnya “Latihan yang intensif dan teratur hanya akan membuahkan hasil yang baik kalau latihan tersebut memang sudah direncanakan dengan baik jauh sebelumnya”.

Dari para ahli dapat disimpulkan bahwa program latihan adalah kegiatan yang harus direncanakan yang kemudian dilaksanakan selama latihan untuk meningkatkan kualitas latihan sehingga dapat mencapai tujuan yang sesuai.

### **2.3.1 Tahapan Latihan Bola Voli dan Tujuannya**

Dieter Beutelstahl (2009:112) istilah “latihan” atau secara lebih populer disebut dengan “training” mencakup pengertian yang luas sekali. Segala bentuk training yang mempunyai tujuan tertentu sudah termasuk jenis “training” tersebut. Training ini apabila dipandang dari sudut olahraga, mempunyai maksud terbatas

dengan pengertian, “Persiapan pada masing-masing pemain individu, membimbing dan membentuk para atlet sehingga dapat menampilkan prestasi tertinggi secara individu maupun tim”.

### 2.3.1.1 Tahapan Latihan Bola Voli

Dalam jenjang perjalanan menjadi seorang pemain profesional, maka pemain harus melalui tahapan-tahapan latihan. Ada tiga tahap latihan yang harus diikuti secara berturut-turut dan berlaku untuk semua pemain.



Gambar 2. 3 Tahapan latihan bola voli.  
Sumber: Rubianto Hadi, 2007.p.63.

#### 1) Latihan Permulaan

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

- (1) Servis
- (2) Passing (pass-atas dan pass-bawah)
- (3) Umpan (set-up)
- (4) Smash (spike)
- (5) Bendungan (block)

#### 2) Latihan Lanjutan

Program latihan permulaan sudah telah diselesaikan dengan baik, maka pemain-pemain bola voli maju setingkat dan mulai dengan tahap kedua yaitu latihan lanjutan. Dalam latihan lanjutan akan terlihat, siapa yang kemudian hari

dapat terus naik ke tingkat ketiga yaitu latihan khusus dan siapa yang sebetulnya tidak mampu mencapai tingkatan top tersebut. Pada tahap pembentukan ini terletak segala dasar sukses pada kemudian hari. Latihan lanjut ini terdiri atas:

(1) Latihan teknis

(2) Latihan taktik

Dari semua ini, latihan teknis yang paling penting dan mencakup hampir 40% dari seluruh latihan. Tujuan latihan teknis adalah:

(1) Menyempurnakan *basic skills*.

(2) Meletakkan dasar (fondasi) bagi kemampuan-kemampuan khusus, misalnya: sebagai pemain penyerang, sebagai pemain serba bisa, dan sebagai pengumpan/*setter*.

Selain itu dalam program tahap kedua ini, untuk membantu meningkatkan latihan teknis dalam perlu diadakannya permainan kompetitif dan turnamen.

3) Latihan Khusus

Pada tahap ini, mulai diadakan latihan khusus. Tahap latihan khusus ini pemain dituntut lebih banyak. Inti dan tujuan utama dari latihan teknis adalah “menyempurnakan *basic skills* ke spesialisasi”.

Pada tahap ini, kemampuan teknis dan taktis setiap pemain harus mencapai titik puncaknya dan disempurnakan lagi dalam permainan beregu. Dengan kata lain, pada tahap latihan khusus ini harus dikuasai beberapa sistem penyerangan yang dapat dipraktekkan dalam permainan beregu, kemudian dimainkan secara sukses dalam pertandingan dan kompetisi.

2.3.1.2 Tujuan Latihan Bola Voli

Harsono sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk (2009:14-15) tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau

prestasi yang maksimal. Empat aspek yang perlu dilatih dalam suatu pelatihan olahraga prestasi, antara lain:

1) Latihan fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, bahkan menjadi faktor yang sangat penting bagi atlet dalam latihan maupun dalam suatu pertandingan.

2) Latihan teknik

Latihan teknik bertujuan untuk memperdalam penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga.

