



**PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA ATLETIK  
DI KABUPATEN KUDUS  
SKRIPSI**

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

oleh

Mulyati Riyaningsih

6101415016

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

**2019**

## ABSTRAK

Mulyati Riyaningsih. 2019. **Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik di Kabupaten Kudus**. Sekripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd.

**Kata Kunci:** Pembinaan, Prestasi, dan Atlet.

Olahraga prestasi bertujuan untuk meningkatkan prestasi setinggi-tingginya, dan olahraga prestasi merupakan suatu kebanggaan, dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa di tingkat internasional. 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 olahraga. Prestasi yang telah dicapai oleh PASI Kabupaten Kudus sangat lah baik. Dari berbagai jenjang kejuaraan atlet-atlet PASI Kabupaten Kudus mampu menjadi juara, baik dijenjang remaja, junior dan senior. Selain itu PASI Kudus juga selalu mempunyai bibit atlet yang potensial. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan prestasi cabang olahraga atletik di Kabupaten Kudus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tahap pemasalan, pembibitan serta prestasi di PASI Kabupaten Kudus.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, peneliti memberikan pemaparan, mendeskripsikan, dan menguraikan fakta-fakta dilapangan. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, serta dokumentasi. Subyek penelitian ini adalah cabang olahraga atletik di PASI Kabupaten Kudus meliputi pelaksanaan pemasalan, pembibitan serta pencapaian prestasi, rekrutmen atlet dan pelatih, program latihan, peran pelatih, sarana dan prasarana.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah 1) PASI Kabupaten Kudus telah melaksanakan pemasalan dengan baik, 2) proses rekrutmen atlet dan pelatih sudah berjalan dengan baik dan benar, 3) PASI Kabupaten Kudus mempunyai program yang sistematis, 5) sarana dan prasarana sudah lengkap namun belum memenuhi standart kompetisi sehingga cukup menghambat saat pelaksanaan program latihan.

Dapat disimpulkan bahwa pembinaan yang dilakukan oleh PASI Kabupaten Kudus sudah berjalan dengan baik. Namun masih terdapat beberapa faktor kendala saat melaksanakan program latihan seperti sarana dan prasarana yang belum memenuhi standart kompetisi. Saran pembinaan PASI Kabupaten Kudus terus berupaya melaksanakan pemasalan serta mencari bibit potensial untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi, memberikan kesempatan kepada atlet muda untuk mengikuti kejuaraan yang lebih tinggi, pembaruan sarana dan prasarana yang sesuai dengan standart kompetisi, dan kepada pelatih berupaya selalu datang mendampingi proses latihan serta memantau perkembangan atlet baik fisik, teknik dan psikologis atlet.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Mulyati Ryaningsih

NIM : 6101415016

Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik di Kabupaten Kudus"

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

Semarang, 10 September 2019

Yang menyatakan,



Mulyati Ryaningsih  
NIM 6101415016

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik di Kabupaten Kudus". Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada

Hari : Jumat

Tanggal : 18 Oktober 2019

Yang Mengajukan



Mulyati Riyaniningsih  
NIM. 6101415016

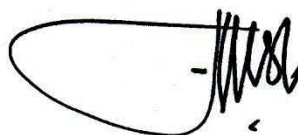
Menyetujui,

Ketua Jurusan



Dr. Rumini. S.Pd., M.Pd.  
NIP. 1970 0223 1995 12 2001

Pembimbing 1



Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd  
NIP. 1980 0907 2008 12 1002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Mulyati Riyaningsih 6101415016 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Pembinaan Pretasi Cabang Olahraga Atletik di Kabupaten Kudus" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, 18 Oktober 2019.



Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.  
NIP. 196204251986011001

(Penguji I)

2. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197609052008121002

(Penguji II)

3. Agus Widodo Satripto, S.Pd., M.Pd (Penguji III)  
NIP. 1980090720081002

## **MOTTO DAN PEMSEBAHAN**

“ Jangan takut kalah dan salah, karena dibalik kekalahan dan kesalahan ada pembelajaran hidup yang sangat berarti untuk kehidupan yang akan datang”

Persembahan:

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- 1) Ayahanda Suko Hadi Ningtyas dan Ibu Sarminah yang selalu memberikan arahan masukan dan motivasi.
- 2) Kakakku Eka Dewi Rinata yang selalu memotivasi dan memberikan semangat.
- 3) PASI Kabupaten Kudus yang telah menjadi sampel dan memberi arahan.
- 4) Keluarga besar PPLM Atletik Unnes yang sesalau memberi semangat dan dukungan.
- 5) Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya kepada hamba-Nya yang selalu bersyukur, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pembinaan Pretasi Cabang Olahraga Atletik di Kabupaten Kudus”. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ;

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah menyetujui tema skripsi.
4. Agus Widodo Suropto, S.Pd. M.Pd, dosen pembimbing atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. PASI Kabupaten Kudus yang telah bersedia memberikan ijin bagi penulis untuk melaksanakan penelitian
7. Terimakasih atas dukungan dan doa kedua orang tua, yang dapat memberikan semangat dalam menyusun skripsi ini.

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

9. Semua teman-teman PJKR yang selalu membantu.

Penyusun skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusun di masa yang akan datang, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga bantuan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya.

10. Pengurus, pelatih, serta atlet PASI Kabupaten Kudus yang telah bersedia menerima, memberikan ijin dan bantuan peneliti sehingga proses penelitian berjalan dengan baik.

11. Pembina UKM Atletik Unnes dan teman-teman asrama PPLM dan UKM Atletik Unnes yang telah memberikan semangat dan dukungan penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.

Semoga segala bantuan serta dukungan kepada penulis menjadi amalan baik dan mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk semuanya.

Semarang, 18 Oktober 2019

Mulyati Riyaningsih



## 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.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Fokus Masalah .....	6
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pembinaan .....	8
2.1.1 Pemasalan .....	9
2.1.1.1 Pembibitan .....	10
2.1.1.2 Pembinaan Prestasi.....	12
2.1.2 Faktor-Faktor Pendukung Prestasi.....	15
2.1.2.1 Faktor Intrenal.....	16
2.1.2.1.1 Atlet .....	16
2.1.2.1.2 Bakat .....	16
2.1.2.2 Faktor Eksteernal.....	17
2.1.2.2.1 Pelatih .....	17
2.1.2.2.2 Latihan .....	21
2.1.2.2.3 Program Latihan .....	24
2.1.2.2.4 Sarana dan Prasarana .....	25
2.2 Kerangka Berfikir .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	28
3.2 Lokasi Penelitian.....	28
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	29
3.3.1 Instrumen Penelitian.....	29
3.3.2 Metode Pengumpulan Data .....	29
3.3.2.1 Observasi .....	29
3.3.2.2 Wawancara.....	30
3.3.2.3 Dokumentasi.....	32
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	33
3.4.1 Kepercayaan (credibility) .....	33
3.4.2 Keteralihan (transferability).....	35
3.4.3 Kebergantungan (dependability).....	35
3.4.4 Kepastian (confirmability) .....	36

3.5 Metode Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.1.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	39
4.1.2 Pelaksanaan Pembinaan.....	39
4.1.2.1 Pemasalan.....	40
4.1.2.2 Pembibitan.....	41
4.1.2.3 Prestasi.....	42
4.1.2.4 Pelatih.....	42
4.1.2.5 Proram Latihan .....	43
4.1.2.6 Pelaksanaan Program Latihan.....	43
4.1.2.7 Sarana dan Prasarana .....	44
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Pelaksanaan Pembinaan.....	45
4.2.1.1 Pemasalan.....	46
4.2.1.2 Pembibitan.....	46
4.2.1.3 Prestasi.....	47
4.2.1.4 Pelatih.....	48
4.2.1.5 Program Latihan .....	50
4.2.1.6 Pelaksanaan Program Latihan.....	50
4.2.1.7 Sarana dan Prasarana.....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN .....	57

