



**SURVEI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA SEPAKTAKRAW  
PADA USIA PELAJAR DI KLUB SOERAHMAN  
WONOGIRI TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

Oleh  
Ilham Anggoro Seno  
6102414035

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

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ilham Anggoro Seno  
NIM : 6102414035  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
(PGPJSD), S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepaktakraw Pada  
Usia Pelajar di Klub Soerahan Wonogiri Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi 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 sumbernya sesuai dengan tata acara pengutipan.

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

Semarang, 27 Mei 2019



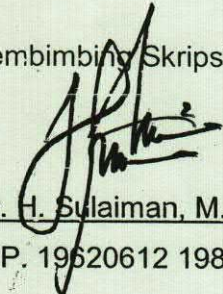
Ilham Anggoro Seno  
NIM.6102414035

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang Pada :

Hari : **Selasa**  
Tanggal : **24 September 2019**

  
Mengetahui  
Ketua Jurusan PJKR  
  
Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd  
NIP. 19610903 198803 1 002

Pembimbing Skripsi  
  
Dr. H. Sulaiman, M.Pd  
NIP. 19620612 198901 1 001



## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ilham Anggoro Seno, 6102414035, Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar. (PGPJSD), Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepaktakraw Pada Usia Pelajar di Klub Soerahman Wonogiri Tahun 2018 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : **Selasa**

Tanggal : **15 Oktober 2019**



### Panitia Ujian



### Dewan Penguji

1. Agus Raharjo S.Pd., M.Pd  
NIP. 198208282006041003

(Penguji I)

2. Dr. Imam Santosa C, S.Pd., M.Si  
NIP. 196905292001121001

(Penguji II)

3. Dr. Sulaiman, M.Pd  
NIP. 196206121989011001

(Penguji III)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

Berlatihlah Seperti Bertanding

Bertandinglah Seperti Berlatih

### **Persembahan**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater jurusan Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepaktakraw Pada Usia Pelajar di Klub Soerahman Wonogiri Tahun 2018”. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penelitian ini dilaksanakan di Klub Sepaktakraw Soerahman. Dalam proses penelitian, peneliti dapat melaksanakan dengan lancar dan diperoleh hasil bahwa pembinaan prestasi atlet sepaktakraw usia pelajar di Klub Soerahman berada pada kategori baik.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, salah satunya adalah dosen pembimbing. Atas bimbingannya, penulis menyampaikan terimakasih kepada Bapak Dr. Sulaiman, M.Pd., yang bersedia memberikan ilmu serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin sehingga dapat dilaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.

4. Dr. Sulaiman, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan dan diskusi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen dan staf karyawan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu perkuliahan.
6. Klub Sepaktakraw Pelajar Soerahan Wonogiri yang telah membantu dalam kelancaran penelitian.
7. Klub Sepaktakraw Pelajar Soerahan Wonogiri yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
8. Kedua orangtua yang selalu memberikan dukungan berupa moral maupun finansial untuk kelancaran penelitian ini.
9. Teman-teman prodi PGPJSD 2014 dan CB UNNES yang memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
10. Astrid Pitaloka Putriningrum yang telah mensupport dan membantu proses pengerjaan skripsi ini.

Semoga Allah SWT, melipatgandakan pahalanya untuk segala bantuan atas terselesaikannya skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu keolahragaan.

Semarang, 27 Mei 2019

Penulis

## ABSTRAK

**Seno, Ilham Anggoro.** 2019. *Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw Pada Usia Pelajar di Klub Soerahman Wonogiri Tahun 2018*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Sulaiman, M.Pd.

Kata-kata kunci: pembinaan, prestasi, atlet sepak takraw usia dini, Klub Soerahman Wonogiri

Penelitian dilaksanakan berdasarkan fenomena yang peneliti temukan di lapangan bahwa terdapat penurunan prestasi atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Wonogiri mengalami penurunan dari tahun ke tahun dan belum stabil dalam pencapaiannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah pembinaan prestasi sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan survey. Latar dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw usia pelajar Klub Soerahman Wonogiri. Obyek dari penelitian ini adalah segala aspek - aspek yang berkaitan dengan pembinaan prestasi sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Wonogiri. Subyek penelitian terdiri dari pengurus, pelatih, dan atlet Klub Soerahman Wonogiri. Metode pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Uji keabsahan data melalui *uji credibility, transferability, dependability, dan confirmability*. Teknik analisis data menggunakan metode analisis data kualitatif Miles and Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa organisasi berada pada kategori baik, program latihan berada pada kategori sedang, *recruitment* pelatih berada pada kategori baik, *recruitment* atlet berada pada kategori sedang, sarana dan prasarana berada pada kategori kurang, prestasi berada pada kategori sedang, dan penyebab penurunan prestasi yaitu faktor internal dari diri atlet, motivasi, dan pengaruh teman.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi olahraga sepaktakraw pada usia pelajar di Klub Soerahman Wonogiri berada pada kategori baik. Saran kepada Klub Soerahman Wonogiri untuk lebih aktif dalam mengelola klub agar leboh diperhatikan pemerintah, kepada pelatih untuk lebih tegas dan disiplin terhadap para atlet, kepada atlet agar tetap rajin dalam berlatih, menambah jadwal latihan dan jadwal pertandingan uji coba dengan tim lainnya, dan pembenahan serta peningkatan kualitas sarana dan prasarana.



## ABSTRACT

**Seno, Ilham Anggoro.** 2019. *A Survey on the Coaching of Takraw Sports Achievement at Student Age at the Soerahman Club in Wonogiri in 2018.* A Thesis. Department of Physical Health Education and Recreation, Faculty of Sport Sciences, Universitas Negeri Semarang. Advisor Dr. Sulaiman, M.Pd.

Key words: guidance, achievement, age students of takraw athletes, Soerahman Wonogiri Club

The study was conducted based on the phenomenon that researcher found on the field that there was a decrease in the achievement of takraw athletes, the age of students at the Wonogiri Soerahman Club had decreased from year to year and had not been stable in its achievement. The purpose of this study is to find out how achievement coaching of takraw achievement of students at the Soerahman Club in Wonogiri Regency.

The research method used is a qualitative method with a survey approach. The location of this study is takraw athletes at the age of Soerahman Wonogiri Club students. The object of this study is aspects which related to the development of takraw achievements of students at Soerahman Wonogiri Club. The subjects of the study consisted of administrators, trainers, and athletes of the Soerahman Wonogiri Club. The method of collecting data used the method of observation, interviews, and documentation. The validity test of the data through a test of credibility, transferability, dependability, and confirmability. Data analysis techniques used qualitative data analysis methods Miles and Huberman.

The results of the research shows that the organization is in a good category, the training program is in the moderate category, recruitment trainers are in the good category, recruitment of athletes is in moderate category, facilities and infrastructure are in the less category, achievement is in the moderate category, and it causes decrease in achievement, namely internal factors of the athlete's self, motivation, and influence of friends.

Based on the results of the research, it can be concluded that the coaching of Takraw Sports achievement at student age at the Soerahman Club in Wonogiri is in a good category. Suggestions for the Soerahman Wonogiri Club are to be more active in managing the club so that the government will pay more attention to the trainers to be more assertive and disciplined towards athletes, to keep the athletes diligent in training, add training schedules and trial schedules with other teams, and improve and improving the quality of facilities and infrastructure.