3) Latihan taktik

Latihan taktik adalah latihan yang dapat meningkatkan daya tafsir atlet dalam melaksanakan kegiatan olahraga.

4) Latihan mental

Latihan mental merupakan latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan dan emosional atlet. Latihan mental sangat mempengaruhi dari ketiga aspek di atas. Sehingga aspek mental ini harus bisa menyeimbangi aspek yang lainnya.

### **2.3.2 Prinsip Dasar Latihan**

Selama latihan akan timbul berbagai masalah yang sebetulnya dapat terselesaikan dengan menggunakan beberapa peraturan tertentu yang paling efektif untuk menangani kasus tersebut di atas. Tetapi, untuk dapat menguasai ini semua prinsip dasar harus dapat terasimilasi lebih dahulu dengan sebaik-baiknya. Menurut Dieter Beutelstahl, (2009:118).

Prinsip latihan menurut Hasibuan, dkk, (2009:15-21) latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses pelatihan dalam

mencapai *performance* yang maksimal dalam suatu cabang olahraga. Berikut adalah prinsip-prinsip latihan, antara lain:

1) Prinsip Kontinuitas (Terus Menerus)

Pencapaian prestasi yang maksimal diperlukan latihan yang kontinyu, terarah, dan teratur. Sehingga perlu adanya beban latihan secara terus menerus dalam meningkatkan dan mempertahankan suatu prestasi.

2) Prinsip Beban Berlebihan (*Over Load*)

Beban latihan yang diberikan atlet dalam pencapaian prestasi yang maksimal perlu diberikan sedikit demi sedikit dengan mengubah salah satu atau semua ciri-ciri beban latihan, seperti: intensitas, *volume*, *recovery*, dan frekuensi supaya tidak terjadi *overtraining* dalam latihan.

3) Prinsip Tekanan (*Strees*)

Latihan yang dilakukan harus mengakibatkan stress fisik dan mental atlet. Beban latihan yang dikerjakan oleh atlet, sebaiknya atlet betul-betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara menyeluruh. Penyebab adanya tekanan tersebut akan menjadikan atlet mengalami kenaikan kemampuan dan keberanian sesuai dengan tuntutan cabang olahraga masing-masing.

4) Prinsip perorangan (*Individualisasi*)

Atlet terdiri dari orang-orang yang memiliki watak, fisik, mental bahkan kemampuan yang berbeda. Sehingga disini pelatih berperan penting dalam memberikan metode latihan untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu.

5) Prinsip Selang Istirahat (*Interval*)

Prinsip interval sangat penting dalam latihan yang bertujuan untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Kegunaan interval ini untuk: (a) menghindari cedera; (b) memberikan kesempatan organisme atlet untuk

beradaptasi terhadap beban latihan; (c) pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan.

#### 6) Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilatera*)

Prinsip latihan dasar yang mana seorang atlet harus mengalami perkembangan yang menyeluruh dalam unsur kemampuan fisik tiap atlet.

#### 7) Prinsip Kekhususan (*Spesialisasi*)

Pada prinsip ini atlet diarahkan pada cabang olahraga yang paling digemari. Atlet disini juga diharapkan memiliki kemampuan dan keterampilan yang sesuai dalam cabang olahraga yang menjadi pilihannya.

### 2.3.3 Rencana Pelatihan

#### a) Progran Latihan Tahunan

Pada waktu menyusun program latihan selama satu tahun, setiap pelatih harus tetap mempertimbangkan prinsip dasar ketiga yang secara umum membagi waktu latihan satu tahun dalam tiga periode yaitu:

##### 1) Periode Persiapan

Periode persiapan merupakan bagian yang paling penting dari program latihan selama setahun. Seluruh regu berusaha memperoleh kekuatan mental dan fisik yang perlu untuk menghadapi tahap berikutnya sehingga atlet dapat bermain dengan efektivitas yang maksimal dan dapat mempertahankan timnya.

