



**POLA PEMBINAAN PRESTASI KLUB *HANDBALL*
DI KOTA SEMARANG TAHUN 2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Mukhlas Winasis
NIM. 6102415038**

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

ABSTRAK

Mukhlas Winasis. 2019. **Pola Pembinaan Prestasi Klub *Handball* di Kota Semarang Tahun 2019**. Skripsi. Jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Handball*, Klub, Pembinaan, Prestasi

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi; tahap pembinaan, olahragawan, tenaga keolahragaan, pengorganisasian, pendanaan, prasarana dan sarana serta penghargaan keolahragaan. Minimnya kegiatan sosialisasi olahraga *handball* ke masyarakat luas, keterbatasan tenaga olahraga dan prasarana olahraga *handball*, serta kurangnya penghargaan menjadikan olahraga *handball* sulit berkembang di Kota Semarang. Rumusan masalahnya adalah bagaimanakah pola pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang pada tahun 2019?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pola pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang pada tahun 2019

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Responden dari penelitian ini adalah Ketua ABTI Kota Semarang, pelatih klub *handball* di Kota Semarang, dan atlet klub *handball* di Kota Semarang . Penentuan responden penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa 1)Tahap pembinaan dalam kategori sangat baik dengan responden sebanyak 28 dan presentase 83,27. 2)Olahragawan yang meliputi hak dan kewajiban dalam kategori sangat baik dengan presentase 89,58. 3)Tenaga Keolahragaan yang meliputi hak dan kewajiban dalam kategori baik dengan presentase 75,29. 4)Pengorganisasian masuk dalam kategori baik dengan presentase 80,95. 5)Pendanaan masuk dalam kategori sangat baik dengan presentase 89,18. 6)Prasarana masuk dalam kategori kurang baik dengan presentase 61,90. 7)Sarana masuk dalam kategori sangat baik dengan presentase 90,77. 8)Penghargaan masuk dalam kategori kurang baik dengan presentase 52,97.

Simpulan dalam penelitian ini adalah pola pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang pada tahun 2019 dalam kategori baik dengan rata-rata presentase 78,23. Saran dalam penelitian ini adalah bagi pembina ABTI Kota Semarang agar lebih sering mengadakan kegiatan pemassalan olahraga *handball* secara luas ke masyarakat dan bagi pelatih di klub *handball* di Kota Semarang agar dalam pembuatan program latihan harus ada variasi disetiap latihan ketika atlet mulai jenuh dengan latihan yang diberikan pelatih, serta diperhatikan juga masalah lisensi pelatih.

ABSTRACT

Mukhlis Winasis. 2019. The Pattern of Coaching the Achievement of Handball Clubs in Semarang City in 2019. Essay. Departement of Physical Education Health and Recreation. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Supervisor Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.

Keyword: Handball, Club, Coaching, Achievement

The coaching and development of sports include; the coaching stage, sportman, preparedness, organizing, funding, facilities and infrastructure and sports awards. Minimal socialization of handball activities to the wider community, limited sports personnel and handball sports infrastructure, as well as a lack of appreciation made handball sports difficult to develop in Semarang. The problem is how is the pattern of achievement coaching handball in Semarang on 2019? The purpose of research is to know the pattern of achievement coaching handball in Semarang city on 2019.

This research is included in qualitative research. The respondent used from this research are chairman of ABTI Semarang, handball club coach in Semarang, and handball club athlete in the city of Semarang. Respondent techniques are purposive sampling. The research instruments used are observations, polls, interviews, and documentation. Data analysis techniques use a descriptive analysis of the percentage.

The results showed that 1) the coaching phase in the category is very good with respondents as much as 28 and a percentage of 83.27. 2) The athlete includes the rights and obligations in the category very well with a percentage of 89.58. 3) A demonstration covering the rights and obligations in good category with a percentage of 75.29. 4) organizing entered in a good category with a percentage of 80.95. 5) funding entered in a very good category with a percentage of 89.18. 6) infrastructure in the category is fewer with a percentage of 61.90. 7) The means of entry in the category is excellent with a percentage of 90.77. 8) The appreciation entered in a fewer category with a percentage of 52.97.