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Masalah .....	6
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	7
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Program Pembinaan .....	9
2.1.1.1 Tahapan Pembinaan Olahraga .....	10
2.1.1.1.1 Pemassalan .....	11
2.1.1.1.2 Tahap Pemanduan Bakat/Talent Scouting .....	12
2.1.1.1.3 Kriteria Bibit Unggul .....	13
2.1.1.1.4 Tahap Pembinaan Prestasi .....	14
2.1.1.2 Sepaktakraw .....	17
2.1.1.2.1 Sejarah Sepaktakraw .....	17
2.1.1.2.2 Teknik Dasar Sepaktakraw.....	18
2.1.1.2.3 Aktivitas yang Melatih dan Keterampilan Dasar Sepaktakraw .....	19
2.1.2 Pembinaan Prestasi Sepaktakraw .....	20
2.1.2.1 Pelatih.....	21
2.1.2.2 Atlet .....	22
2.1.2.3 Organisasi.....	22
2.1.2.4 Sarana dan Prasarana .....	23
2.1.3 Program Latihan .....	27
2.1.3.1 Macam-Macam Program Latihan .....	27
2.1.3.2 Aspek-aspek Latihan.....	28
2.2 Kajian Pustaka.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	35
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	35

3.3 Sumber data .....	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.4.1 Obervasi .....	37
3.4.2 Wawancara.....	38
3.4.3 Dokumentasi.....	38
3.5 Instrumen Penelitian .....	39
3.6 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	40
3.6.1 Kepercayaan ( <i>Credibility</i> ).....	40
3.6.2 Keteralihan ( <i>Transferability</i> ).....	40
3.6.3 Kebergantungan ( <i>Dependability</i> ).....	41
3.6.4 Kepastian ( <i>Confirmability</i> ).....	41
3.7 Analisis Data.....	41
3.7.1 Pengumpulan Data .....	42
3.7.2 Reduksi Data .....	42
3.7.3 Penyajian Data .....	43
3.7.4 Penarikan Kesimpulan dan Verivikasi .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	44
4.2 Hasil Observasi Pembinaan Prestasi pada Usia Pelajar di Klub Sepaktakraw Soerahman Wonogiri.....	44
4.3 Hasil Wawancara Pembinaan Prestasi pada Usia Pelajar di Klub Sepaktakraw Soerahman Wonogiri.....	46
4.3.1 Organisasi.....	46
4.3.1.1 Susunan Kepengurusan.....	47
4.3.2 Atlet .....	48
4.3.2.1 Perekrutan Atlet .....	48
4.3.2.2 Kualitas dan Jumlah Atlet.....	48
4.3.3 Pelatih.....	50
4.3.3.1 Kualitas dan Jumlah Pelatih .....	50
4.3.3.2 Pendidikan dan Penataran Pelatih .....	51
4.4 Pelaksanaan Program Pembinaan.....	52
4.4.1 Program Latihan .....	53
4.4.2 Pembinaan Mental .....	54
4.5 Sarana dan Prasarana .....	55
4.6 Prestasi.....	56
4.7 Pembahasan.....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan.....	61
5.2 Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Hasil Kejuaraan Pada Usia Pelajar Sekolah Dasar / SD .....	4
Tabel 1.2 Hasil Kejuaraan Pada Usia Sekolah Menengah Pertama/ SMP .....	5
Tabel 1.3 Hasil Kejuaraan Pada Usia Sekolah Menengah Atas/ SMA.....	5
Tabel 2.1 Sasaran Tiap Tahapan.....	16
Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data .....	39
Tabel 4.1 Kriteria Hasil Penelitian .....	44
Tabel 4.2 Hasil Penelitian .....	41
Tabel 4.3 Daftar Nama Atlet Sepaktakraw Usia Pelajar Klub Soerahman .....	49
Tabel 4.4 Riwayat Prestasi Pelatih dan Atlet Sepaktakraw Klub Soerahman .....	51
Tabel 4.5 Program Latihan Klub Soerahman .....	53
Tabel 4.6 Daftar Sarana dan Prasarana Klub Soerahman .....	55
Tabel 4.7 Daftar Prestasi .....	56

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Piramida Pembinaan Olahraga Prestasi.....	11
Gambar 2.2 Lapangan Sepaktakraw.....	25
Gambar 2.3 Bola Sepaktakraw .....	26
Gambar 3.1 Triangulasi Teknik.....	40
Gambar 3.2 Langkah-langkah Analisis Data Kualitatif .....	42
Gambar 4.1 Atlet Usia Pelajar Klub Soerahman Sedang Melaksanakan Latihan Rutin.....	48
Gambar 4.2 Pelatih Putra Memberikan Pelatihan .....	50
Gambar 4.3 Pelatih Putri Sedang Memberikan Pengarahan.....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing.....	67
Lampiran 2 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	68
Lampiran 3 Kisi-Kisi Wawancara Pelatih.....	69
Lampiran 4 Pedoman Wawancara Pelatih .....	71
Lampiran 5 Verbatim Wawancara Pelatih .....	73
Lampiran 6 Kisi-Kisi Wawancara Pengurus .....	79
Lampiran 7 Pedoman Wawancara Pengurus.....	82
Lampiran 8 Verbatim Wawancara Pengurus.....	85
Lampiran 9 Kisi-Kisi Wawancara Atlet .....	87
Lampiran 10 Pedoman Wawancara Atlet.....	89
Lampiran 11 Verbatim Wawancara Atlet.....	91
Lampiran 12 Pedoman Observasi.....	97
Lampiran 13 Sususan Kepengurusan Klub .....	99
Lampiran 14 Program Latihan.....	100
Lampiran 15 Sertifikat Pelatih dan Asisten Pelatih .....	104
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	105

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sejalan dengan tuntutan global pada saat ini khususnya di bidang keolahragaan Indonesia telah menggalakkan berbagai usaha dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga. Sehubungan dengan hal tersebut pemerintah berupaya untuk meningkatkan potensi sumber daya manusia, karena pada hakekatnya sumber daya manusia merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam peningkatan prestasi olahraga. Dengan adanya olahraga maka individu akan mendapatkan berbagai manfaat bagi jiwa dan raganya terutama pada hal fisik yang dimilikinya, ketika individu memiliki fisik yang prima maka akan berpengaruh juga pada kesehatan psikologis, emosional, dan sosialnya sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional yang tertuang dalam UU Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 3 yang menyebutkan bahwa Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat serta pasal 4 menyebutkan bahwa Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Selain sumber daya manusia yang harus ditingkatkan juga perlu adanya sarana dan prasarana yang memadai. Menurut UU Sistem Keolahragan Nasional pasal 1 nomor 20 dan 21 menyatakan bahwa Prasarana olahraga adalah tempat

atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan, Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Jika kedua hal tersebut telah terpenuhi maka dapat tercapai tujuan dari pemerintah dalam peningkatan prestasi di Indonesia khususnya pada bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga perlu adanya suatu pembinaan yang dilaksanakan secara struktural dan berkelanjutan. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan adanya peningkatan sumber daya yang ada. Untuk mensukseskan peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga dapat dicapai melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga di pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas,serta pengembangan prestasi olahraga yang diupayakan dapat meningkatkan rasa kebanggaan nasional sehingga dapat memicu individu untuk memasyarakatkan olahraga dan menumbuhkan minat untuk dapat berpartisipasi secara aktif dalam keolahragaan khususnya pada bidang olahraga sepaktakraw.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sulaiman (2008: 1) bahwa Sepaktakraw adalah permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan diatas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring/ net seperti permainan Bulutangkis. Senada dengan hal tersebut Armelia F. (2008: 7) mengungkapkan bahwa Sepaktakraw adalah jenis olahraga campuran dari Sepak Bola dan Bola Voli, yang dimainkan di lapangan ganda Badminton.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Sepaktakraw adalah suatu cabang olahraga yang merupakan gabungan dari Sepak Bola dan Bola Voli dengan

menggunakan bola yang terbuat dari rotan serta dimainkan pada lapangan Bulutangkis dengan dibatasi net/jaring seperti permainan Bulutangkis yang pemainnya terdiri dari tiga orang. Olahraga Sepaktakraw ini dilakukan oleh beberapa individu yang tergabung dalam satu tim yang menuntut kemampuan dari masing-masing individu untuk bekerjasama antar individu satu dengan yang lainnya sehingga dapat memenangkan suatu permainan. Kemampuan individu yang di maksud adalah kemampuan teknik, fisik, dan mental yang dikembangkan agar mencapai kematangan dalam upaya pencapaian prestasi yang optimal.