Setiap pemain secara individu harus melatih kondisi fisiknya dan juga teknik dasar dalam bola voli. Pada masa ini, dicoba sistem-sistem situasi taktik yang baru, sedangkan situasi-situasi yang sudah diketahui harus diperbaiki. Pemain yang tergolong spesialis harus dilatih dengan baik. Termasuk golongan ini adalah:

##### (1) Setter (pengumpan)

(2) Penyerang

(3) All round ( pemain serba bisa)

Seorang pelatih merencanakan program kerja yang ekstensif, sedemikian sehingga beban kerja paling berat pada permulaan periode, kemudian makin menurun sedikit demi sedikit. Model program latihan selama periode persiapan antara lain:

(1) Latihan 16 hari

(2) 2½ jam sehari

(3) 40 jam sebulan.

2) Periode Kompetisi

Periode kompetisi berlangsung selama kurang lebih 5 bulan. Latihan selama periode ini mempunyai dua tujuan, yaitu:

(1) Menyempurnakan kemampuan teknik, taktik, dan fisik para pemain.

(2) Memelihara dan mempertahankan hasil yang telah dicapai selama periode persiapan.

Latihan selama periode kompetisi harus dilakukan dengan mempertimbangkan dalam pikiran “pertandingan yang berikut”. Konsekuensinya adalah penyusunan latihan dalam periode ini harus disusun dengan mempertimbangkan tim mana yang akan menjadi pihak oposisi, sehingga tim sendiri dapat bermain dengan efisien. Latihan dalam periode kompetisi harus dijaga seketat mungkin, jangan sampai ada interupsi.

3) Periode Transisi

Periode transisi ini, kondisi atlet harus relaks setelah mengikuti kompetisi-kompetisi yang menegangkan. Sekarang, pemain harus memulihkan tenaga lagi untuk menghadapi pertandingan yang akan datang. Selama periode transisi atlet



dapat mempertahankan kondisi fitnesnya, sehingga atlet tetap berlatih bola voli dengan porsi ringan. Bahkan pemain juga perlu melepaskan diri sama sekali dari bermain bola voli selama kurang lebih tiga minggu, supaya atlet dapat relaks dan melupakan segala bentuk dan persoalan pertandingan.

#### b) Program Latihan Mingguan

Secara teoritis latihan yang efektif untuk meningkatkan prestasi, minimal 3 kali dalam seminggu. Dalam menyusun program latihan mingguan ini dibuat berselang-seling, sehingga hari-hari untuk beristirahat (interval) untuk memulihkan kesegaran fisik agar pada hari latihan berikutnya benar-benar dalam keadaan segar.

Menurut Bompa sebagaimana dikutip oleh M.Yunus (1992:183). Latihan yang lebih intensif dapat berlangsung 6 sesi perminggu dan bahkan dapat berlangsung 11 sesi per minggu jika berada dalam pemusatan latihan, dimana kondisi kesehatan, istirahat dan gizi atlet dapat terkontrol dengan baik di bawah pengawasan pelatih dan dokter.

#### c) Program Latihan Harian

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

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

### 2.3.4 Penyusunan Program Latihan

Menurut Sukadiyanto yang dikutip oleh Mylsidayu dan Kurniawan (2015:73) penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan

dilakukan oleh setiap atlet. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan dan dipertimbangkan dalam menyusun program latihan agar sasaran latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Berikut ini langkah-langkah yang dapat membantu kelancaran latihan antara lain:

### 1. Waktu Pelaksanaan Pertandingan

Waktu pertandingan yang harus diketahui secara pasti lebih dulu oleh pelatih sebelum menyusun program latihan secara keseluruhan. Dalam satu tahun ada beberapa pertandingan yang akan diikuti dan target yang ingin dicapai. Sebab waktu pertandingan merupakan kunci dan puncaknya dari seluruh program latihan yang disusun. Untuk itu dalam menyusun program latihan harapannya sesuai dengan jumlah kompetisi atau pertandingan yang akan diikuti atlet.