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Prestasi PASI Kabupaten Kudus Tahun 2015-2016.....	3
2. Data Prestasi PASI Kabupaten Kudus Tahun 2017-2018.....	4
3. Umur-umur Permulaan Berolahraga .....	13
4. Pedoman Observasi.....	30
5. Kisi-kisi Wawancara .....	31
6. Teknik Pengumpulan Data .....	33

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
7. Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional .....	13
8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan .....	15
9. Tahap Latihan.....	23
10. Skema Kerangka Berfikir .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
• Surat Pengajuan Topik Sekripsi .....	58
• Salinan Salinan Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	59
• Salinan Surat Ijin Penelitian .....	60
• Salinan Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	61
• Salinan Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	62
• Salinan Pedoman Wawancara .....	63
• Salinan Hasil Wawancara .....	67
• Salinan Reduksi Data .....	93
• Salinan Keabsahan Data .....	96
• Salinan Hasil Observasi .....	98
• Salinan Piagam Penghargaan Atlet.....	99
• Salinan Sertifikat Pelatih .....	127
• Dokumentasi Sarana dan Prasarana .....	132
• Dokumentasi Wawancara dengan Pengurus .....	136
• Dokumentasi Wawancara dengan Pelatih.....	136
• Dokumentasi Wawancara dengan Para Atlet.....	137

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang masalah**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. ( UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Olahraga adalah latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan (KBBI, 2011:343). Olahraga merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk membentuk atau meningkatkan kondisi fisik tubuh yang meliputi kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani. Olahraga untuk saat ini sudah berkembang luas dan sudah menjadi olahraga masyarakat yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja yang kebutuhannya disesuaikan dengan masyarakat itu sendiri serta sarana dan prasarana yang ada.

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 2003 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Keberhasilan pembinaan prestasi cabor atletik memerlukan berbagai faktor pendukung yang diantaranya adalah pelatihan serta pembinaan cabor atletik itu sendiri. Hal ini di pertegas, karena keberhasilan pembinaan prestasi cabor atletik tidak dapat dicapai secara spekulatif. Disamping dukungan yang lain seperti kualitas pelatih, sarana dan prasarana, serta program latihan yang terstruktur. Sesuai dengan UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Kolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3 yang menyatakan bahwa pembinaan dan

pengembangan meliputi pengolahragaan, ketenangan, pengorganisasian, penandaan metode, sarana dan prasarana serta penghargaan keolahragaan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Seluruh kegiatan cabang olahraga atletik di Kabupaten Kudus dihimpun, dikoordinasikan dan dibina prestasinya oleh PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) dalam membina dan mengembangkan kemampuan serta peningkatan prestasi para atlet cabang atletik di Kabupaten Kudus di tingkat daerah maupun di tingkat nasional.

Berdasarkan observasi, menurut Noor Ahmad S.Pd, M.Or di Kabupaten Kudus terdapat dua klub atletik yaitu Klub Atletik Sportif Kudus dan Klub Atletik Rajawali yang memberikan pembinaan kepada anggota klub agar dapat menjadi atlet yang profesional. Berdasarkan analisis dari hasil observasi cabang Atletik di Kabupaten Kudus mempunyai kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman. Dilihat dari segi kekuatan cabang Atletik di Kabupaten Kudus mempunyai kekuatan yang bagus karena disetiap *event* yang bergengsi seperti Jatim Open, Porprov dan kejuaraan daerah selalu di penuhi oleh atlet-atlet senior yang berkualitas sehingga pencapaian prestasi dapat tercapai secara optimal. Kelemahan dari cabang Atletik di Kabupaten Kudus itu sendiri adalah pada saat pelaksanaan latihan tidak bisa bergabung dengan atlet yang lainnya karena kepentingan masing-masing serta terdapat kurangan dalam hal koordinasi antara atlet dengan pengurus. Peluang dari cabang Atletik di Kabupaten Kudus sangat bagus karena atlet cabang Atletik di Kabupaten Kudus memang di perkuat dengan atlet kontrak dari daerah lain yang berkualitas sehingga peluang untuk mencapai prestasi yang optimal dan sangat besar. Ancaman di cabang Atletik di Kabupaten Kudus adalah dengan megandalkan atlet kontrak dari luar daerah membuat ancaman tersendiri. Ancaman yang

dimaksud adalah mundurnya atlet muda daerah yang mundur serta regrenerasi yang kurang optimal. kesempatan untuk atlet muda mengikuti *event* yang bergengsi sangat terbatas. Berikut data perolehan prestasi Cabor Atletik di Kabupaten Kudus tahun 2015-2018, sebagai berikut:

**Table 1.1** Data prestasi cabang olahraga atletik di Kabupaten Kudus tahun 2015

No	Nama Kejuaraan	Nama Atlet	Hasil
1.	Porkab Kabupaten Kudus 2015	Noraeni	Juara 1 1500m
2.	Bahurekso Cup – Ke III 2015	Solidin Usman	Juara I Lari 3000m, Juara II Lari 2000m <i>Steeple Chase Yunior Pa</i>
3.	Kejurprov Atletik Daerah Jateng 2015	M. Rusmanto	Juara 1 Lempar Lembing Pa,
		Mulyati R	Juara III Lempar Cakram pi, Lempar Lembing Pi
		Setyo Riawan	Juara II Lempar Lembing Pa
		Abdul Wahid	Juara II Jalan Cepat 10.000m Pa
4.	Kejurnas Atletik Senior 2015	Rusmanto	Juara I Lempar Lembing Senior Pa
5.	Kejurnas Atletik Remaja, <i>Yunior</i> 2015	Mulyati R	Juara III Lempar Cakram Pi

Sumber: Dokumen Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Kudus Tahun 2015

**Tabel 1.2** Data Prestasi Cabor Atletik di Kabupaten 2016

No	Nama Kejuaraan	Nama Atlet	Hasil
1.	POPDA SMA Kabupaten Kudus 2016	M. Nasrullah N. S	Juara II Lari 800m Juara II Lari 1500m Pa
		Noraeni F	Juara II Lari 800m Pi
3.	POSPEDA Jawa Tengah 2016	Lia Khofifah	Juara I Lari 5000m Pi
		Dwi Abdul Azis	Juara II Lari 100m Pa



4.	POPDA SMA Kabupaten Kudus 2016	Noraeni Ftimah	Juara II Lari 800m Pi
		Dwi Abdul Azis	Juara I Lari 100m Pa
5.	Kejurprov Atletik Jateng 2016	Solidin Usman	Juara II Lari 800m, Juara II 1500m Juara III Lari Lari 3000m <i>Steeple Chase</i> Pa