Peningkatan kemampuan individu dalam Sepaktakraw dapat dilaksanakan melalui pembinaan Sepaktakraw yang tidak hanya dilakukan dalam sekolah-sekolah saja, melainkan dapat dilakukan dalam klub-klub ataupun pusat pelatihan daerah, Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP), dan Pembinaan Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). Keberadaan suatu klub-klub ataupun pusat pelatihan daerah sangat berperan penting dalam pengembangan prestasi atlet pemula maupun atlet profesional, salah satunya yaitu melalui klub Soerahman di Wonogiri. Klub ini didirikan pada tahun 2000 yang berkedudukan di bawah pimpinan PSTI Wonogiri. Klub Soerahman ini adalah salah satu tempat pembinaan prestasi Sepaktakraw di Wonogiri khususnya. Pembinaan prestasi bertujuan untuk mencetak bibit-bibit pemain yang berbakat di bidangnya, dalam hal ini dimaksudkan untuk menyiapkan regenerasi pemain yang lebih berkualitas dan handal. Pemain muda digunakan untuk menggantikan pemain yang sudah senior sehingga dapat menjadi suatu perkembangan dalam hal pembinaan prestasi pada atlet muda untuk dapat memberikan kemampuan terbaiknya dalam kejuaraan yang bertaraf Nasional maupun Internasional, senada dengan hal tersebut Mylsidayu & Kurniawan

(2015: 28) mengemukakan bahwa terdapat beberapa keuntungan pembinaan dan pengembangan atlet yang dimulai pada usia muda meliputi; (1) bakat akan lebih berkembang cepat, (2) organ tubuh telah berkembang sejak dini, (3) fleksibilitas dan kekuatan otot lebih mudah dikembangkan, (4) indera dan syaraf mulai dilatih sejak dini, dan (5) pertumbuhan tubuh sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan usianya.

Kemampuan yang baik dari para atlet di klub ini diperoleh dengan melalui berbagai macam program latihan yaitu meliputi; (1) kemampuan fisik, (2) kemampuan teknik, (3) dan taktik dalam bertanding. Program latihan tersebut dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at pada sore hari pukul 15.30 – 17.30 WIB serta pada hari Kamis dan Minggu dilaksanakan pada pukul 06.30-08.30 WIB dengan didampingi pelatih. Rutinitas latihan tersebut untuk mempersiapkan berbagai macam perlombaan di tingkat pelajar maupun umum. Pada tingkat pelajar atlet dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan POPDA ditingkat Kecamatan, Kabupaten, dan Provinsi bahkan tingkat Nasional. Berikut hasil dari kejuaraan ditingkat pelajar dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1.1 Hasil Kejuaraan Pada Usia Sekolah Dasar/ SD

No	Tahun	Kejuaraan	Tingkat	Hasil
1	2006	POPDA	Provinsi	1 Emas
2	2007	POPDA	Provinsi	1 Perak
3	2008	POPDA	Provinsi	-
4	2009	POPDA	Provinsi	-
5	2010	POPDA	Provinsi	-
6	2011	POPDA	Provinsi	1 Perunggu



7	2012	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
8	2013	POPDA	Provinsi dan O2SN Tk.Provinsi	1 perunggu dan 1 perak
10	2014	POPDA	Provinsi	1 Perak
11	2015	POPDA	Provinsi	1 Emas
12	2016	POPDA	Provinsi	-
13	2017	POPDA	Provinsi	-

Tabel 1.2 Hasil Kejuaraan Pada Usia Sekolah Menengah Pertama/ SMP

No	Tahun	Kejuaraan	Tingkat	Hasil
1	2009	POPDA	Provinsi	1 Perak
2	2010	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
3	2011	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
4	2012	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
5	2013	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
6	2014	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
7	2015	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
8	2016	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
9	2017	POPDA	Provinsi	-

Tabel 1.3 Hasil Kejuaraan Pada Usia Sekolah Menengah Atas/SMA

No	Tahun	Kejuaraan	Tingkat	Hasil
1	2015	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
2	2016	POPDA	Provinsi	1 Perunggu
3	2017	POPDA	Provinsi	-

Dari tabel 1.1, tabel 1.2, dan tabel 1.3 maka dapat disimpulkan bahwa hasil perolehan prestasi cabang Sepaktakraw di Wonogiri mengalami penurunan dari tahun ke tahun yang sebenarnya diharapkan prestasinya semakin meningkat. Dalam hal ini prestasi cabang Sepaktakraw di Wonogiri tidak stabil dalam pencapaiannya. Sehubungan hal tersebut maka pembinaan Sepaktakraw di Wonogiri khususnya pada klub Soerahman perlu diadakannya pengkajian dan pemahaman secara lebih lanjut agar dapat menstabilkan perolehan prestasi cabang Sepaktakraw di Wonogiri baik di tingkat Provinsi, Nasional bahkan Internasional.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang proses pembinaan prestasi Sepaktakraw pada Klub Soerahman di Wonogiri dengan judul “Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepaktakraw Pada Usia Pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri Tahun 2018”.

## **1.2 Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka fokus dari penelitian ini adalah “Pembinaan prestasi Sepaktakraw usia belajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri”, yang meliputi; organisasi, program latihan, sarana- prasarana, pelatih, atlet, dan prestasi yang diraih.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Pertanyaan peniliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana organisasi Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri?
2. Bagaimana program latihan atlet sepaktakraw usia pelajar diKlub Soerahman Kabupaten Wonogiri?

3. Bagaimana *rekrutmen* atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri?
4. Bagaimana peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri?
5. Bagaimana sarana dan prasarana yang ada dalam pembinaan atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri?
6. Bagaimana hasil prestasi yang diraih atlet sepak takraw usia pelajar di klub Soerahman Kabupaten Wonogiri?
7. Apa yang jadi penyebab penurunan prestasi atlet sepak takraw di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri ketika naik jenjang pendidikan (SD ke SMP maupun SMP ke SMA)?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui profil Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri
2. Untuk mengetahui program latihan atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri
3. Untuk mengetahui *rekrutmen* atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri
4. Untuk mengetahui peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri
5. Untuk mengetahui kondisi sarana dan prasarana yang ada dalam pembinaan atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri
6. Untuk mengetahui hasil prestasi yang diraih atlet sepak takraw usia pelajar di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri

7. Untuk mengetahui penyebab penurunan prestasi atlet sepak takraw di Klub Soerahman Kabupaten Wonogiri ketika naik jenjang pendidikan (SD ke SMP maupun SMP ke SMA)

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pengayaan teori dalam bidang olahraga dan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa *civitas academia* utamanya tentang pembinaan prestasi olahraga sepak takraw usia pelajar.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Klub**

Sebagai masukan bagi klub untuk meningkatkan mutu dan kinerja dalam pembinaan prestasi olahraga sepak takraw usia pelajar.

#### **2. Bagi Pelatih**

Sebagai masukan bagi pelatih untuk lebih meningkatkan kompetensi profesionalitasnya berkaitan dengan pembinaan prestasi pada olahraga sepak takraw usia pelajar.

#### **3. Bagi Mahasiswa**

Bagi mahasiswa, *civitas academia*, ataupun orang yang berminat membaca diharapkan dapat menjadi studi lanjut bagi mahasiswa keolahragaan, dan diharapkan dapat menjadi acuan untuk lebih meningkatkan persiapan dirinya sebagai pengajar maupun pelatih yang profesional.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Program Pembinaan**

Usaha pembinaan dan pemanduan bakat yaitu kegiatan yang dilaksanakan sejak dini mungkin sampai batas usia remaja kurang lebihnya 18 tahun, berdasarkan atas konsep cabang olahraga yang digemari dan yang diutamakan, sistem pembinaan yang terus menerus dan berkelanjutan serta sistem perlombaan/ pertandingan secara berjenjang tingkat daerah sampai ke tingkat nasional. Program pemanduan dan pembinaan olahraga usia pelajar bertujuan untuk membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya, disamping upaya untuk mendapatkan olahragawan sejak usia dini maupun usia pelajar yang berbakat dan potensial, sehingga siap dikembangkan dalam berbagai cabang olahraga, untuk meraih prestasi tinggi (KONI, 2000: 3).