### 2. Diagnosis Kemampuan Awal (Pre Tes)

Sebelum menyusun program latihan pelatih harus mengetahui lebih dulu keadaan setiap atlet yang dilatih. Untuk itu dilakukan tes diagnosis kemampuan awal, yaitu dengan cara melakukan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh atlet, sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaannya.

### 3. Penyusunan Program Latihan

Program latihan yang baik seharusnya berisikan materi tentang teori, praktik, metode, dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi. Satuan unit latihan berisikan materi latihan yang lengkap untuk satu kali pertemuan dalam latihan.

Tujuan dari penyusunan materi program latihan adalah untuk meningkatkan kualitas keterampilan, kebugaran otot, dan kebugaran energi atlet. Hal ini

dilakukan jika program latihan yang disusun memiliki jangka waktu yang lebih dari 6 bulan. Namun, jika waktunya kurang dari 3 bulan, maka materi program latihan lebih diprioritaskan pada unsur-unsur yang masih kurang sesuai yang ada pada atlet.

#### 4. Penentuan Sasaran dan Beban Latihan

Penentuan sasaran berkaitan erat dengan waktu pertandingan sehingga dalam menyusun program latihan selalu melangkah ke belakang dari waktu ketika akan diadakannya pertandingan sampai dengan waktu akan dimulai latihan.

#### 5. Pelaksanaan dan Pemantauan Proses Latihan

Latihan dilakukan berdasarkan pada pedoman yang telah disusun, namun tidak berarti tidak dapat diubah dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan latihan, namun sasaran latihan harus tetap sesuai dengan periodisasi yang direncanakan. Selama proses latihan diperlukan pemantauan agar proses latihan sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan. Tujuan pemantauan adalah mengawasi dan mengevaluasi program latihan agar tidak menyimpang dari tujuan latihan.

#### 6. Umpan Balik (*Feedback*)

Selama proses latihan seringkali terjadi penyimpangan, baik berupa teknik, materi, metode, dan sasaran latihan. Untuk itu, melalui pemantauan pelatih dapat segera diketahui, sehingga diperlukan umpan balik dan koreksi agar pedoman latihannya dapat segera dibetulkan.

#### 7. Penyusunan Kembali Materi Program dan Sasaran

Penyusunan kembali materi program dan sasaran dilakukan jika program latihan tidak menarik lagi dan tidak menantang keingintahuan atlet. Oleh karena

itu, apabila dalam proses pemantauan benar-benar terjadi penyimpangan yang diperkirakan dapat mengakibatkan tujuan latihan tidak tercapai, maka dengan segera diadakan peninjauan kembali terhadap program latihan dan proses latihan yang sudah berjalan.

## **2.4 Pelatih**

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat menurut Sukardiyanto, sedangkan Tite Julianti, dkk, menyatakan pelatih adalah seorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015:10).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan pelatih adalah seorang yang sangat berperan penting untuk meningkatkan kualitas atlet dengan memiliki pengetahuan yang luas dalam meningkatkan latihan berdasarkan prinsip-prinsip mengenai cabang olahraga yang sesuai.

### **2.4.1 Kriteria Pelatih**

Menurut Ecky Tamtalahitu dikutip oleh Hasibuan, dkk (2009:10) bahwasannya untuk menjadi pelatih yang sukses harus mempunyai beberapa kemampuan, di antaranya adalah: (1) pekerja keras; (2) antusias yang tinggi; (3) jujur; (4) disiplin; (5) menghargai waktu; (6) pantang mundur; (7) berpenampilan baik; (8) menepati janji; (9) melakukan sesuai dengan kata-katanya; (10) tahan dikritik; (11) dapat bekerja sama dengan orang lain; (12) mempunyai bekal ilmu

pengetahuan dibidangnya; (13) mempunyai *skill*; (14) simpatik; (15) mempunyai personal *approach* yang baik; (16) berpikir positif; (17) bersikap apa adanya tidak berpura-pura; (18) tidak membeda-bedakan; dan (19) bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Sedangkan menurut Mc Kinney dikutip oleh Hasibuan, dkk (2009:10) apabila seseorang menginginkan dirinya menjadi seorang pelatih yang baik, maka pelatih itu harus mempunyai kemampuan sebagai berikut: (1) mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya; (2) bila membentuk tim akan didasarkan pada keterampilan individu yang telah diajarkan; (3) mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang; (4) mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan neuromuskuler atletnya; (5) mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam membentuk kondisi atlet; (6) lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh, baru kemudian pada unsur pelatihan; (7) membenci kekalahan, akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis; (8) mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya; (9) mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya; (10) mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya; (11) mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