The conclusion of this research was the pattern of coaching of handball clubs in Semarang on 2019 in a good category with an average percentage of 78.23. The advice in this research is 1) for the chairman of ABTI Semarang to conduct more frequent activities to make handball sports broadly to the community. 2) for coaches in handball club in Semarang to make the training program must be variations in each exercise when athletes get bored and tired with training given by coaches, as well as also note the trainer license issue.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Mukhlas Winasis
NIM : 6102415038
Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pola Pembinaan Prestasi Klub *Handball* di Kota Semarang Tahun 2019

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

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

Semarang, 18 September 2019

Yang Menyatakan,



Mukhlas Winasis
NIM. 6102415038

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

Pola Pembinaan Prestasi Klub *Handball* di Kota Semarang Tahun 2019

Disusun oleh

Nama : Mukhlas Winasis

NIM : 6102415038

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal _____ oleh:

Ketua Jurusan PJKR,



Mugiyo Hartono 18/9 2019
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
UNNES NIP. 196109031988031002

Pembimbing,

Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd
NIP. 197609052008121001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Mukhlas Winasis NIM 6102415038 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Judul Pola Pembinaan Prestasi Klub *Handball* di Kota Semarang tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 22 Oktober 2019.

Panitia Ujian


Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 1961 0320 1984 03 2001


Sekretaris

Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 1964 0229 2009 12 1004

Dewan Penguji

1. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1977 0303 2006 04 1003

(Ketua)

2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
NIP. 1962 0425 1986 01 1001

(Anggota)

3. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1976 0905 2008 12 1001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Wahai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang—orang yang sabar”. (Q.S.Al-Baqarah :153)

Persembahan:

1. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan do'a dan dukungan untuk saya.
2. Kakak Elisa Deviyanti yang membantu membiayai kuliah saya dan Adik Celsi Claudia Anatasya yang selalu memberikan keceriaan dan dukungan untuk saya.
3. Teman-teman PGPJSD A 2015 yang selalu memberikan do'a dan dukungan untuk saya.
4. Wulan Desta Rianti yang selalu memberikan dukungan untuk saya.
5. Almamaterku Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pola Pembinaan Prestasi Klub *Handball* di Kota Semarang Tahun 2019”.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan segala kerendahan hati dan ketulusan hati perkenankanlah penulis ucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam skripsi.
4. Aris Mulyono, S.Pd.,M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen FIK yang telah memberikan ilmunya kepada mahasiswa.
6. Ketua Asosiasi Bola Tangan Indonesia Kota Semarang.
7. Pelatih Klub *Handball* Lindu Aji dan Tunas Mandiri.
8. Atlet Klub *Handball* Lindu Aji dan Tunas Mandiri.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas bantuan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini. Kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi sempurnanya skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pola Pembinaan Prestasi Olahraga.....	11
2.2 Pola Pembinaan Olahraga Nasional.....	13
2.2.1 Pengenalan Olahraga	13
2.2.2 Pemantauan bakat	14
2.2.3 Pemanduan bakat	15
2.2.4 Pengembangan Bakat.....	16
2.2.5 Peningkatan Prestasi	16
2.2.5.1 Pelatihan	17
2.2.5.2 Prinsip Latihan	18
2.2.5.3 Persiapan Pelatihan	19
2.3 Pengolahragaa.....	23
2.3.1 Olahragawan Penyandang Cacat.....	23
2.3.2 Olahragawan Amatir	24
2.3.3 Olahragawan Profesional	26
2.4 Tenaga Keolahragaa.....	27
2.4.1 Pelatih.....	28
2.4.2 Guru/Dosen.....	28
2.4.3 Wasit.....	29
2.4.4 Manajer	29
2.4.5 Promotor	29
2.4.6 Administrator.....	29