Pembinaan olahraga pelajar harus sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak pelajar. Aktivitas fisik atau olahraga disesuaikan bagi anak-anak pelajar, sebaiknya sebelum melakukan pembinaan terhadap anak pelajar kita dapat mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak dalam setiap tahap/periode umur pelajar tersebut. Memahami hal tersebut sangat penting agar pada saat melakukan pembinaan yang diberikan sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangannya, baik pertumbuhan fisik maupun mental emosionalnya. (Sofyan hanif, 2015 : 23)

Dalam usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga merupakan rangkaian yang saling berkaitan dengan usaha- usaha antara lain



pembinaan fisik mental olahragawan, pembinaan sistem latihan dan pertandingan, pembinaan sistem pembibitan serta penelitian di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi mutakhir. (Pola dasar pembangunan olahraga : 1984, 17)

Mangunhardjana dalam Sukrorini (2009: 7) mengungkapkan bahwa pembinaan adalah usaha tindakan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Senada dengan hal tersebut Tohar (2004: 31) mengungkapkan bahwa untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan usaha dan daya melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis yang tersusun secara sistematis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Jamalong (2006:158) menambahkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan.

Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 nomor 13 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, dan yang dimaksud dengan pembinaan dan pengembangan keolahragaan menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 nomor 23 adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan.

#### **2.1.1.1 Tahapan Pembinaan Olahraga**

Setiap pembinaan olahraga prestasi didukung dengan beberapa tahapan pembinaan olahraga untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Tahapan

pembinaan olahraga prestasi menurut KONI (2000: 64) dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2.1  
Piramida pembinaan olahraga prestasi

#### 2.1.1.1.1 Pemassalan

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilateral dan spesialisasi. Tujuan dari pemassalan adalah untuk (1) meningkatkan kualitas tubuh yang terdiri dari jasmani, rohani dan psikis, (2) pembentukan watak dan kepribadian, dan (3) menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak untuk mencari bibit berbakat (Mlysidayu, 2015: 29).

Adapun strategi pemassalan meliputi: 1) mempolakan peningkatan keterampilan maupun kebugaran pada sekolah dasar dan spesialisasi pada sekolah lanjutan serta perkumpulan untuk mencapai prestasi optimal. 2) menyediakan dan meningkatkan prasarana dan sarana serta tenaga pelatih maupun tenaga pendidik yang memadai secara kuantitatif dan 3) memberikan penghargaan kepada penggerak upaya pemassalan olahraga prestasi

#### 2.1.1.1.2 Tahap Pemanduan Bakat / Talent Scouting

Pemanduan bakat olahraga bertujuan untuk dapat mengetahui potensi dari atlet supaya dapat ditingkatkan dan dikembangkan minat dan bakatnya terhadap olahraga dalam hal ini adalah cabang olahraga sepakbola sehingga pada akhirnya memperoleh bibit-bibit berbakat untuk terus dibina dalam peningkatan potensinya tersebut.

Pemanduan bakat merupakan usaha dalam menemukan tanda dasar dari seorang individu yang dibawa sejak lahir, kemudian memprediksi apakah mempunyai peluang dalam suatu cabang olahraga tertentu untuk dibina dan dikembangkan menjadi atlet dengan potensi yang tinggi dalam mencapai puncak prestasinya.

Mylsidayu (2015: 31) mengemukakan bahwa tujuan dari pemanduan bakat adalah untuk mengidentifikasi dan menyeleksi atlet yang mempunyai kemampuan terbaik dalam olahraga.

Langkah-langkah pemanduan bakat atlet menurut Menpora (1992) adalah sebagai berikut:

- (1) Melakukan analisis yang lengkap baik faktor fisik,
- (2) Melakukan seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrument dari cabang olahraga yang bersangkutan,
- (3) Melakukan seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrumendari cabang olahraga yang bersangkutan,
- (4) Melakukan seleksi berdasarkan karakter antropometri dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya, dan

- (5) Melakukan evaluasi berdasarkan data yang komprehensif/menyeluruh dengan memperhatikan sikap anak terhadap olahraga baik di dalam/luar sekolah.

#### 2.1.1.1.3 Kriteria Bibit Unggul

Calon bibit unggul adalah yang berasal dari usia muda yang berbakat dengan fungsi organ tubuh yang baik, bentuk tubuh yang memenuhi syarat cabang olahraga dan didukung oleh intelegensi dan kepribadian yang baik pula.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Mysidayu (2015: 37) calon bibit unggul dapat dipilih dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut :

##### 1. Usia muda

Pembinaan olahraga harus dimulai sejak usia muda. Hal ini dikarenakan dalam pembinaan olahraga membutuhkan kurang lebih 10 tahun untuk mencapai puncak prestasi. Selain itu, pada usia muda si anak mempunyai *flexibility* yang tinggi, tetapi perlu diingat pula bahwa usia muda untuk latihan harus disesuaikan dengan cabang olahraganya.

##### 2. Berbakat

##### 3. Fungsi organ tubuh dan kemampuan dasar tubuh baik

Organ tubuh dan kemampuan dasar tubuh yang baik maka kemungkinan besar untuk dapat melakukan aktivitas fisik akan berlangsung dengan lancar dan baik pula.

##### 4. Bentuk tubuhnya memenuhi syarat cabang olahraga.

##### 5. Intelegensi dan kepribadian baik.

Senada dengan hal tersebut, pemilihan bibit unggul dapat dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria sebagai berikut : memiliki kelebihan fisik dan mental yang dibawa sejak lahir, memiliki fisik dan mental yang sehat,

tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh sesuai dengan cabang olahraga yang diminati, memiliki fungsi organ tubuh yang baik, seperti jantung, paru-paru, otot, dan saraf, memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, dan power, memiliki inteligensi tinggi, memiliki watak kompetitif, berkemauan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi, gemar melakukan berbagai kegiatan olahraga (Menpora).

#### 2.1.1.1.4 Tahap Pembinaan Prestasi

Tahap pembinaan prestasi merupakan tahap yang paling penting dalam pemanduan prestasi dalam olahraga. Ada tiga tahap- tahap pembinaan prestasi antara lain sebagai berikut.

##### (1) Pengembangan Multilateral

Menurut Lubis dalam Mylsidayu (2015: 39) pengembangan multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Sedangkan menurut Bompas dalam Mylsidayu (2015: 39) pengembangan multilateral merupakan hal yang penting bagi anak- anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan dasar yang dapat membantu anak menjadi atlet dalam memenuhi latihan cabang olahraga khusus.

Multilateral atau *multiskill* dilakukan untuk mengembangkan keterampilan dasar/pokok seperti lari, jalan, lompat, lempar, tangkap, berguling, dan menjaga keseimbangan. Anak yang sudah berhasil mengembangkan keterampilan dasar tersebut maka ia akan memiliki dasar menuju kesuksesan, baik olahraga individu dan beregu disemua cabang olahraga khususnya pada olahraga Sepaktakraw.

Tujuan pengembangan multilateral adalah untuk meningkatkan adaptasi secara keseluruhan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lubis dalam

Mylsidayu (2015: 39) tujuan latihan multilateral adalah penyempurnaan melalui berbagai aktivitas untuk pengembangan kemampuan seluruh aspek biomotor.

## (2) Pengembangan Spesialisasi

Sebagaimana yang dikatakan oleh Lubis dalam Mylsidayu (2015: 42) bahwa spesialisasi adalah latihan yang dilakukan di lapangan, kolam renang, atau ruang senam untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang di arahkan pada pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan.

Pengembangan spesialisasi pada atlet dilakukan setelah atlet mengembangkan dasar pada tahap multilateral dan selanjutnya mengkhususkan pada olahraga tertentu yang ia pilih. Spesialisasi digunakan untuk upaya pencapaian prestasi yang tinggi dikarenakan pada tahap ini menuju tahap fisik, teknis, taktis, dan adaptasi psikologis yang kompleks.