#### **2.4.2 Kompetensi Pelatih**

Berdasarkan hasil rumusan seminar tentang kompetensi pelatih (Kantor Menpora), setidaknya-tidaknya pelatih harus memiliki 11 kompetensi, di antaranya adalah: (1) mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan; (2) mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik

dalam latihan maupun dalam pertandingan; (3) menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan/pertandingan; (4) mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan menyempurnakan program latihan; (5) mampu melaksanakan pemanduan bakat khususnya dalam cabang olahraga yang ditekuni; (6) mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mampu mendeteksi/mendiagnosa gejala-gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat; (7) mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan kegiatan kepelatihan; (8) mampu menjalin kerjasama dengan profesi yang terkait, seperti dokter olahraga, ahli gizi, psikolog, ahli fisiologi olahraga, ahli biomekanika olahraga dan yang lainnya; (9) mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai pemimpin, pendidik, manajer administrator, motivator dan lain sebagainya; (10) mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan individu, baik fisik maupun psikis termasuk penguasaan bahasa Inggris; dan (11) mampu mengaktualisasikan kaidah-kaidah etika dalam kegiatan pelatihan olahraga.

Namun pada kenyataannya hal tersebut tidak cukup, tentunya pelatih harus selalu meningkatkan kemampuannya dengan jalan mengikuti penataran-penataran yang tentunya yang terkait dengan persyaratan untuk menjadi pelatih. Dalam hal ini adalah dalam upaya untuk mendapatkan sertifikat yang harus dipunyai sebagai persyarat untuk menjadi pelatih. Tentunya sertifikat yang didapatkan sifatnya sangat berjenjang. Ada sertifikat yang hanya khusus untuk melatih atlet di level junior, di sisi lain untuk dapat melatih atlet senior juga akan dibutuhkan sertifikat untuk menangani atlet senior (Hasibuan, dkk, 2009:11-12).

## **2.5 Atlet**

Kata atlet berasal dari bahasa Yunani “athlos” yang berarti kontes, artinya orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Atlet disebut juga dengan orang pertama yang mengikuti perlombaan atau kompetisi. Jadi, seseorang yang belum pernah mengikuti pertandingan olahraga (antar sekolah, klub, perkumpulan, daerah, kecamatan, maupun tingkat nasional) belum disebut atlet meskipun orang tersebut sudah menekuni olahraga yang ditekuninya dalam waktu yang lama.

Menurut Sukadiyanto dan Tite Juliantine sebagaimana dikutip oleh Mylsidayu dan Kurniawan (2015:14) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan sesuai dengan instruksi pelatih untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang ditekuni. Agar atlet dapat meraih prestasi yang maksimal, maka pelatih harus mampu membuat perencanaan dan menyusun sebuah program kegiatan latihan yang efektif agar komponen-komponen fisik, teknik, taktik, dan mental dapat berkembang dengan maksimal.