2.4.7	Pemandu.....	29
2.4.8	Penyuluh.....	30
2.4.9	Instruktur.....	30
2.4.10	Tenaga Medis dan Para Media.....	30
2.4.11	Ahli Gizi.....	30
2.4.12	Ahli Biomekanika.....	30
2.4.13	Psikolog.....	31
2.5	Pengorganisasian.....	31
2.5.1	Tugas dan Kewajiban Induk Organisasi Olahraga.....	31
2.6	Pendanaan.....	34
2.7	Sarana dan Prasarana.....	35
2.7.1	Sarana.....	36
2.7.2	Prasarana.....	37
2.7.2.1	Perencanaan.....	39
2.7.2.2	Pengadaan.....	39
2.7.2.3	Penetapan.....	39
2.7.2.4	Pemanfaatan.....	40
2.7.2.5	Pemeliharaan.....	40
2.8	Prestasi dan Penghargaan Keolahragaan.....	41
2.9	Bola Tangan/ <i>Handball</i>	42
BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1	Pendekatan Penelitian.....	44
3.2	Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	44
3.3	Instrumen Penelitian.....	45
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	46
3.4.1	Metode Observasi.....	46
3.4.2	Metode Wawancara.....	46
3.4.3	Metode Kuisisioner.....	47
3.4.4	Metode Dokumentasi.....	47
3.5	Pemeriksaan Keabsahan Data.....	48
3.6	Analisis Data.....	49
3.7	Reduksi Data.....	51
3.8	Penyajian Data.....	52
3.9	Penarikan Kesimpulan/Verifikasi.....	52
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian.....	53
4.1.1	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	53
4.1.2	Hasil Wawancara.....	53
4.1.3	Tahap Pembinaan.....	89
4.1.3.1	Tahap Pembinaan Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	89
4.1.3.2	Tahap Pembinaan Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri.....	93
4.1.3.3	Presentase Tahap Pembinaan.....	97
4.1.4	Olahragawan.....	97
4.1.4.1	Hak dan Kewajiban Atlet Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	97
4.1.4.2	Hak dan Kewajiban Atlet Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri... ..	98
4.1.4.3	Presentase Pemenuhan Hak dan Kewajiban Atlet.....	99
4.1.5	Hak dan Kewajiban Pelatih.....	100
4.1.5.1	Hak dan Kewajiban Pelatih Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	100

4.1.5.2.	Hak dan Kewajiban Pelatih Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	102
4.1.5.3	Presentase Hak dan Kewajiban Pelatih.....	103
4.1.6	Pengorganisasian	104
4.1.7	Pendanaan.....	109
4.1.7.1	Pendanaan Klub <i>Handball</i> Lindu Aji	109
4.1.7.2	Pendanaan Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	110
4.1.7.3	Presentase Pendanaan.....	111
4.1.8	Prasarana	112
4.1.8.1	Prasarana Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	112
4.1.8.2	Prasarana Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	113
4.1.8.3	Presentase Prasarana.....	115
4.1.9	Sarana	115
4.1.9.1	Sarana Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	115
4.1.9.2	Sarana Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	116
4.1.9.3	Presentase Sarana Klub <i>Handball</i>	117
4.1.10	Penghargaan Olahraga	118
4.1.10.1	Penghargaan Olahraga Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	118
4.1.10.2	Penghargaan Olahraga Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri.....	120
4.1.10.3	Presentase Penghargaan Olahraga	122
4.2	Pembahasan.....	123
4.2.1	Tahap Pembinaan.....	123
4.2.2	Olahragawan.....	125
4.2.3	Tenaga Olahraga	126
4.2.4	Pengorganisasian	126
4.2.5	Pendanaan.....	127
4.2.6	Prasarana	128
4.2.7	Sarana	128
4.2.8	Penghargaan	129
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	130
5.2	Saran	133
 DAFTAR PUSTAKA.....		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
		137