Sumber: Dokumen Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Kudus

Tahun 2016

**Table 1.3** Data Prestasi cabor Atletik di Kabupaten Kudus 2017

No	Nama Kejuaraan	Nama Atlet	Hasil
1.	Popda SMP Kabupaten Kudus 2017	Agus Firmansyah	Juara 1 Lari 100m, 200m Pa
		Endian Bagas Prasetya	Juara 2 Tolak Peluru U16 Pa
2.	Bahurekso Cup – ke V Kab. Kendal ( 2003 – 2005 ) 2017	Endian Bagas Prasetya	Juara 1 Tolak Peluru Pa
		Agus Firmansyah	Juara 1 Lari 60m Pa
3.	Kejurprov Atletik Jateng 2017	Moh Iqbal Rifumadi	Juara III Sapta Lomba Pa
		Mulyati Riyaningsih	Juara II Lempar Cakram, Juara III Lontar Martil Pi
		Rusmanto	Juara I Lempar Lembing, Juara I Sapta Lomba Pa
4.	Jatim Open 2017	Mulyati Riyaningsih	Juara III Lempar Cakram, Lempar Lembing Pi
5.	Piala Panglima TNI Ke- 5 2017	M. Ruamanto	Juara I Lempar Lembing Pa,

Sumber: Dokumen Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Kudus

Tahun 2017

**Tabel 1.4** Data Prestasi Cabor Atletik di Kcamatan Kudus 2018

NO	Nama Kejuaraan	Nama Atlet	Hasil
1.	POPDA SMP Sedrajat Kabupaten Kudus 2018	Agus Firmansyah	Juara III Lari 200m U 16 Pa
2.	Kejurwil Eks Karisidenan Pati U	Agus Firmansyah	Juara I Lari 100m Pa U 16

	Kabupaten Pati 13, U 16, U 18 2018	Anton Prabowo	Jara I Lari 100m, 200m U 18 Pa
		Lilis Salbiyah	Juara III Lari 100m, 200m U 18 Pa
		Endian Bagas Prasetya	Juara I Tolak Peluru U 16 Pa
		Farik Khusaini	Juara 1 Lempar Lembing Juara 1 Lempar Cakram U18 Pa
3.	POPDA SMA Kabupaten Kudus 2018	Anton Prabowo	Juara I Lari 200m Pa
		Lilis Salbiyah	Juara 1 Lari 100m Pi
		Muhammad Slamet Mulyadi	Juara II Lari 800m, Juara 1500m U 18 Pa
4.	Grand Final Atletik eks Karisidenan Tingkat Jawa Tengah 2018	Agus Firmansyah	Juara I Lari 100m , 200m U 16 Pa
		Endian Bagas	Juara II Tolak Peluru Pa
		Fariq Maulana	Juara 1 Lempar Lembing U18 Pa
5.	Kejuaraan Jateng Open	Irfa	Lompat JangKIT Pi
6.	Kejuaraan Atletik Piala Panglima TNI 2018	M. Rusmanto	Juara I Lempar Lembing Pa
7.	Porprov Jateng 2018	Muhammad Rusmanto	Juara I Lempar Lembing Pa, Juara III <i>Decathlon</i> Pa
		Irfa	Juara I Lompat Jauh Pi, Juara II Lompat Janglit Pi, Juara III Lari Gawang 100m Pi

Sumber: Dokumen Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Kudus

Tahun 2018

Berdasarkan data diatas, prestasi cabor atletik di Kabupaten Kudus selama 2015-2018 di tingkat provinsi dan nasional dapat diperhitungkan. Dengan berbagai kejuaraan yang di ikuti oleh para atlet cabor atletik di Kabupaten Kudus mampu

memperoleh prestasi baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional. Berdasarkan uraian diatas maka mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang pelaksanaan pembinaan prestasi atletik di Kabupaten Kudus dengan judul "Pembinaan Prestasi Cabor Atletik Di Kabupaten Kudus"

## **1.2 Fokus Masalah**

Melihat dari berbagai permasalahan diatas, fokus masalah yang akan diteliti oleh peneliti adalah bagaimana pembinaan prestasi cabor Atletik di Kabupaten Kudus.

## **1.3 Pertanyaan penelitian**

Dari fokus masalah bagaimana pembinaan prestasi cabor Atletik di Kabupaten Kudus Pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemasalan cabor Atletik di Kabupaten Kudus?
2. Bagaimana tahap pembibitan prestasi cabor Atletik di Kabupaten Kudus?
3. Bagaimana prestasi yang diperoleh cabor Atletik di Kabupaten Kudus?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian memiliki tujuan yaitu untuk:

1. Untuk mengetahui pemasalan cabor Atletik di Kabupaten Kudus.
2. Untuk mengetahui tahap-tahap pembibitan cabor Atletik di Kabupaten Kudus.
3. Untuk mengetahui prestasi atlet cabor Atletik di Kabupaten Kudus.

## **1.5 manfaat penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini berguna sebagai bahan informasi, pengetahuan terkait dengan Pembinaan Prestasi cabor Atletik di Kabupaten Kudus. Sehingga

penelitian ini dijadikan dokumen tertulis yang dapat digunakan oleh orang-orang yang bersangkutan dengan Pembinaan Prestasi cabang Atletik di Kabupaten Kudus.

#### 1.5.2 Manfaat Praktis

Selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai:

1.5.2.1 Sebagai informasi yang dapat digunakan sebagai pertimbangan atau masukan bagi pengurus, pelatih, dan atlet cabang Atletik di Kabupaten Kudus dalam melakukan pembinaan prestasi cabang Atletik di Kabupaten Kudus dan mampu lebih bersaing secara optimal.

1.5.2.2 Dapat memperluas wawasan dalam hal pengembangan mahasiswa khususnya berkaitan pembinaan prestasi cabang Atletik di Kabupaten Kudus.

1.5.2.3 Untuk pembaca diharapkan dapat diambil manfaat untuk refresi penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Pengertian Pembinaan**

Menurut UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pengertian pembinaan dan pengembangan olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dari pengertian diatas dapat diartikan bahwa pembinaan olahraga adalah usaha yang dilakukan secara sistematis, terencana, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan dalam bidang keolahragaan untuk memperoleh hasil yang baik.

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemasangan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27).

Di dalam buku Garuda Emas yang di terbitkan oleh KONI (2000:12) sasaran dari tahap-tahap pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana umumnya disebut *Golden Age* (Usia Emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Berdasarkan penjelasan di atas dalam mencapai prestasi yang tinggi perlu adanya kegiatan pembinaan yang efektif dan berkesinambungan. Dalam kegiatan pembinaan perlu adanya strategi dalam upaya meningkatkan prestasi, sehingga sasaran dalam kegiatan pembinaan dapat tercapai dan mampu menghasilkan prestasi yang maksimal.

### **2.1.1. Pemasalan**

Pemasalan adalah upaya mengikutsertakan anak-anak sekolah sebanyak mungkin agar mau terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka mencari bibit-bibit atlet berbakat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015:28). Dengan pemasalan olahraga di pendidikan dasar diharapkan tersedia banyak bibit atlet unggul untuk pencapaian prestasi optimal (Said Junaidi, 2003:49). Dengan Pemasalan yang baik, cabang olahraga akan dikenal oleh masyarakat luas (Rubianto Hadi, 2007:70). Ada paun tujuan dari pemasalan olahraga adalah untuk (1) meningkatkan kualitas tubuh yang terdiri dari kesehatan jasmani, rohani dan psikis, (2) pembentukan watak dan kepribadian (3) dan menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak untuk mencari bibit berbakat. (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015:29).

Pelaksanaan dalam pemasalan olahraga ditujukan kepada para pelajar merupakan langkah awal dalam mencari atau menemukan bibit-bibit yang berbakat pelaksanaan dalam pemasalan olahraga hendaknya dilakukan secara bertahap, misalnya dari tahap bawah ke lebih tinggi atau dari tahap yang sederhana ke lebih kompleks. Pelaksanaan pemasalan yang dapat dilakukan dengan pelaksanaan pemasalan olahraga bersifat rekreatif. Cara pelaksanaan ini dikenal dengan 5 M, yaitu melakukan kegiatan olahraga yang bersifat murah, meriah, masal, menarik, mudah dilakukan orang lain. Dan pelaksanaan pemasalan olahraga yang bersifat untuk menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak. Cara pemasalan ini bertujuan untuk meletakkan dasar-dasar bagi pembinaan cabang-cabang olahraga (Apta Mylsidayu & Kurniawan, 2015:29).