## **2.6 Pendanaan**

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 tentang Pendanaan Keolahragaan (146-147) menyatakan olahraga adalah bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional berdasarkan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Permasalahan keolahragaan nasional semakin kompleks dan berkaitan dengan antara lain ekonomi dan tuntutan perubahan global, sehingga sudah

saatnya Indonesia memperhatikan semua aspek yang terkait pada kemampuan anggaran untuk mendukung penyelenggaraan keolahragaan nasional untuk mencapai prestasi yang mampu bersaing pada masa kini dan masa yang akan datang. Atas dasar inilah perlu diatur dalam Peraturan Pemerintah tentang Pendanaan Keolahragaan sebagai landasan yuridis bagi penyelenggaraan keolahragaan di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

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

Keterbatasan sumber pendanaan atau anggaran adalah permasalahan khusus dalam penyelenggaraan keolahragaan. Hal ini makin dirasakan dengan perkembangan olahraga modern yang menuntut pengelolaan, pembinaan, dan pengembangan keolahragaan yang perlu didukung oleh anggaran yang memadai. Untuk itu perlu pengaturan tentang pengelolaan dan pertanggung jawaban pendanaan keolahragaan di dalam Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) dan Anggaran Pendapatan Belanja Daerah (APBD).

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

Guna mendukung pendanaan keolahragaan, Peraturan Pemerintah ini mengamanatkan bahwa Pemerintah dapat membentuk badan usaha milik negara yang berkaitan dengan kegiatan keolahragaan sesuai dengan ketentuan Peraturan Perundang-undangan. Kemauan politik dalam Peraturan Pemerintah



mengenai hal tersebut merupakan dorongan bagi usaha kemandirian dalam pendanaan keolahragaan sehingga dapat mengurangi beban Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) dan /atau Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD). Bahkan, penyelenggaraan keolahragaan yang dilaksanakan oleh pemerintah dan pemerintah daerah dapat meningkatkan pendapatan negara atau pendapatan asli daerah.

Dengan demikian diharapkan upaya meningkatkan prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa dalam tingkat nasional dan internasional sesuai dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional yang berkelanjutan.

## **2.7 Sarana dan prasarana**

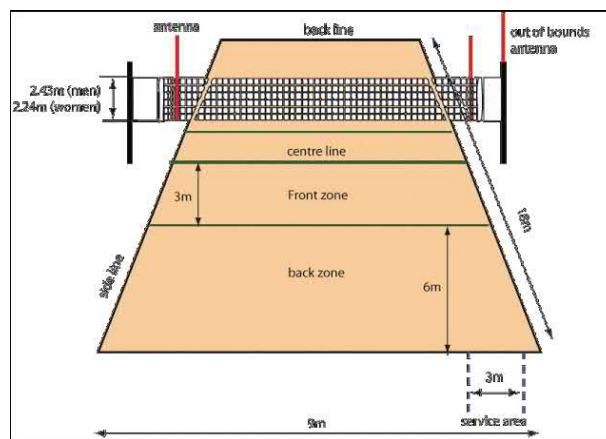
Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolaharagaan Nasional tertulis bahwa Prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga atau penyelenggaraan keolahragaan. Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Berikut ini saranan dan prasarana dalam cabang olahraga bola voli:

### **1) Ukuran Lapangan Bola Voli**

Menurut Nuril Ahmadi (2007:16-17) lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dikelilingi oleh daerah bebas selebar 3 meter dengan suatu penghalang setinggi 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Dalam kompetisi internasional yang resmi, daerah bebas itu harus berukuran minimal 5 meter dari garis samping dan 8 meter dari garis akhir. Penghalangan ruang

bebas harus berukuran minimal setinggi 12,50 meter dari permukaan lapangan permainan.

Garis batas lapangan itu dua garis samping dan dua garis akhir menandai batas-batas lapangan permainan. Baik garis samping maupun garis akhir termasuk ke dalam ukuran lapangan permainan. Sedangkan garis tengah (poros) membagi lapangan permainan menjadi dua petak lapangan yang masing-masing berukuran 9x9 meter. Garis ini terentang di bawah net dari garis samping ke garis samping lainnya. Semua garis lapangan lebarnya 5 cm, harus berwarna terang, dan berada warna dari warna lantai dan garis lainnya.



Gambar 2. 4 Lapangan bola voli beserta ukurannya.