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Prestasi Klub <i>Handball</i> Lindu Aji dan Tunas Mandiri.....	6
1.2 Prestasi Klub <i>Handball</i> Lindu Aji dan Tunas Mandiri.....	6
1.3 Daftar Nama Atlet <i>Handball</i> Kota Semarang.....	6
3.1 Interval Presentase.....	51
4.1 Hasil Wawancara Ketua ABTI Kota Semarang	53
4.2 Hasil Wawancara Pelatih Klub <i>Handball</i> Lindu Aji	66
4.3 Hasil Wawancara Pelatih Klub <i>Handball</i> Lindu Aji	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Piramida Pembinaan Olahraga.....	13
2.2 Piramida Periode Perkembangan Multilateral	18
2.3 Fase Pelatihan Multilateral.....	19
2.4 Piramida Tahap Latihan.....	20
4.1 Pogram Latihan Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	91
4.3 Pogram Latihan Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	94
4.4 Presentase Tahap Pembinaan	97
4.5 Presentase Pelaksanaan Kewajiban Atlet.....	99
4.6 Presentase Pemenuhan Hak Atlet	100
4.7 Lisensi Wasit <i>Handball</i>	101
4.8 Lisensi Pelatih Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	103
4.9 Presentase Pelaksanaan Kewajiban Pelatih	103
4.10 Presentase Pemenuhan Hak Pelatih	104
4.11 Presentase Pengorganisasian	106
4.12 Susunan Organisasi ABTI Kota Semarang	107
4.13 Presentase Pendanaan	111
4.14 Prasarana Klub <i>Handball</i> Lindu Aji	113
4.15 Prasarana Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri.....	114
4.16 Presentase Prasarana	115
4.17 Sarana Klub <i>Handball</i> Lindu Aji	116
4.18 Sarana Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	117
4.19 Presentase Sarana.....	117
4.19 Piagam penghargaan Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	118
4.20 Piagam penghargaan Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	120
4.10 Presentase Penghargaan	122

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Usulan Topik Skripsi	138
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	139
3. Surat Izin Penelitian ABTI Kota Semarang.....	140
4. Surat Izin Penelitian Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	141
5. Surat Izin Penelitian Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri.....	142
6. Surat Keterangan Penelitian ABTI Kota Semarang	143
7. Surat Keterangan Penelitian Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	144
8. Surat Keterangan Penelitian Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	145
9. Surat Keputusan Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri.....	146
10. Susunan Organisasi Klub <i>Handball</i> Tunas Mandiri	147
11. Surat Keputusan Klub <i>Handball</i> Lindu Aji.....	148
12. Susunan Organisasi Klub <i>Handball</i> Lindu Aji	149
13. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Demak	150
14. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Blora	151
15. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Jepara	152
16. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Semarang	153
17. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Karanganyar	154
18. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Kudus	155
19. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Kendal	156
20. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Pati	157
21. Surat Keputusan ABTI Kota Semarang.....	158
22. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Pekalongan.....	159
23. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Purworejo	160
24. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Salatiga	161
25. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Surakarta.....	162
26. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Tegal	163
27. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Temanggung	164
28. Surat Keputusan ABTI Kabupaten Wonosobo	165
29. Daftar Responden.....	166
30. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	167

31. Uji Validitas dan Reliabilitas	168
32. Instrumen Penelitian Atlet <i>Handball</i>	170
33. Daftar Sarana dan Prasaran Klub <i>Handball</i>	182
34. Hasil Kuisisioner Atlet.....	183
35. Dokumentasi Penelitian	151

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada masa globalisasi sekarang ini olahraga sangat penting bagi manusia. Bukan hanya untuk kesehatan tapi juga menggalang kebersamaan antar kelompok serta semangat persatuan. Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Banyak orang berpendapat bahwa berolahraga merupakan kegiatan yang baik untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Dengan latihan olahraga secara teratur akan memperkuat anggota tubuh manusia atau organismenya, dalam arti pembentukan fisik. Sedangkan pembentukan mental melalui olahraga akan tercipta rasa sportifitas, keberhasilan, kerjasama dan rasa tanggung jawab yang tinggi. (Agus Faisol, 2016)

Olahraga dilakukan tidak semata mata untuk mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, melainkan menuntut kualitas yang setinggi tingginya. Pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi. Prestasi yang tinggi hanya dapat diraih atlet yang mempunyai bakat besar dan memperoleh pembinaan yang baik secara berjenjang dan berkesinambungan.

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan organisasi, pendanaan serta saran prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia

akademik terhadap masalah pembinaan olahraga. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk negara kita Indonesia. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga termasuk olahraga bola tangan. (Aji, 2013)

Bola tangan (*handball*) diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Induk organisasi internasional dari bola tangan ini adalah *International Handball Federation (IHF)* dan di Indonesia sendiri adalah Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang kita sendiri. Kunci keberhasilan agar dapat bermain dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar menguasai teknik-teknik dasar yang ada seperti *passing*, *dribble*, dan *shooting*.