## (3) Prestasi Tinggi

Prestasi tinggi akan dapat tercapai jika semua unsur yang mendukung prestasinya sudah terpenuhi, tidak boleh ditekankan pada salah satu unsur saja. Prestasi tinggi akan mudah tercapai apabila tahap multilateral dan spesialisasinya dilakukan dengan benar. Kualitas latihan yang terdiri dari pelatih dan atlet menentukan pencapaian prestasi tinggi. Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 nomor 17 yang dimaksud dengan prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga.

Tabel di bawah ini merupakan sasaran yang sesuai dengan tahapan prestasi:

Tabel 2.1 Sasaran Tiap Tahapan

Tahapan	Sasaran
Multilateral	Usia 6-15 tahun, multiskill, bertujuan mengembangkan gerak dasar(jalan, lari, loncat, lompat, dll.). Pondasi dalam belajar teknik dan gerakan yang bervariasi.
Spesialisasi	Usia 15- 18 tahun, materi disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi biomotor, energi, pre-dominan, klasifikasi keterampilan.
Prestasi	Pencapaian prestasi maksimal pada usia $\geq$ 19 tahun, dan penjagaan agar prestasi stabil bahkan lebih baik lagi.

Tahapan dalam pembinaan prestasi tentunya memerlukan latihan secara kontinu, meningkat, dan berkesinambungan dalam jangka panjang yang berkisar antara 8 s.d 10 tahun. Berikut akan diuraikan terkait rentangan waktu dalam setiap tahapan latihan beserta materi latihannya menurut Koni (2000: 11) :

1. Tahap latihan persiapan lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun.

Tahap latihan ini merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada tahap dasar ini anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan ke tahap spesialisasi, akan tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi di tahap latihan berikutnya.

2. Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun.

Tahap latihan ini adalah merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula ketrampilan

taktik, sehingga dapat digunakan sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya.

3. Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun.

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas maksimal/ optimal. Tahapan pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasinya.

### **2.1.1.2 Sepaktakraw**

Sepaktakraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola rotan (Takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Di tengah-tengah dibatasi oleh jaring/ net seperti permainan bulutangkis. Permainan ini merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain. Dalam permainan ini yang paling dominan digunakan kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau kesalahan (Sulaiman, 2008: 1-2)

#### 2.1.1.2.1 Sejarah Sepaktakraw

Permainan Sepaktakraw berkembang secara resmi di Indonesia pada tahun 1970 sesuai dengan instruksi Depdikbud 1970. Terutama di daerah-daerah Riau, Sumatera Utara, Sumatera Barat, dan Sulawesi Selatan. Induk organisasi cabang olahraga sepaktakraw dibentuk pada tahun 1971 dengan nama PERSETASI (Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia) dengan 4 pengda.



Pada tahun 1980 berkembang menjadi 14 pengda dan diselenggarakan Kejurnas ke-3.

Pada saat ini permainan sepak raga dipertandingkan di setiap PON dan acara kejuaraan lainnya. Internasional dipegang oleh ISTAF (International SepakTakraw Federation). Kejuaraan piala dunia selalu digelar setiap tahun di Thailand. (Armelia F, 2008 : 11)

Permainan Sepaktakraw sampai saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang belum memasyarakat khususnya di Indonesia, karena belum menjadi kegemaran masyarakat dari semua lapisan. Permainan Sepaktakraw ini merambah ke masyarakat pada golongan menengah kebawah. Hal ini terjadi karena permainan Sepaktakraw mempunyai resiko cedera atau sakit lebih besar, maka dari itu permainan Sepaktakraw dikatakan olahraga ekstrim.

Perkembangan Sepaktakraw Internasional berkembang sangat pesat, dengan pesatnya perkembangan maka dibentuklah induk organisasi tingkat Asia pada tahun 1982. Tidak hanya Negara-negara Asia Tenggara yang mengembangkan olahraga ini, tetapi hampir seluruh bangsa di dunia ini mengembangkan permainan Sepaktakraw, seperti Amerika, Australia, dan sebagainya. (Sulaiman, 2008 : 1)

#### 2.1.1.2.2 Teknik Dasar Sepaktakraw

Permainan sepaktakraw dilakukan dengan cara memainkan bola takraw menggunakan seluruh bagian anggota badan kecuali tangan sehingga teknik dasar permainannya merupakan teknik pukulan dan penebaran menggunakan seluruh badan pemain. Berikut merupakan teknik dasar permainan bola takraw:

1. Sepak sila
2. Sepak kura/ kuda

3. Sepak cangkil
4. Sepak badek
5. Sepak mula/ servise
6. Sepak tapak/ menapak
7. Memaha/ kontrol paha
8. Teknik mendada/ kontrol dada
9. Teknik membahu/ kontrol bahu
10. Teknik kepala/ heading
11. Teknik smash :
  - 1) Smash kedeng
  - 2) Smash gulung
12. Teknik tahanan/ block (Sulaiman, 2008 : 15)

#### 2.1.1.2.3 Aktivitas yang Melatih dan Ketrampilan Dasar Sepaktakraw

Keterampilan dasar dalam sepaktakraw dapat dikembangkan melalui berbagai latihan yang dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara individu dan secara berkelompok. Aktivitas yang dapat digunakan untuk melatih keterampilan dasar sepaktakraw adalah sebagai berikut:

1. Individu :
  - 1) Sepak dan tangkap sendiri
  - 2) Sepak, pantul, sepak
  - 3) Sepak beruntun
  - 4) Satu kali pantulan ke tembok
  - 5) Dua kali pantulan ke tembok
  - 6) Sepakan rendah beruntun
  - 7) Sepakan tinggi beruntun

- 8) Sepak tinggi-rendah, dua kali kiri, dua kali kanan
- 9) Sepakan beruntun tinggi-rendah kanan kiri
- 10) Dasar hula-hoop
- 11) Sekali sepakan keranjang basket
- 12) Dua kali sepakan keranjang basket (Engel, 2010: 23)

2. Berpasangan :

- 1) Sepak tangkap
- 2) Tendang- pantul- sepakan
- 3) Satu sepakan tembok
- 4) Dua sepakan tembok
- 5) Satu umpan rendah
- 6) Satu umpan tinggi
- 7) Umpan tinggi ganda
- 8) Kaki sama, dua pantulan, angkat, umpan, sepak
- 9) Dua kaki, dua sentuhan, angkat, umpan, sepak
- 10) Hoop/ target, lempar, angkat, umpan, sepak
- 11) Berfikir cepat, sekali sepakan
- 12) Berfikir cepat, dua sepakan
- 13) Spike lurus (Engel, 2010: 24)

### **2.1.2 Pembinaan Prestasi Sepaktakraw**

Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga sepaktakraw memerlukan pengelolaan yang terpadu dan berkesinambungan antara instansi terkait/klub terkait sehingga dibutuhkan beberapa unsur sebagai berikut:

### **2.1.2.1 Pelatih**

Pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto dalam Mylsidayu, 2015: 10). Jadi pelatih merupakan seorang tenaga profesional bertugas membantu atlet dan tim untuk memperbaiki penampilan olahraga serta mengoptimalkan prestasi atletnya dengan menggunakan metode ilmiah.

Berikut ini adalah tugas - tugas seorang pelatih: (1) berusaha 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, dan (7) membentuk kepribadian atlet.