Sumber: <http://www.aeyeey.com/2014/09/gambar-dan-ukuran-lapangan-bola-voli-internasional.html?m=1>. Diunduh 19/02/2016, pk.20.13

## 2) Ukuran Net

- Lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertikal di atas garis tengah (poros) lapangan.
- Mata jala dari net berukuran 10 cm persegi dan berwarna hitam.
- Pada tepian atas net diberi pita horizontal selebar 5 cm. pita tersebut terbuat dari kanvas putih yang dilipat dua dan dijahitkan sepanjang tepian atas net.
- Di dalam pita tersebut terdapat seulas tali baja yang kuat untuk mengikatkan dan menegangkan bagian atas net ke tiang.

- e. Di tepi bawah net (tanpa pita horizontal) terdapat seutas tali. Tali tersebut dimasukkan ke mata-mata jala untuk mengikatkan dan menegangkan bagian bawah net ke tiang.
- f. Pita samping  
Dua buah pita putih dengan lebar 5 cm dan panjang 1 meter dipasang pada setiap sisi net. Pita tersebut tegak lurus pada titik potong garis samping dengan garis tengah. Kedua pita samping itu dianggap sebagai bagian dari net.
- g. Antena  
Antena adalah tongkat yang lentur dengan panjang 1,80 meter dan diameter 10 mm. Antena terbuat dari fiber atau bahan sejenisnya yang dipasang pada sisi luar setiap pita samping tepat pada perpotongan garis samping dan garis tengah. Kegunaan antena sebagai batas-batas samping ruang lintasan bola, dengan ukuran tinggi antenna 80 cm dan terdapat garis-garis yang warnanya merah dan putih sepanjang 10 cm.
- h. Tinggi net untuk putra adalah 2,43 meter sedangkan yang putri 2,24 meter.

### 3) Bola

Bola terbuat dari kulit lunak dan lentur, atau bahan kulit sintetis dan sejenisnya. Beberapa ketentuan mengenai karakteristik/standar ketentuan bola antara lain: (1) warna untuk bola yaitu seragam dan terang, (2) keliling 165-167 cm, (3) berat bola 200-280 gram, dan (4) tekanan udara 0,30-0,325 kg/cm<sup>2</sup> atau 294,3-318,82 m.

## 2.8 Organisasi

Jones dalam Harsuki (2012: 106) bahwa organisasi suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengordinasikan kegiatannya untuk

mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau niai, yaitu untuk mencapai tujuannya. Dalam kelompok organisasi diperlukan timbulnya keharmonisan dalam mencapai tujuan atau sasaran tertentu dengan menggunakan “input” dan mentransformasikan ke dalam “output”.

### **2.8.1 Hakekat Organisasi**

#### a) Organisasi sebagai wadah

Organisasi adalah tempat dimana kegiatan-kegiatan administrasi dan manajemen dijalankan, sehingga bersifat relative statis. Setiap organisasi perlu memiliki suatu pola dasar struktur organisasi yang relative permanen. Dengan semakin kompleksnya tugas-tugas yang harus dilaksanakan seperti berubahnya tujuan, pergantian pimpinan, beralihnya kegiatan, semuanya merupakan faktor yang menuntut adanya perubahan dalam struktur suatu organisasi. Oleh karenanya pola dasar itu perlu dibuat atas landasan yang kuat dan pemikiran yang matang karena perubahan struktur organisasi selalu mengakibatkan interupsi dalam pelaksanaan tugas.

#### b) Organisasi sebagai proses

Organisasi sebagai proses menyoroti interaksi orang-orang di dalam organisasi itu. Oleh karena itu, organisasi sebagai proses jauh lebih dinamis sifatnya dibandingkan dengan organisasi sebagai wadah. Organisasi sebagai proses membawa kita kepada pembahasan dua macam hubungan di dalam organisasi, yaitu hubungan formal dan hubungan informal. Hubungan formal antara orang-orang di dalam organisasi pada umumnya telah diatur dalam dasar hukum pendirian organisasi dan pada struktur organisasi serta hirarki yang terdapat dalam organisasi. Hubungan formal itu biasanya tergambar dalam bagan organisasi, sesuai dasar hukum yang telah ditentukan. Hubungan informal

antara orang-orang di dalam organisasi tidak diatur dalam dasar hukum pendirian organisasi. Tidak pula terlihat dalam struktur organisasi maupun dalam bagan organisasi. (Harsuki,2012: 118).