Berdasarkan penjelasan diatas pemasalan merupakan satu tahapan dalam kegiatan pembinaan yang sangat penting. Karena melalui tahap pemasalan

dengan melibatkan orang yang sebanyak-banyaknya maka dapat tersedianya calon bibit atlet unggul untuk mencapai sebuah prestasi yang optimal. Pencapaian suatu prestasi di suatu daerah tertentu dapat ditentukan dalam tahap pemasalan ini. Sehingga tujuan dari pemasalan dapat tercapai dengan baik.

#### **2.1.1.1 Pembibitan**

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah (Said Junaidi, 2003:50). Pembibitan adalah banyaknya atlet yang senang berlatih pada cabang olahraga tertentu memudahkan pelatih untuk mencari bibit atlet yang potensial (Rubianto Hadi,2007:70).

Dalam pembibitan terdapat delapan indikator yang digunakan untuk menjaring atlet berbakat, identifikasi bakat dan bibit atlet potensial adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan, meliputi jantung, paru, syaraf, otot dan fungsi organ dalam
2. Antropometri, meliputi tinggi badan, berat badan, ukuran bagian tubuh, dan sebagainya.
3. Biomotor , meliputi speed, koordinasi, daya tahan, kekuatan, power, dan sebagainya.
4. Aspek psikologi, meliputi sikap, motivasi, toleransi, dan sebagainya.
5. Keturunan.
6. Lama latihan dan peluang untuk dapat dikembangkan agar menjadi sukses
7. Maturasi (kematangan) (Apta Milsidayu dan Febi Kurniawan, 2015:32).

Menurut Bompa (1990:7) dalam buku KONI (2000:7), pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan dua metode yaitu:

1. Metode seleksi alamiah.

seleksi alamiah adalah seleksi dengan 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 orang tua dan teman sebaya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang atau pun tidak tepat.

## 2. Metode seleksi ilmiah

Metode seleksi ilmiah adalah seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor, antara lain :

- a. Tinggi dan berat badan
- b. Kecepatan
- c. Waktu rekasi
- d. Koordinasi dan kekuatan (*power*)

Menurut Tangkudung & Wahyuningtyas puspitarini (2012:34) dalam buku Apta Mysidayu dan Febi Kurniawan pertimbangan dalam memilih atlet bibit unggul antara lain didasarkan pada: (1) Keadaan bibit atlet yang unggul adalah bibit atlet yang memiliki kemampuan atas bakat yang dibawa sejak lahir, (2) dengan di perolehnya bibit atlet unggul maka dapat menghindari terjadinya pemborosan tenaga atau biaya, dan (3) Pencarian bibit unggul perlu semakin diintensifkan agar diperoleh bibit unggul sejak usia muda.



Pembibitan merupakan satu langkah dalam mencari tlet yang unggul. Pembibitan melalui dua pendekatan yaitu alamiah dan ilmiah anak-anak usia dini dites, kemudian dilaksanakan identifikasi agar dapat diarahkan ke cabang olahraga sesuai dengan bakat dan potensi sehingga pencapaian prestasi dapat tercapai dengan optimal.

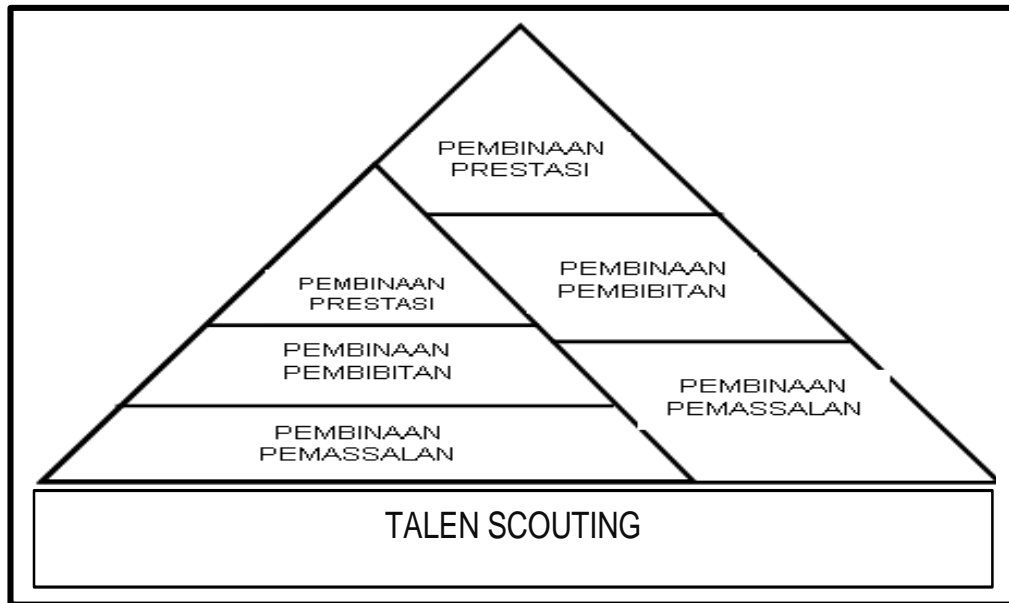
#### **2.1.1.2 Pembinaan Prestasi**

Pembinaan adalah menciptakan perubahan yang berencana dan dilakukan dengan sengaja, jadi bukanlah suatu perubahan yang diharapkan menjadi dengan sendirinya atau secara ilmiah (KONI,2000:66). Prestasi olahraga yang tinggi tidak bisa lepas dari adanya pembinaan yang dilakukan sendiri mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatih olahraga yang didasarkan pada ilmu yang lebih efektif (Rasyono,2016:1).

Pembinaan prestasi adalah proses pengembangan bakat dan potensi atlet dengan cara mengikuti seleksi, kejuaraan, mengikuti kompetisi pada jenjang yang lebih tinggi secara teratur, terarah, dan berkesinambungan (M. Aafif Saiful Ulum,2013:627).

Dari pengertian di atas pembinaan prestasi merupakan suatu proses pengembangan yang dilakukan secara teratur, berkelanjutan dan berkesinambungan. Pembinaan prestasi bertujuan untuk mencapai prestasi yang tinggi, dalam pencapaian prestasi tinggi perlu adanya pemanduan dan pembinaan atlet usia dini agar dapat terarah sejak dini sesuai dengan cabang olahraga yang diminati serta sesuai dengan bakat yang dimiliki. Tahapan pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkungan perencanaan atlet untuk mencapai prestasi adalah: (1) Pembibitan/pemanduan bakat, (2) Spesialisasi cabang olahraga, (3) Peningkatan prestasi (KONI,2000:11). Berikut gambar jenjang

pembinaan olahraga dan tabel pedoman untuk pemula olahraga, spesialisasi, dan prestasi berbagai cabang olahraga:



Gambar 2.1 Jenjang Pembinaan Olahraga  
Sumber : Gerakan Nasional Garuda Emas (2000: 67)