Menurut (IHF, 2012, p.5) olahraga permainan bola tangan (*Sport Handball*) merupakan cabang olahraga yang sebenarnya telah lama dikenal di Indonesia, dan sampai saat ini masih menjadi salah satu mata kuliah yang

diajarkan di Lembaga Pendidikan Tinggi Kependidikan (LPTK) keolahragaan. Keberadaannya kurang diperhitungkan karena beberapa hal, jenis permainan yang kurang populer, minim sosialisasi, dan tidak memiliki induk organisasi olahraga yang resmi.

(Moustafa, 2010, p.48-50) menjelaskan pada sejarahnya tahun 1928 *International Amateur Handball Federation (IAHF)* telah dideklarasikan bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam dengan ketua Avery Brundage dari USA. Setelah tahun 1936 negara anggota *IAHF* menjadi 23 negara dan dilanjutkan dengan sebuah kompetisi yang disebut dengan "*Berlin Olympic Games*" di kota Berlin, Jerman. Tahun 1938 untuk pertama kali diselenggarakan kejuaraan dunia bola tangan di Jerman. Akhirnya pada tahun 1946 atas usulan dan undangan Denmark dan Swedia, delapan negara memprakarsai Federasi Bola Tangan Internasional. Delapan negara tersebut adalah; Denmark, Finlandia, Perancis, Belanda, Norwegia, Polandia, Swedia, dan Swiss. (Susanto, 2017)

Olahraga bola tangan di Indonesia pada masa sekarang ini belum memasyarakat bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya seperti sepak bola, futsal, basket, bola voli. Hal ini dikarenakan minimnya sosialisasi kepada masyarakat. Padahal olahraga bola tangan memiliki potensi besar di tingkat sekolah, mengingat olahraga bola tangan adalah olahraga dinamis yang sebenarnya menarik untuk diperkenalkan kepada masyarakat/sekolah. (Hermansyah, 2016)

Sebagai salah satu olahraga yang dipertandingkan, olahraga bola tangan merupakan cabang olahraga yang berpotensi memperoleh prestasi tertinggi di tingkat nasional karena belum banyak peminatnya sehingga tingkat persaingannya masih rendah. Namun untuk tingkat internasional masih sulit

untuk bersaing karena banyak negara-negara Asia dan Eropa yang telah mengenal olahraga bola tangan lebih awal dan warga negaranya sangat menggemari olahraga tersebut. Sehingga dalam hal pencarian bibit unggul dan pembinaannya tidak mengalami kesulitan yang berarti. Negara-negara tersebut diantaranya; Denmark, Jerman, Swedia, China, Korea, Jepang dan masih banyak lagi.

Prestasi tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor *intern* yang ada di dalam diri atlet tersebut maupun faktor *ekstern* yaitu pengaruh dari luar. Salah satu faktor *ekstern* dalam mencapai prestasi adalah pola pembinaan atlet. Kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. (Yulianto, 2015).

Klub olahraga menjadikan tempat yang strategis dan potensial dalam proses olahraga untuk mencapai prestasi tertinggi. Hal tersebut dikarenakan klub (perkumpulan olahraga) berada di posisi terdepan secara operasional dalam hal pembinaan atlet dalam bentuk proses latihan yang berjenjang dan terencana sehingga bisa dikatakan klub olahraga merupakan ujung tombak dalam pembinaan olahraga prestasi. Berdasarkan peraturan pemerintah tahun 2007 tentang keolahragaan pasal 23 ayat 1 masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. Dalanjutnya pada ayat 3 pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat melalui kegiatan keolahragaan sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dilakukan oleh perkumpulan, klub atau sanggar olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga bola tangan sangat bergantung pada pola pembinaan atlet yang diterapkan dalam klub bola tangan itu sendiri.