c) Organisasi sebagai proses

Organisasi sebagai proses menyoroti interaksi orang-orang di dalam organisasi itu. Oleh karena itu, organisasi sebagai proses jauh lebih dinamis sifatnya dibandingkan dengan organisasi sebagai wadah. Organisasi sebagai proses membawa kita kepada pembahasan dua macam hubungan di dalam organisasi, yaitu hubungan formal dan hubungan informal. Hubungan formal antara orang-orang di dalam organisasi pada umumnya telah diatur dalam dasar hukum pendirian organisasi dan pada struktur organisasi serta hirarki yang terdapat dalam organisasi. Hubungan formal itu biasanya tergambar dalam bagan organisasi, sesuai dasar hukum yang telah ditentukan. Hubungan informal antara orang-orang di dalam organisasi tidak diatur dalam dasar hukum pendirian organisasi. Tidak pula terlihat dalam struktur organisasi maupun dalam bagan organisasi. (Harsuki,2012: 118).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang sistem pembinaan prestasi pada klub Bolavoli putri di klub MITRA GROBOGAN, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 1) Sistem pembinaan atlet klub Bolavoli putri di MITRA GROBOGAN sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan baik dengan mengacu pada sistem pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi.
- 2) Klub Bolavoli putri di MITRA GROBOGAN sudah mempunyai program latihan yang jelas dalam pelaksanaan pembinaannya.
- 3) Organisasi klub dibentuk melalui proses musyawarah. Struktur organisasi lengkap, akan tetapi masih kurang baik karena pembagian tugas dan program kerja yang tidak sesuai.
- 4) Prestasi yang dimiliki klub Mitra Grobogan cukup baik, diantaranya adalah menjuarai event olahraga daerah sampai Nasional bahkan atletnya direkrutm menjadi pemain Proliga.
- 5) Sarana prasarana klub Bolavoli di Mitra Grobogan sudah cukup lengkap untuk menunjang proses pembinaan, akan tetapi masih kurang pada alat fitnes. Pendanaan klub didapat dari iuran bulanan, iuran pendaftaran atlet dan sponsor. Akan tetapi sponsor hanya mendanai saat akan mengikuti kejuaraan.

## 5.2 Saran

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

- 1) Untuk pengurus, diharapkan bisa melakukan perbaikan dalam struktur organisasi mengenai tugas-tugasnya dan melakukan kerjasama dengan pihak lain untuk menambah pendanaan klub, sehingga penambahan sarpras dapat terpenuhi.
- 2) Untuk atlet, diharapkan bisa selalu meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dalam Bolavoli serta disiplin dalam latihan.
- 3) Untuk pelatih, agar pelaksanaan dapat terkontrol dan terkendali dengan baik program latihan sebaiknya lebih diperhatikan, demi kemajuan atlet dan disajikan lebih variatif.
- 4) Mengajukan rekomendasi bantuan dana ke Dispora untuk biaya pembinaan dan kebutuhan klub Bolavoli putri MITRA GROBOGAN.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anandita. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor : Quadra.
- Beutelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya Bandung.
- Bompa, Tudor O , 1983. *Theory and Methodologi of Traning*, terj. Sarwono. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Darmadi, H. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsuki, 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasibuan, Malayu S. P. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Junaidi, Said. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang : Unnes.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2005. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Balai Pustaka.
- KONI, 2000. *Gerakan Nasional Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI.
- Lexy J. Moleong. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ma'mun, Amung & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli*, Jakarta : Depdiknas
- M Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. DEPDIKNAS
- Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*.  
Semarang PKLO FIK UNNES :  
Cipta Prima Nusantara
- Rusli, Lutan dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. DEPDIKNAS



- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno. 1980. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Wahyudi, Agung. 2017. *Permainan Bola Voli*. Bandung Barat: Lensa Pustaka Indonesia.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. 2006. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.