Table 1.1 Umur-umur Permulaan Berolahraga, Spesialisasi dan Prestai Puncak

No.	Cabang Olahraga	Umur Permulaan Olahraga (tahun)	Umur Spesialisasi	Pencapaian Prestasi Puncak (tahun)
1.	Badminton	10-12	14-16	20-25
2.	Bola Basket	10-12	14-16	22-28
3.	Voli	10-12	15-16	20-26
4.	Judo	8-10	15-16	22-26
5.	Pencak silat	8-10	15-16	22-26
6.	Karate	8-10	15-16	22-26
7.	Seppakbola	12-14	16-18	23-27
8.	Tenis meja	8-9	11-14	22-25
9.	Panahan	12-14	16-18	23-30
10.	Atletik			
	<i>Sprint</i>	10-12	14-16	22-26
	Lari jarak menengah	13-14	16-17	22-26
	Lari jarak jauh	14-16	17-19	25-28
	Lompat jauh	12-14	17-19	23-26
	lempar	14-15	17-19	23-27
11.	Baseball	10-12	15-16	22-28
12.	Tinju	13-15	16-17	22-26
13.	Kano	12-14	15-17	22-26
14.	Sepeda	12-15	16-18	22-28

15.	Senam			
	Laki-laki	8-9	14-15	22-25
	Perempuan	6-8	9-10	14-18
16.	Dayung	11-14	16-18	22-25
17.	Menembak	12-15	17-18	24-30
18.	Renang			
	Laki-laki	7-8	13-15	20-24
19.	Perempuan	7-9	11-13	18-22
20.	Tenis Lapangan			
	Laki-laki	7-8	12-14	22-27
	Perempuan	7-8	11-13	17-25
21.	Polo air	10-12	16-17	23-26
22.	Menyelam			
	Laki-laki	8-10	11-13	18-22
	Perempuan	6-8	9-10	14-18
23.	Anggar	10-12	14-16	20-25
24.	Ice Hockey	6-8	13-14	22-28
25.	Field Hockey	11-13	14-16	20-25
26.	Berkuda	7-9	11-13	18-25
27.	Rugby	13-14	16-17	22-26
28.	<i>Handball</i>	10-12	15-17	23-27
29.	Angkat besi	14-15	17-18	21-27
30.	Gulat	11-13	17-19	24-27

Sumber: (Bompa, 1999:35-36) dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan

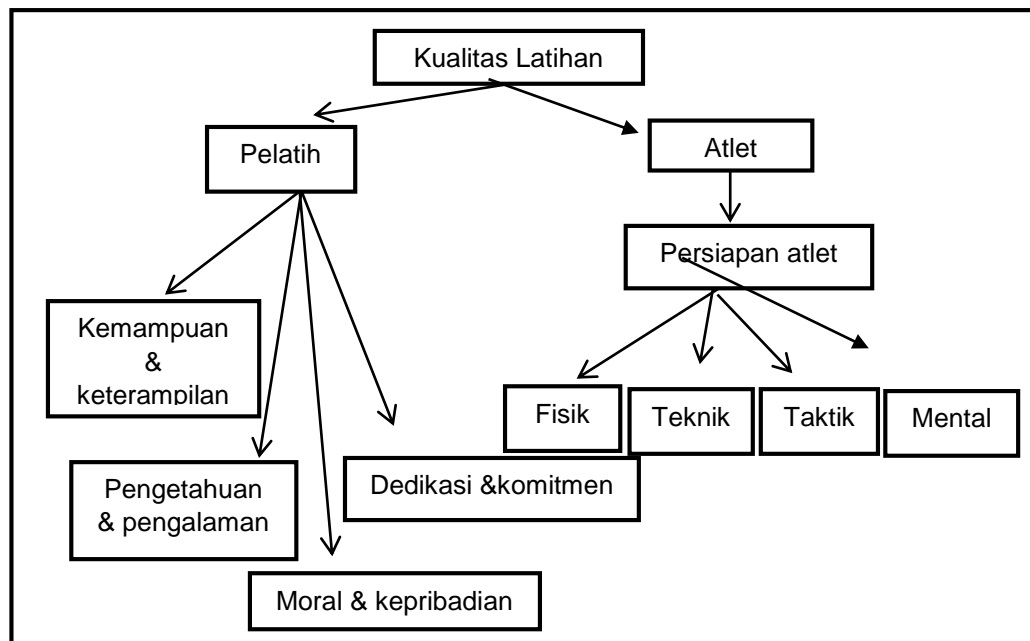
Menurut (Danardono:2012) keberhasilan pembinaan prestasi atlet yang sistematis, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu: (1) tersedianya atlet potensial (Talented Athletes) yang mencukupi, (2) tersedianya atlet profesional dan dapat menerapkan IPTEK, (3) tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang memadai, (4) adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah), dan (5) perlu diadakannya tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik.

Dari penjelasan, gambar dan tabel di atas dapat kita lihat bahwa adanya hubungan antara pembinaan, pemasalan, pembibitan prestasi, sebab dalam pencapaian prestasi yang akan diraih sangat tergantung dari pembibitan serta

pemasalan. Namun dalam pencapaian prestasi juga di pengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yaitu faktor internal dan eksternal.

### 2.1.2 Faktor – Faktor Pendukung Prestasi

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal (Djoko petik irianto, 2002:8). Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:44) Pencapaian prestasi tinggi dapat mudah tercapai ketika pada tahap pengembangan multilateral dan spesialisasinya dilakukan dengan benar. Artinya untuk mencapi prestasi yang tinggi atau maksimal dapat di tentukan dari bagaimana dengan program latihan serta kualitas latihannya itu sendiri yang terdiri dari pelatih dan atlet. Berbicara tentang kualitas latihan itu sendiri dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kualitas Latihan  
Sumber: (Sukadiyanto,2005:44) dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan.

### **2.1.2.1 Faktor Internal**

#### **2.1.2.1.1 Atlet**

Atlet adalah orang selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan lawan maupun penonton, kemudian mengalami kegagalan dan sebagainya. (Rubianto Hadi, 2007:07). Berikut faktor-faktor dalam diri atlet yang mempengaruhi prestasi:

##### a. Faktor Psikologi Atlet

- Rasa aman terhadap masa depan atlet harus dijamin.
- Disiplin dalam hidup atlet dalam latihan.
- Motivasi yang besar dalam berlatih.
- Motivasi latihan yang kuat dengan dilatih oleh pelatih yang handal.
- Motivasi latihan kuat rasa percaya diri yang tinggi.

##### b. Keadaan Konstitusi Tubuh Atlet

- Bentuk dan proporsi atau antropometris tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga pilihannya.

##### c. Keadaan Kebutuhan Fisik

- Kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, (Rubianto Hadi, 2007:70-72).

#### **2.1.2.1.2 Bakat**

Bakat adalah kondisi yang dimiliki seseorang, hanya dengan intervensi pelatihan seseorang memungkinkan untuk mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan tinggi. Makin besar bakat seseorang, maka semakin cepat dalam makin menguasai suatu keterampilan gerak dan pengetahuan. Dengan demikian bakat pada dasarnya bukan suatu hal yang bersifat permanen, akan tetapi harus diupayakan, selalu ditumbuh kembangkan

sehingga akan berubah menjadi suatu potensi yang sangat naik atau kapasitas yang unggul (Ucu Muhammad Afif,2007:292). Sedangkan menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:30) bakat adalah bawaan secara alamiah dari lahir dan merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan.