Semarang merupakan salah satu kota di Jawa Tengah yang berkontribusi dalam pembinaan prestasi olahraga bola tangan. Terdapat beberapa klub bola tangan yang ikut berkontribusi dalam pembinaan olahraga tersebut. Prestasi di tingkat regional Jawa Tengah sudah dipandang merupakan tim yang kuat. Terakhir tim bola tangan atas nama Kota Semarang memperoleh juara I Pekan Olahraga Provinsi 2018 di Solo. Dengan adanya tim yang mewakili Kota Semarang, hal tersebut akan mempengaruhi klub-klub bola tangan yang terdapat di Semarang untuk berusaha dan bekerja keras dalam proses pembinaan atletnya sehingga dapat berprestasi di tingkat yang lebih tinggi.

Di Jawa Tengah terdapat 16 kepengurusan baik kepengurusan kabupaten maupun kepengurusan kota yaitu; Kota Semarang, Kabupaten Semarang, Salatiga, Kendal, Demak, Pati, Kudus, Jepara, Blora, Temanggung, Kebumen, Pekalongan, Tegal, Purworejo, Wonogiri, dan Kota Surakarta. Di Kota Semarang sendiri terdapat dua klub bola tangan yang resmi dibawah naungan ABTI, yaitu Tunas Mandiri dan Lindu Aji. Sedangkan untuk di tingkat perguruan tinggi yang tergabung dalam UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yaitu; UNNES dan UNWAHAS. Dengan adanya beberapa klub bola tangan di Kota Semarang yang notabennya merupakan tim yang kuat di tingkat regional, namun disini lain minimnya kegiatan sosialisasi olahraga handball ke masyarakat luas, keterbatasan tenaga olahraga dan prasarana olahraga *handball*, serta kurangnya penghargaan menjadikan olahraga *handball* menarik peneliti untuk mengetahui cara masing-masing klub *handball* di Kota Semarang dalam proses pembinaan prestasi. Berikut data prestasi klub *handball* di Kota Semarang.

Tabel 1.1 Prestasi klub *handball* Kota Semarang Tahun 2016

No.	Klub	Event	Tahun	Hasil
1	Tunas Mandiri	Kejurkot	2016	Juara 1
2	Lindu Aji	Kejurkot	2016	Juara 2

(Sumber: Dokumen ABTI Kota Semarang, 2016)

Tabel 1.2 Prestasi klub *handball* Kota Semarang Tahun 2018

No.	Klub	Event	Tahun	Hasil
1	Lindu Aji	Antar Klub Jawa Tengah	2018	Juara 1
2	Tunas Mandiri	Antar Klub Jawa Tengah	2018	Juara 2

(Sumber: Dokumen ABTI Kota Semarang, 2018)

Klub *Handball* Tunas Mandiri dan Lindu Aji juga berkontribusi menyumbangkan atletnya untuk tim Kota Semarang. Berikut data atlet Tunas Mandiri dan Lindu Aji yang berkontribusi atas nama Kota Semarang.

Tabel 1.3 Daftar nama atlet *handball* Kota Semarang

No	Nama	Asal Klub
1	Gilang Dwi Saputra	Lindu Aji
2	Faris Dwi Kurniawan	Lindu Aji
3	Rakha Agung Rafizola	Lindu Aji
4	Silviya Q.	Lindu Aji
5	Rizky Aji D. R.	Lindu Aji
6	Mahfudz Tri Ardiyanto	Lindu Aji
7	Fritalia Anggraheni	Lindu Aji
8	Aji Bayu Prasetyo	Lindu Aji

9	Elza Nurhaliza	Lindu Aji
10	Jimmy R.	Lindu Aji
11	Kayla Safira Liestyana	Lindu Aji
12	Wahyu Iman S.	Tunas Mandiri
13	Rizky Dwi N.	Tunas Mandiri
14	Muhammad Syaiful Auliya	Tunas Mandiri
15	Melani Cantika C.	Tunas Mandiri
16	Allan Indra B.	Tunas Mandiri
17	Teguh Saputro	Tunas Mandiri
18	Deta Rizky Retno Susilowati	Tunas Mandiri
19	Benedicta Lillian Anka Amanda	Tunas Mandiri
20	Devi Sinta Dewi	Tunas Mandiri
21	Kurnia Syarofi Faiq	Tunas Mandiri
22	Muhammad Naufal Arrafiie	Tunas Mandiri

Berdasarkan latar belakang tersebut, mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pola Pembinaan Prestasi Klub *Handball* di Kota Semarang Tahun 2019”. Yang bertujuan untuk mengetahui pola pembinaan prestasi masing – masing klub *handball* tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Olahraga *handball* kurang diminati di Kota Semarang.
2. Keterbatasan prasarana pada klub *handball* di Kota Semarang.
3. Keterbatasan tenaga keolahragaan pada klub *handball* di Kota Semarang.