Senada dengan hal tersebut Harsono (1988:5) mengungkapkan bahwa tugas utama, peran, dan kepribadian pelatih yaitu; (1) Perilaku, perilaku serta tabiat seorang pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca. Dia harus ingat bahwa baik anak didiknya maupun masyarakat sekitar memandang dirinya sebagai manusia model. Pelatih harus senantiasa hidup dengan falsafah sebagaimana yang diajarkan dari atlet, dia harus mendemonstrasikan nilai- nilai yang diajarkannya, (2) Kepemimpinan, pelatih merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada anak asuhannya maupun kepada asistennya. Dia harus dapat mengerti, menerima, dan memperkembangkan pandangan-pandangan serta pendapat orang lain. Keputusan- keputusan serta sikapnya adalah tegas, tidak meragukan, apalagi mencurigakan, (3) Sikap

Sportif, seorang pelatih harus mencerminkan contoh dari sportifitas yang baik. Mengajarkan sikap sportif bukan berarti bahwa atlet tidak boleh bermain keras, fors. Atlet harus tetap dilatih bermain fors dan berjuang dengan sebaik- baiknya dengan cara yang jujur dan sportif, (4) Keseimbangan Emosional, pelatih harus mempunyai pengetahuan sampai hal- hal terperinci tentang cabang olahraganya, baik segi teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihannya, (5) Keseimbangan Emosional, kesanggupan bersikap wajar, lugas dan layak dalam keadaan tertekan ataupun terpaksa, (6) Imajinasi, kemampuan daya ingatan kita untuk membentuk khayalan-khayalan mental maupun program latihan yang tidak nampak. UU Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 nomor 9 menegaskan bahwa yang dimaksud dengan tenaga keolahragaan adalah setiap orang yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi dalam bidang olahraga.

#### **2.1.2.2 Atlet**

Menurut Sukadiyanto dalam Mylsidayu (2015: 14) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Senada dengan hal tersebut Juliantine, dkk. dalam Mylsidayu (2015: 14) atlet adalah seseorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau intruksi pelatih. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet merupakan seseorang yang menggeluti dan aktif dalam melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya sesuai yang diinstruksikan oleh pelatihnya.

#### **2.1.2.3 Organisasi**

Organisasi dapat diartikan sebagai keseluruhan proses dalam pengelompokan beberapa orang, alat-alat, wewenang serta tanggung jawab dalam suatu institusi yang dapat dijalankan sebagai suatu kesatuan secara utuh

dalam upaya pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 nomor 24 Organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin kerja sama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Upaya dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien dilakukan dengan mengkoordinasi sumber daya yang tersedia dan membuat desain struktur formal dari tugas dan kewenangan pada tiap sumber daya tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lutan (2000:4) bahwa “ tujuan utama pengorganisasian adalah memberi tugas/pekerjaan yang akan dilaksanakan, menentukan kelompok kerja, menata jenjang kesenangan, dan menyeimbangkan otoritas dan tanggung jawab.

Jika dikaitkan dengan pengorganisasian dalam suatu klub pada cabang olahraga, misal pada klub sepakbola hal tersebut dapat ditangani oleh seorang ketua yang dibantu oleh sekretaris, bendahara, dan seksi-seksi cabang olahraga tersebut. Berhasil atau tidaknya suatu organisasi olahraga dapat dilihat dari pencapaian prestasi yang dihasilkan. Semakin banyak prestasi yang diperoleh, maka dapat dikatakan bahwa organisasi olahraga tersebut dapat berhasil dengan baik

#### **2.1.2.4 Sarana dan Prasarana**

Pembibitan dan pembinaan yang baik juga harus ditunjang dengan tersedianya fasilitas berupa sarana dan prasarana olahraga. Setiap organisasi perlu memiliki sarana dan prasarana agar dapat bergerak dan melakukan aktivitas. Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung keberhasilan pembinaan olahraga, yang harus tersedia bagi setiap upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga.

Menurut Soepartono (2000:5-6) prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Jika dikaitkan dengan olahraga, prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relative permanent atau susah dipindahkan. Sehubungan dengan hal tersebut maka yang dapat digolongkan dalam prasarana olahraga khususnya pada olahraga sepaktakraw yaitu lapangan sepaktakraw dan gedung olahraga (hall). Sedangkan menurut UU Sistem Keolahragan Nasional pasal 1 nomor 20 menyatakan bahwa Prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan. Prasarana tidak hanya terbatas pada hal-hal yang berkaitan dengan arena kegiatan olahraga saja, namun prasarana juga merupakan segala sesuatu yang berada di luar arena yang ikut dalam memperlancar jalannya aktivitas keolaragaan misalnya jalan yang digunakan untuk menuju ke arena latihan dan parkir.

Sedangkan yang dimaksud dengan sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 nomor 21 bahwa Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

- 1) Peralatan (*apparatus*), adalah sesuatu yang digunakan.
- 2) Perlengkapan (*device*), yaitu:

- a. Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, garisbatas dan lain-lain.



Gambar 2.2 Lapangan Sepaktakraw

Sumber:

[https://insanajisubekti.files.wordpress.com/2013/03/lapangan\\_takraw.jpg](https://insanajisubekti.files.wordpress.com/2013/03/lapangan_takraw.jpg)

1. Panjang Lapangan : 13,40 meter
2. Lebar Lapangan : 6,10 meter
3. Garis Batas : yaitu garis (lines) yang lebarnya 5cm
4. Lingkaran Tengah :

Ditengah lapangan terdapat lingkaran yaitu digunakan untuk melakukan sepakan permulaan (servise), dengan garis lingkaran 61cm.

5. Garis Seperempat lingkaran:

Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (servise) dengan jari-jari 90 cm.

6. Tiang :

Dua buah tiang sebagian tempat pengikat jaring/ net, didirikan pada sebelah luar kedua garis dengan jarak 30,5 cm dari garis



samping. Tinggi jaring/ net laki-laki 1,55 cm dan untuk perempuan 1,45 cm.

7. Jaring (net) :

Jaring terbuat dari benang kasar, tali, atau dari nylon dengan ukuran lubang-lubangnya 4-5 cm, lebar jaring 72 cm, dan panjang tidak lebih dari 6,71 m. Pada tepi atas, bawah, kanan, dan kiri dibuat pita dengan ukuran 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring.

b. Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola.

1) Lingkaran bola : putra 42-44cm sedangkan putri 43-45

2) Berat bola : putra 170-180 g sedangkan putri 150-160g



Bola Takraw Putra



Bola Takraw Putri

Gambar 2.3  
Bola Sepaktakraw

Selain sarana dan prasarana olahraga, proses pembibitan bakat atlet akan lebih baik lagi jika didukung oleh adanya fasilitas olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan kegiatan olahraga khususnya pada olahraga sepak takraw.

### **2.1.3 Program Latihan**

Program latihan merupakan pedoman atau petunjuk secara tertulis yang didalam berisikan langkah-langkah yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan mendatang yang telah ditetapkan.

Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seoptimal mungkin. Pelatihan membuat rencana latihan sebagai tuntutan yang perlu dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi saat sekarang ke prestasi masa mendatang.

Manfaat dari program latihan yaitu; (1) merupakan pedoman kegiatan yang terorganisir untuk meraih prestasi puncak suatu cabang olahraga, (2) untuk menghindari faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak dalam olahraga, (3) efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, dan tenaga untuk mencapai tujuan, (4) untuk mengetahui hambatan-hambatan secara cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana, serta tenaga, (5) memperjelas arah dan tujuan yang ingin dicapai, dan (6) sebagai alat kontrol terhadap tercapainya sasaran.

#### **2.1.3.1 Macam-macam Program Latihan**

Program latihan dalam upaya pembinaan prestasi atlet sebagaimana yang dikemukakan oleh Tohar (2004: 35) bahwa pada umumnya program latihan dibagi menjadi tiga bagian sebagai berikut :

1. Program jangka panjang antara 5-12 tahun.

Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir dari cita-cita prestasi puncak. Rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi dilaksanakan dalam kurun waktu 6, 8, 10, atau 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi

rencana jangka menengah, selanjutnya dirinci menjadi rencana jangka pendek.

2. Program jangka menengah antara 2-4 tahun.

Rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang.

3. Program jangka pendek antara 1 tahun ke bawah.

Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah.