### **2.1.2.2 Faktor Eksternal**

#### **2.1.2.2.1 Pelatih**

Pelatih merupakan suatu sebutan yang memancarkan rasa hormat, Status dan tanggung jawab. Sebutan pelatih seeringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai. Bagi atlet, pelatih adalah seorang yang ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran (Rubianto Hadi, 2007:04). Menurut Sukahadiyanto dalam (Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan, 2015:10) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan professional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relative singkat. Menurut Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015:11) adapun ciri-ciri pelatih yang ilmiah antara lalin :

1. Memiliki kemampuan menerima ide-ide baru.

Mau mempertimbangkan ide-ide baru. Pelatih yang berorientasi ilmiah akan secara aktif mencari informasi baru dan berusaha keras untuk mengubah praktik kepelatihannya sesuai dengan perkembangan zaman karena pelatih yang berorientasi ilmiah akan secara aktif mencari informasi baru dan berusaha keras untuk mengubah praktik kepelatihannya sesuai dengan perkembangan pengetahuan.

2. Mencari jawaban-jawaban ajaib

Pelatih perlu berhati-hati dalam menafsirkan informasi yang dikemukakan Apabila seseorang tidak berhasil menyajikan dukungan ilmiah atas pernyataannya.

### 3. Evaluasi terhadap teknik baru

Pelatih perlu meningkatkan pengetahuan tentang metodologi melatih dengan cara lebih terbuka dalam menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi masa kini. Menurut Rubianto Hadi (2007:30-34) Kesuksesan seorang pelatih ditunjang dari tiga hal yang di dalamnya mempunyai tugas agar menghasilkan atlet-atletnya untuk berprestasi maksimal. Berikut tiga hal tersebut:

- a. Latar belakang pendidikan
- b.

Pelatih pada zaman sekarang memiliki kemampuan untuk memperoleh dan memanfaatkan data-data ilmiah untuk aplikasi praktik kepelatihannya, seperti membaca dan mempelajari mengenai kedokteran, faal, psikologi, kinesiologi, sosiologi, mengadakan hubungan dan ahli-ahli bidang ilmunya, mengadakan riet tentang berbagai kemungkinan peningkatan prestasi. Pelatih harus membekali diri dan senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang erat hubungannya dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif, psikomotor, raga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotor sebagai pelatih.

- c. Pengalaman dalam olahraga

Pengalaman sebagai atlet, terlebih sebagai atlet nasioanal, akan memberikan kepada pelatih empati yang sangat besar dan akan mendapat turut merasakan gejolak jiwa atlet dalam situasi dan kondisi latihan dan pertandingan. Pengalaman sebagai atlet adalah penting, pengalaman yang paling baik adalah pengalaman sebenarnya dalam kepelatihan. Oleh karena itu setiap pelatih haruslah senantiasa belajar dari setiap pengalaman dan kesempatan kepelatihan agar keterampilan serta kemahiran melatih semakin meningkat.

d. Pendidikan tambahan

Penemuan-penemuan baru dalam bidang-bidang pengetahuan ilmu faal, *body mechanics*, *aero dynamic*, gizi, psikologi dan sebagainya banyak memberikan sumbangan dalam perkembangan-perkembangan tersebut. Oleh karena itu pelatih senantiasa harus berusaha meningkatkan pengetahuannya.

Caranya dengan mengikuti penataran-penataran pelatih, melakukan diskusi-diskusi sera tujuan menukar ide-ide, pengalaman-pengalaman dan metode-metode latihan yang terbaru, baik dengan rekan-rekan pelatih maupun dengan pelatih-pelatih dari lain-lain cabang olahraga dengan ahli-ahli ilmu pengetahuan lainnya yang erat hubungannya dengan profesinya.

Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015: 12-13). Berikut tugas serta peran pelatih:

Tugas seorang pelatih adalah sebagai berikut:

1. Berusaha membantu meningkatkan prestasi atletnya semaksimal mungkin.
2. Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih dan melatih.
3. Mencari dan memilih bibit-bibit atlet berbakat.
4. Memimpin dalam pertandingan/perlombaan.
5. Mengorganisir dan mengelola proses latihan.
6. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.
7. Membentuk *personality* (kepribadian) atlet.

Selanjutnya peran pelatih terhadap atlet antara lain sebagai berikut:

1. Pelatih sebagai guru. Seorang pelatih mampu menanamkan pengetahuan dan ide, mampu menajadi pendidik yang ulung, membimbing, dan



membina atlet agar beretika dan bermoral baik serta jujur. Pelatih harus paham bagaimana konsep belajar gerak sehingga dapat diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan.

2. Pelatih sebagai pelatih. Seorang pelatih harus mampu meningkatkan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet.
3. Pelatih sebagai instruktur. Seorang pelatih harus mampu memimpin, mengatur, dan mengorganisasi pelaksanaan kegiatan latihan.
4. Pelatih sebagai motivator. Pelatih harus mampu memberi dorongan, semangat dan motivasi.
5. Pelatih sebagai penggerak kedisiplinan. Seorang pelatih dapat memberi hadiah dan hukuman kepada atlet selama proses latihan berlangsung atau pun saat bertanding.
6. Pelatih sebagai manager. Seorang pelatih harus mampu mengatur dan membuat perencanaan latihan.
7. Pelatih sebagai administrator. Seorang pelatih harus membuat data (mengukur, mendata, dan menyimpulkan).
8. Pelatih sebagai agen penerbit. Pelatih bekerjasama dengan media dan wartawan untuk memperkenalkan atau mempromosikan atletnya.
9. Pelatih sebagai teman. Seorang pelatih harus memberi dukungan, memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengemukakan apa yang terjadi pada dirinya. Artinya pelatih harus mampu menyesuaikan dunianya dengan dunia atletnya, seperti mendengarkan keluhan-keluhan dan masalah-masalah yang terjadi pada diri atlet. Peranan ini efektif dilakukan pada saat di luar kegiatan program.

10. Pelatih sebagai ilmuwan. Seorang pelatih harus mampu menganalisis, mengevaluasi, dan memecahkan dalam proses berlatih-melatih.
11. Dan pelatih sebagai mahasiswa. Pelatih harus mampu mendengar, belajar, mampu menggali ilmu dari pemain (Apta Mylsidayu & FebiKurniawan, 2015:12-13) .

Dari penjelasan diatas pelatih adalah seseorang yang terdidik serta mempunyai pengalaman olahraga yang mempunyai keahlian pada cabang olahraga tertentu dan pelatih mempunyai tugas dan peran sebagai pelatih yang baik yang berperan penting dalam pencapaian sebuah prestasi atlet.

#### **2.1.2.2.2 Latihan**

Menurut Harsono dalam buku Rubianto Hadi (2007:55) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Menurut Apta Mylsidayu & FebiKurniawan (2015:63-65) latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti beberapa karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktu, dan atlet yang akan dibinanya. Menurut Bompa dalam jurnal (Amansyah dan Ricko Tampaty Sinaga, 2015:25) latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang.

Dari penjelasan diatas latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan terencana dan terarah yang dilakukan secara *continue* yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti serta sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri. Latihan mempunyai tahapan-tahapan sesuai dengan apa yang dipersiapkan.

Menurut Apta Mylisdayu dan Febi Kurniawan (2015:82) sistematika latihan dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut:

### 1. Tahap latihan dasar

Tujuan pada latihan dasar ini adalah memberikan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan, dan karakter. Sasaran-sasaran yang harus dicapai pada tahap latihan dasar ini adalah sebagai berikut:

- a. Pengembangan penkondisioning dan koordinasi.
- b. Pengembangan pola gerak dasar olahraga yang akan dituju/ditekuni.
- c. Kesiapan berlatih dan pembentukan kepribadian yang baik.
- d. Menanamkan pengalaman pada latihan dan kompetisi.
- e. Menemukan bakat atlet dan mengembangkannya.

### 2. Tahap latihan Lanjutan

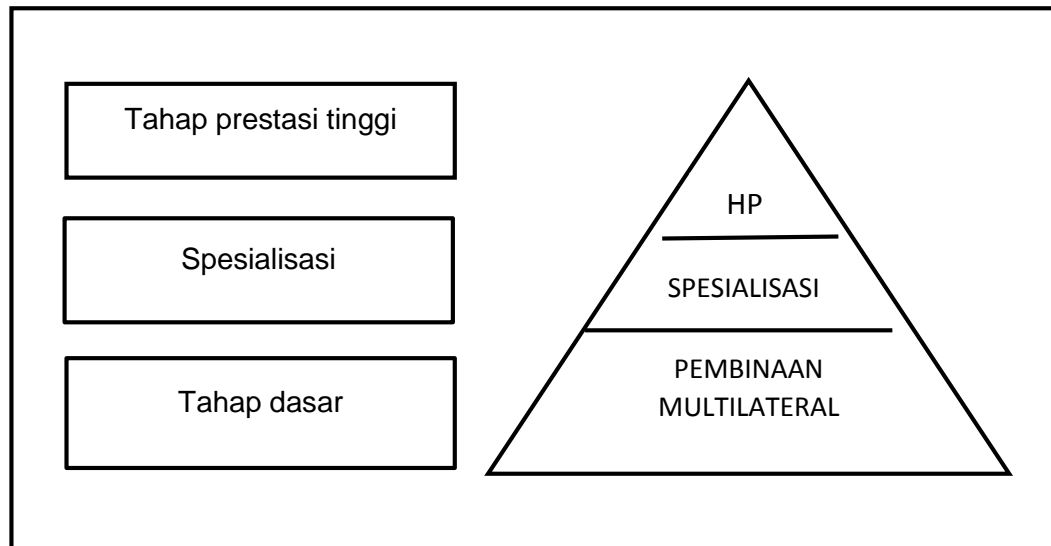
Tujuan latihan tahap lanjutan adalah untuk memperkuat fondasi keterampilan, kualitas kemampuan fisik dan melakukan latihan yang lebih baik khusus pada cabang olahraga/nomor yang ditekuni. Sasaran latihan ini adalah:

- a. Memperkuat kemauan untuk berlatih lebih dan menghadapi berbagai kendala psikologis dan fisik serta sosial.
- b. Mengembangkan harmonisasi kondisi fisik.
- c. Mengembangkan latihan teknik dan taktik dengan melakukan berbagai uji coba dan implementasi pada latihan dan melakukan pertandingan-pertandingan.

### 3. Tahap prestasi tinggi

Tujuan pada tahap prestasi tinggi adalah kemampuan atlet untuk mengikuti kejuaraan nasional dan internasional serta mencatat

prestasi terbaik. Sasarannya melakukan spesialisasi pada tingkat tertinggi untuk mencapai prestasi. Seluruh tahapan latihan diatas dapat divisualisasikan melalui gambar diagram berikut:



Gambar 2.3 Tahap Latihan (Adaptasi dari Bompaa: 1983)  
Sumber: Rubianto Hadi (2007:65).

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55). Tujuan serta sasaran dari sebuah proses latihan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik.
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding. (Apta Mylisdayu dan Febi Kurniawan, 2015:49).

### **2.1.2.2.3 Program Latihan**

Menurut Tangkudung & Wahyuningtyas dalam buku Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (2015:73) 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 Sukadiyanto dalam buku Apta Mylsidayu dan Febi 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.

Dalam sebuah periodisasi perencanaan program latihan dibagi menjadi tiga tahapan dimana disetiap tahapan mempunyai sasaran akhir yaitu sebagai berikut:

#### **1) Periode Persiapan Umum**

Pada tahap ini, sasaraan utama adalah membuat dasar-dasar fisik yang kuat dan mantap untuk mendukung persiapan teknik dalam penampilan puncak pada periode kompetisi nanti. Keterampilan teknik juga dipaksakan, tetapi melakukan koreksi terhadap kesalahan-kesalahan teknik dalam menuju kesempurnaan teknik-teknik dasar.

#### **2) Periode Persiapan Khusus**

Sasaran utama dalam periode ini adalah meningkatkan kemampuan teknis cabang olahraga tertentu serta mempelajari teknik yang baru sesuai dengan tingkat kebugaran fisik atlet dan disesuaikan juga dengan jumlah waktu yang tersedia. Tahap ini memerlukan yang paling sulit karena kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan teknik cabang olahraga harus seimbang dengan tingkat kemampuan kondisi fisik yang sudah dicapai.

### 3) Periode Pra Kompetisi

Tujuan utama pada tahap ini adalah latihan menyerupai kompetisi sebenarnya untuk mendekati menuju puncak prestasi. Pada tahap ini dilakukan *try out* (uji coba) untuk mengevaluasi seberapa jauh hasil-hasil latihan telah dicapai. Artinya, pada tahap ini aspek yang dilatihkan sudah mencakup fisik, teknik, taktik, dan mental (Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan, 2015:81-83).

#### **2.1.2.2.4 Sarana Prasarana Olahraga**

Istilah sarana dan prasarana adalah terjemaha dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam kegiatan olahraga (Soepratono,2000:06). Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya sesuatu (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen atau susah dipindahkan (Soepratono, 2000:05).

Fasilitas olahraga adalah semua prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Berdasarkan batasan diatas, istilah fasilitas olahraga sudah mencakup pengertian prasarana dan sarana perlengkapan (Soepratono, 2000:6-7).

Tentunya Prestasi Cabor Atletik di Kabupaten Kudus juga ditentukan oleh keadaan dan kelengkapan sarana dan prasarana mulai dari tempat latihan, peralatan sampai dengan alat-alat fitness. Demikian pengertian dari sarana dan prasarana yang disebut sebagai fasilitas olahraga. Sarana dan prasarana dalam olahraga prestasi memang sangat penting dan dibutuhkan dalam menunjang

kegiatan latihan. Seorang atlet tidak akan maju tanpa adanya sarana dan prasarana olahraga yang memadai dalam kegiatan latihan.