### **2.1.3.2 Aspek-aspek Latihan**

Program latihan dalam upaya pembinaan prestasi mencakup tiga aspek latihan yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Tohar (2004: 2) bahwa ;

1. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Tanpa kondisi fisik yang baik maka atlet tidak akan dapat mengikuti latihan maupun pertandingan dengan maksimal. Beberapa unsur fisik yang perlu dikembangkan dalam olahraga sepaktakraw adalah : kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, dan koordinasi gerak yang baik.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan ketrampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Dalam olahraga sepaktakraw teknik yang

perlu ditingkatkan dan dikembangkan yaitu teknik timang/ pasing bola, teknik mengumpan, teknik servis, dan teknik smash.

### 3. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melakukan kegiatan olahraga. Dalam olahraga sepaktakraw taktik yang dilakukan berupa pola-pola permainan, strategi dan taktik bertahan dan menyerang. Latihan taktik tersebut berjalan dengan baik apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik.

### 4. Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan psikologis terutama perkembangan kedewasaan (maturitas) dan emosional atlet seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, dan kerja sama dalam satu tim.

## 2.2 Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penulisan skripsi dilakukan untuk mengkaji pustaka berupa buku, jurnal ilmiah, skripsi, thesis, dan laporan ilmiah yang relevan dengan topik penelitian yang diambil. Berikut ini akan diuraikan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

Penelitian Miftakhurrohman (2015) dengan judul "*Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putra Kabupaten Demak Tahun 2015*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan prestasi tim sepaktakraw putra Kabupaten Demak merupakan organisasi olahraga yang terstruktur dengan baik dan memiliki prestasi yang baik.

Penelitian Sukorini, Deni (2009) dengan judul "*Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Kebumen*". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas atlet termasuk dalam kriteria baik (50%), kualitas pelatih termasuk dalam kriteria kurang baik (67%), mekanisme organisasi termasuk dalam kriteria baik (60%), kelengkapan sarana dan prasarana menurut atlet dalam kriteria baik (61%), kelengkapan sarana dan prasarana menurut pelatih dalam kriteria kurang baik (67%), kriteria sarana dan prasarana menurut pengurus dalam kriteria baik (60%), dan pendanaan termasuk dalam kriteria baik.

Penelitian Aji, Tri (2013) dengan judul "*Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013*". Menunjukkan hasil bahwa pembinaan prestasi tim sepaktakraw putra Jawa Tengah merupakan organisasi olahraga yang terstruktur dengan baik dan memiliki prestasi yang baik.

Penelitian Rifky, Deny Achmad (2016) dengan judul "*Survei Pembinaan Prestasi Pada Pengkab Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas*". Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa; (1) pengelolaan organisasi belum baik karena program pembinaan belum berjalan sesuai dengan yang direncanakan, (2) program pembinaan sudah tersusun namun belum berjalan sesuai rencana, (3) pelatih PSTI sudah mempunyai sertifikat (4) sarana dan prasarana yang dimiliki cukup baik, dan (5) prestasi PSTI Banyumas menurun dari tahun 2014.

Penelitian Onche, Veratama (2012) dengan judul "*Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa SD Negeri 2 Aglik Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw*" menunjukkan bahwa tidak ada (0%) siswa yang berkategori "Baik Sekali", kategori "Baik" 9 anak

(34,6%), kategori “Sedang” 17 siswa (64,5%), kategori “Kurang” tidak ada (0%), kategori “Sangat Kurang” tidak ada (0%).

Penelitian Nikmatul, Maula (2011) dengan judul “*Penelusuran Potensi Bakat untuk Pembinaan Olahraga Usia Dini di Sekolah Dasar Negeri Wadung Getas 1 Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Tahun 2010/2011*” yang menunjukkan hasil bahwa penelusuran potensi bakat untuk pembinaan olahraga Usia Dini di Sekolah Dasar Negeri Wadung Getas 1 Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten tahun 2010/2011 dalam kategori baik.

Penelitian Utami, Danarstuti (2015) dengan judul “*Peran Fisiologi dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*” menunjukkan hasil bahwa prestasi optimal dalam olahraga dapat dicapai bila latihan diterapkan secara berkualitas, dan menganut konsep pembinaan piramida sebagai proses pencapaian tujuan.

Penelitian Faisol, Imam Agus (2016) dengan judul “*Pembinaan Prestasi di Sekolah Bolavoli Bima Loka Kabupaten Jember pada Usia 16-18 Tahun*” menunjukkan hasil bahwa pembinaan bolavoli di sekolah bolavoli Bima Loka Kabupaten Jember adalah sangat baik.

Penelitian Khasanah, Noviatun (2016) dengan judul “*Manajemen Pembinaan Prestasi Kelas Olahraga SMA Negeri 3 Purwokerto*” menunjukkan hasil bahwa manajemen pembinaan prestasi kelas khusus olahraga SMA Negeri 3 Purwokerto sudah berjalan dengan baik yakni dari perencanaan, pelaksanaan, pengecekan, dan menindaklanjuti.

Penelitian Priyanto, J, Taufiq Hidayah, dan Prapto Nugroho (2013) dengan judul “*Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai di Kabupaten Indramayu Tahun 2013*” menunjukkan hasil bahwa model pembibitan prestasi

olahraga voli pantai Kabupaten Indramayu menggunakan modl piramida, yaitu melalui pemasalan dan pembibitan, kepengurusan organisasi terkoordinasi dan terprogram dengan baik.

Penelitian Saputra, Ahmad Faris Dwinandanda (2017) dengan judul "*Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi KONI Kabupaten Tuban*" menunjukkan hasil bahwa KONI Kabupaten Tuban sudah menjalankan manajemen organisasi dengan baik dengan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak yang peduli dengan perkembangan olahraga di Kabupaten Tuban.

Penelitian Panuntun, J. Bagus & Agus Raharjo (2015) dengan judul "*Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Tegal 2013/2014*". Menunjukkan hasil bahwa 4 SMP Negeri Se-Kabupaten Tegal yang menyelenggarakan ekstrakurikuler sepaktakraw belum melakukan tahap pembinaan dengan baik.

Penelitian Dianawati, Ita (2015) dengan judul "*Pembinaan Prestasi Sepak Takraw di Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI) Kabupaten Brebes*" menunjukkan hasil bahwa pembinaan di PSTI Kabupaten Brebes secara keseluruhan belum dapat dijalankan secara maksimal.

Penelitian Wibowo, Ari (2011) dengan judul "*Penelusuran Potensi Daerah Untuk Pembinaan Olahraga Usia Dini Se-Kecamatan Kalibagor Kabupaten Banyumas Tahun 2010*" menunjukkan hasil bahwa potensi olahraga pada anak usia dini di Kecamatan Kalibagor untuk siswa putra kategori sangat baik dan putri baik, tetapi belum ada koordinasi yang baik antara pihak sekolah, masyarakat, dan pemerintah Kecamatan Kalibagor serta KONI dalam pembinaan olahraga usia dini.

Penelitian Prakoso, Andhika (2011) dengan judul "*Penelusuran Potensi Untuk Pembinaan Olahraga Usia Dini di Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2010*" menunjukkan hasil bahwa sebagian siswa SD di Kecamatan Purwanegara berkategori baik.

Penelitian Firdaus, Kamal (2011) dengan judul "*Evaluasi Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang*" didapatkan hasil bahwa konteks, kualitas masukan, proses dan produk pembinaan olahraga tenis lapangan yang ada di Kota Padang, sudah pada kondisi yang baik.

Penelitian Jamalong, Ahmad (2014) dengan judul "*Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM)*" didapatkan hasil bahwa pembinaan prestasi olahraga yang diselenggarakan di PPLP dan PPLM adalah pembinaan yang sangat strategis yang dapat dijadikan sebagai sumber pembinaan atlet nasional yang dapat berprestasi pada tingkat nasional, regional, dan internasional.

Penelitian Ghozali, P., Sulaiman, dan Harry Pramono (2017) dengan judul "*Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas*" didapatkan hasil bahwa proses pembinaan yang baik itu mencakup semua komponen mulai dari pengurus yang berkompeten, pelatih yang bersertifikat dan berkompeten ditambah dengan dukungan moril materil dari orangtua atlet serta sarana dan prasarana yang memadai.