## **2.2 Kerangka berfikir**

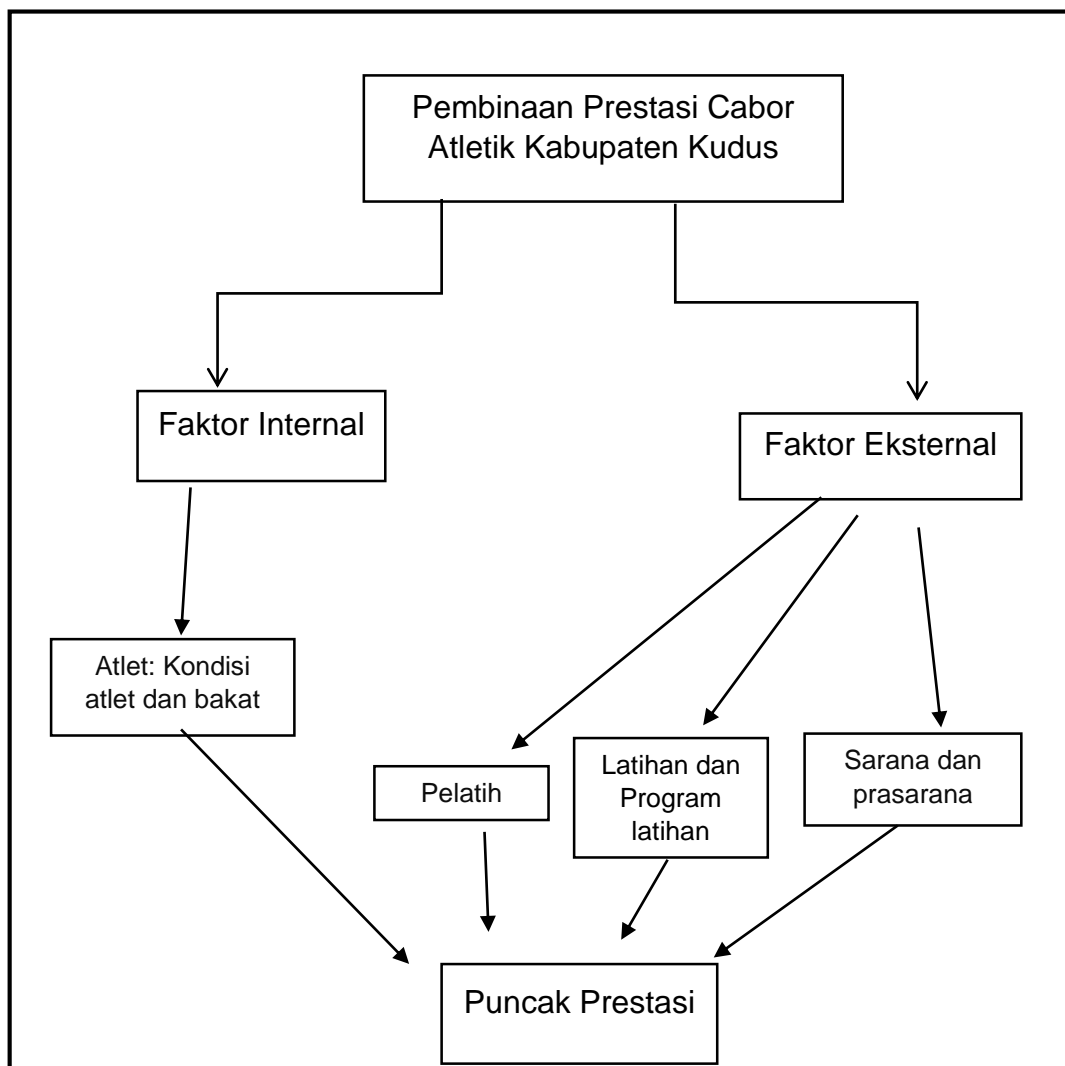
Telah dijelaskan bahwa tercapainya prestasi tertinggi secara sportif dan elegan. Djoko Pekik Irianto (2002:27) berpendapat kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi.

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015:44) pencapaian prestasi tinggi atau maksimal bisa terwujud apabila mencakup seluruh unsur yang mengandung prestasinya, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Pencapaian prestasi tersebut juga tidak bisa diperoleh secara instan tetapi butuh proses. Dalam usaha pencapaian prestasi maksimal ada dua faktor yang menentukan yaitu: (1) Faktor internal (atlet) yang meliputi: Faktor psikologi atlet, Keadaan konstitusi tubuh atlet, Keadaan kebutuhan fisik, (2) Faktor eksternal yang meliputi: Keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, Sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan (Rubianto Hadi, 2007:69:72).

Dari penjelasan-penjelasan diatas dapat ditarik landasan berfikir bahwa dalam pencapaian prestasi bukan hanya atlet saja yang berperan utama, melainkan ada elemen-elemen lain yang mendukung tercapainya prestasi yang maksimal. Elemen-elemen tersebut seperti fasilitas olahraga dan lain-lain.

Dengan demikian peningkatan prestasi cabang olahraga Atletik di Kabupaten Kudus dalam pembinaan dan pengembangan cabang olahraga Atletik

di Kabupaten Kudus harus didukung berbagai faktor dan faktor-faktor diatas yang digunakan untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi atlet cabang olahraga Atletik di Kabupaten Kudus yang telah dilakukan sehingga menuju prestasi yang maksimal. Berdasarkan uraian diatas model kerangka berpikir dalam penellitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar: 4.2** Skema Kerangka Berfikir

Gambar 2.4: Kerangka berfikir



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- (1) Proses pemaslan atlet yang dilakukan oleh PASI Kabupaten Kudus sangat lah baik., terbuka dengan mendatangi sekolah-sekolahan untuk diikuti sertakan dalam POPDA cabang olahraga Atletik selaian itu pemaslan juga di laksanakan saat MGMP guru penjas, serta melihat dari data prestasi atlet di POPDA Kabupaten Kudus yang kemudian dimasukkan dalam klub-klub dibawah naungan PASI Kabupaten Kudus agar dapat terus terpantau. Atlet yang bergabung dengan tim PASI Kabupaten Kudus adalah mereka yang mempunyai potensial yang bagus.
- (2) Pembibitan tablet di PASI Kabupaten Kudus sudah melalui tahapan yang baik. Terdapat, tes spesialisasi, rekrutmen atlet hingga pada tahap pembinaan yang intensif dalam proses pencarian prestasi atlet PASI Kabupaten Kudus.
- (3) Prestasi atlet PASI Kabupaten Kudus tahun 2015 sampai 2018 sangat baik. Terbukti pada perolehan medali di kejuaraan remaja, junior dan senior ditingkat provinsi mendominasi.
- (4) Program latihan disusun secara sistematis meso, makro, mikro dan tertulis. Dalam pelaksanaan program latihan terdapat beberapa kendala.

(5) Sarana dan prasarana di PASI Kabupaten Kudus sudah lengkap, namun masih ada beberapa sarana dan prasarana yang belum memenuhi standar kompetisi.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti ingin memberikan saran

sebagai berikut:

- (1) Kepada PASI Kabupaten Kudus agar dapat terus berupaya memberikan pemasalan yang lebih intensif dan terus berupaya mencari bibit-bibit atlet yang potensial untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi PASI Kabupaten Kudus di tingkat Jawa Tengah maupun nasional serta memberikan kepercayaan kepada atlet muda potensial untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang lebih tinggi.
- (2) Kepada PASI Kabupaten Kudus agar dapat berupaya meningkatkan kualitas sarana dan prasarana di PASI Kabupaten Kudus sesuai dengan standar kompetisi.
- (3) Kepada pelatih agar berupaya datang mendampingi atlet dalam proses latihan serta memantau perkembangan atlet baik fisik, teknik dan psikologis.
- (4) Kepada Perguruan Tinggi sebagai satuan pendidikan agar dapat ikut mendukung prestasi atlet di PASI Kabupaten Kudus. Khususnya Universitas Negeri Semarang (UNNES) dimana sebagian atlet PASI Kabupaten Kudus menimba ilmu di perguruan tinggi tersebut.

- (5) Kepada semua pihak terkait agar terus mendukung pembinaan prestasi di PASI Kabupaten Kudus untuk menghadapi *event-event* yang akan datang.

## Daftar Pustaka

- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta
- Afifudin dan Beni Ahmad Saebani. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Pustaka Setia
- Djoko pekik irianto. 2002. *Dasar kepeleatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Danardono. 2012. *Program Pembinaan Pemusatan Latihan*. Kota Yogyakarta. <http://staff.uny.ac.id>
- Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional .*
- Moleong, L. J. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong , L. J. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- KONI. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta. Garuda Emas
- Rasyono. "Ekstrakulikiuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar". *Arena*. 03/Thl/Juni, 2016:45
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu kepeleatihan dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang : PKLO FIK UNNES
- Soepratono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta.

Sukamadinata, N. S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ucu Muhammad Afif. "Identifikasi Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Manonjaya Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya". *Arena*. 06/Th.III/Desember, 2017:292