Penelitian Assalam, Didik, dan Taufiq Hidayah (2015) dengan judul "*Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PLPP) Povinsi Kalimantan Timur*" didapatkan hasil bahwa konteks pembinaan prestasi pencak silat memiliki visi



misi dan tujuan pembinaan yang baik karena PLPP sebagai wadah pembinaan olahraga pelajar dibidang akademik dan menciptakan atlet pelajar yang dapat berprestasi di level nasional.

Penelitian Wijayati, Erni, & Setya Rahayu (2015) dengan judul "*Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepaktakraw Pengurus Persatuan Sepaktakraw Indonesia Kabupaten Jepara*" didapatkan hasil bahwa pembinaan olahraga sepsktakraw yang dilakukan oleh Pengkab PSTI Kabupaten Jepara telah sesuai dengan visi, misi, dan tujuan serta kebijakan pemerintah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang di peroleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Organisasi berada pada kategori baik, karena terdapat susunan kepengurusan yang lengkap, dapat bekerjasama dengan baik dan kompak, serta adanya pengurus daerah dan pemerintah.
2. Program latihan berada pada kategori sedang, karena intensitas latihan berjalan sesuai dengan yang ditetapkan oleh pengurus dan pelatih yang meliputi latihan pembentukan dan pematapan namun belum terjadwal dengan baik.
3. *Rekrutment* atlet sepak takraw di Klub Soerahman berada pada kategori sedang, karena perekrutan dilakukan secara selektif, dan atlet berprestasi baik, namun hanya dilaksanakan pada satu sekolah saja.
4. *Rekrutment* pelatih di Klub Soerahman berada pada kategori baik, karena perekrutan dilakukan dengan cara musyawarah, pelatih telah memiliki lisensi, mempunyai tujuan dan program yang jelas.
5. Sarana dan prasarana berada pada kategori kurang, karena terdapat lapangan permanen, jumlah bola kurang dari 50% dari jumlah atlet, terdapat net permainan.
6. Prestasi berada pada kategori sedang, karena klub dan atlet belum dapat meningkatkan prestasinya dari prestasi yang sudah diraih sebelumnya

7. Penyebab penurunan prestasi yaitu dari faktor internal dari diri atlet, motivasi, dan pengaruh teman, maupun faktor eksternal berupa cuaca dan sarana prasarana.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada pengurus Klub Soerahman Wonogiri untuk lebih aktif dalam mengelola klub agar keberadaan klub diperhatikan oleh pemerintah sehingga dalam permasalahan kurangnya sumber dana dapat teratasi.
2. Kepada pelatih Klub Soerahman untuk lebih tegas dan disiplin terhadap para atlet agar atlet dapat mempertahankan kedisiplinannya dalam berlatih dan mencapai tujuan utama.
3. Kepada atlet sepak takraw Klub Soerahman agar tetap rajin dalam berlatih supaya kemampuan dan bakat yang telah dibina dapat terus meningkat dan dapat mencapai prestasi yang maksimal saat menghadapi pertandingan.
4. Dalam meningkatkan kemampuan atlet hendaknya menambah jadwal latihan dan jadwal pertandingan uji coba dengan tim lainnya untuk menambah pengalaman para atlet.
5. Pembenahan dan peningkatan kualitas sarana dan prasarana serta fasilitas lain agar proses pembinaan prestasi atlet dapat dilakukan lebih maksimal lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Tri. (2013). Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 49-61. ISSN 2088-6802.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Assalam, Didik, & Taufiq Hidayah. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 87-92. ISSN 2252-648X.
- Dianawati, Ita. (2015). Pembinaan Prestasi Sepak Takraw di Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI) Kabupaten Brebes. *Diglib UNNES Local Content Repository*. Diunduh tanggal 15 Juni 2019 dari <https://lib.unnes.ac.id/21474/>.
- Engel, Rick. (2010). *Dasar-Dasar Sepaktakraw*. Bandung: Pakar Raya.
- Faisol, Imam Agus. (2016). Pembinaan Prestasi di Sekolah Bolavoli Bima Loka Kabupaten Jember pada Usia 16-18 Tahun. *E-Journal Ilmu Keolahragaan*, 1-7.
- Firdaus, Kamal. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 127-132. ISSN 2088-6802.
- Ghozali, P., Sulaiman, dan Harry Pramono. (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 76-82.
- Hanif, A.S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. PPLPTK.
- Jamalong, Ahmad. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156-168.
- KONI. (2000). *Gerakan Garuda Emas (Gapai-Rebut-Uber-Dapatkan Emas): Pemanduan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI.
- Lutan, Rusli. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Depdiknas.

- \_\_\_\_\_. (2000). *Manajemen Penjaskes*. Depdiknas.
- Miftakhurrohman. (2015). *Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putra Kabupaten Demak Tahun 2015*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mlysidayu, A & Febi K.(2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nikmatul, Maula. (2011). Penelusuran Potensi Bakat untuk Pembinaan Olahraga Usia Dini di Sekolah Dasar Negeri Wadung Getas 1 Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten Tahun 2010/2011. *Diglib UNNES Local Content Repository*. Diunduh tanggal 15 Juni 2019 dari <https://lib.unnes.ac.id/9017/>.
- Noviatun, Khasanah. (2016). Manajemen Pembinaan Prestasi Kelas Olahraga SMA Negeri 3 Purwokerto. *Digital Repository Institut Agama Islam Negeri Purwokerto*. Diunduh tanggal 16 Juni 2019 pada <https://repository.iainpurwokerto.ac.id/917/>.
- Onche, Veratama. (2012). Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Siswa SD Negeri 2 Aglik Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepaktakraw. *Eprints Lembaga Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*. Dinduh tanggal 15 Juni 2019 dari <https://eprints.uny.ac.id/8595/>.
- Panuntun, J. Bagus, & Agus Raharjo. (2015). Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di Sekolah Menengah Pertama Neger Se-Kabupaten Tegal 2013/2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 50-56. ISSN 2354-8231.
- Prakoso, Andhika. (2011). Penelusuran Potensi Untuk Pembinaan Olahraga Usia Dini di Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2010. *Diglib UNNES Local Content Repository*. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2019 dari <https://lib.unnes.ac.id/11083/>.
- Priyanto, J, Taufiq Hidayah, dan Prapto Nugroho. (2013). Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai Di Kabupaten Indramayu Tahun 2013. *Journal of Sport Science and Fitness*. 3(1)
- Rifky, Deny Achmad. (2016). Survei Pembinaan Prestasi Pada Pengkab Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Banyumas. *Diglib UNNES Local Content Repository*. Diunduh tanggal 15 Juni 2019 dari <https://lib.unnes.ac.id/26966/>.
- Saputra, Ahmad Faris Dwinandanda. (2017). Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi KONI Kabupaten Tuban. *Universitas Negeri Surabaya*. Diunduh tanggal 15 Juni 2019 pada <https://neliti.com/>.
- Singarimbun. (1995). *Metode Penelitian Survei*. LP3S.
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Depdiknas.

- Sukorini, Deni. (2009). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Kebumen. *Diglib UNNES Local Content Repository*. Diunduh tanggal 15 Juni 2019 dari <https://lib.unnes.ac.id/2123/>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman. (2008). *Sepaktakraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih dan Atlet*. Semarang: UNNES PRESS.
- Sutoyo, Anawar. (2014). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tohar. (2004). *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Utami, Danarstuti. (2015). Peran Fisiologi dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52-63.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wibowo, Ari. (2011). Penelusuran Potensi Daerah Untuk Pembinaan Olahraga Usia dini Se-Kecamatan Kalibagor Kabupaten Banyumas Tahun 2010. *Diglib UNNES Local Content Repository*. Diunduh tanggal 16 Juni 2019 dari <https://lib.unnes.ac.id/10808/>.
- Wicaksono, Danang. Entifikasi Keberbakatan Anak Usia Dini dalam Cabang Olahraga Bola Voli. *JORPRES FIK UNY*. Diunduh tanggal 16 September 2019 dari <https://journal.uny.ac.id>
- Wijayati, Erni, & Setya Rahayu. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepaktakraw Indonesia Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 93-98. ISSN 2252-648X.