4. Kurangnya penghargaan keolahragaan yang diberikan untuk atlet berprestasi pada klub *handball* di Kota Semarang.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan menjadi lebih fokus maka perlu adanya batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah pola pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan penulis mengenai pembinaan yang dimana dalam pembinaan tersebut meliputi tahap pembinaan, olahragawan, tenaga keolahragaan, pengorganisasian, pendanaan, prasarana dan sarana serta penghargaan keolahragaan. Maka timbul pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan penelitian tersebut, agar masalah menjadi terarah dan tidak meluas, maka peneliti menitik beratkan permasalahannya sebagai berikut:

1. Bagaimana tahap pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?
2. Bagaimana implementasi hak dan kewajiban olahragawan pada klub *handball* di Kota Semarang ?
3. Bagaimana implementasi hak serta kewajiban tenaga keolahragaan yang terdapat pada klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?
4. Bagaimana pengorganisasian ABTI Kota Semarang tahun 2019 ?
5. Bagaimana pendanaan klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?
6. Bagaimana penyediaan sarana dan prasarana dalam pembinaan klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?

7. Bagaimana penghargaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tahap pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019.
2. Mengetahui implementasi hak dan kewajiban olahragawan pada klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019.
3. Mengetahui implementasi hak dan kewajiban tenaga keolahragaan yang terdapat pada klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?
4. Mengetahui pengorganisasian ABTI Kota Semarang tahun 2019 ?
5. Mengetahui pendanaan klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?
6. Mengetahui proses penyediaan sarana dan prasarana dalam pembinaan klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?
7. Mengetahui penghargaan prestasi pada klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 ?

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta dapat menjadi bahan inspirasi khususnya di bidang olahraga bola tangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi klub bola tangan di Kota Semarang

Sebagai bahan masukan yang dapat dipertimbangkan untuk lebih meningkatkan kualitas pembinaan olahraga bola tangan di wilayah Kota Semarang dan sebagai perbandingan antar klub bola tangan yang ada di Kota Semarang.

b. Bagi penulis

Mengetahui secara jelas mengenai pola pembinaan prestasi olahraga klub bola tangan di Kota Semarang.

c. Bagi Pembaca

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat menambahkan pemahaman dan wawasan tentang pembinaan prestasi olahraga bola tangan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pola Pembinaan Prestasi Olahraga

Pola adalah sistem atau cara kerja, sedangkan pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI Daring, 2018). Pembinaan olahraga merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang secara efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. (Yulianto, 2015:1608)

Pembinaan olahraga menurut Husdarta (2010) adalah suatu proses belajar dengan melepaskan hal-hal yang sudah dimiliki dan mempelajari hal-hal baru yang belum dimiliki, dengan tujuan membantu orang yang menjalaninya untuk membetulkan dan mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan hidup dan kerja yang sedang dijalani secara efektif. Dengan demikian, pembinaan olahraga adalah usaha untuk meningkatkan mutu atau kualitas seseorang yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Usaha pembinaan atlet harus dilakukan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta memiliki program yang jelas, hal ini penting agar atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran yaitu mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Dalam undang-undang juga menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahragaan, tenaga keolahragaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, sarana dan prasarana serta

penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3).

Pembinaan dan perkembangan olahraga secara umum adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Sementara itu pada Peraturan Pemerintah Tahun 2007 Tentang Keolahragaan pasal 21 ayat 1 menjelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud, dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat, dan peningkatan prestasi dalam jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat. Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Dari beberapa pendapat di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pola pembinaan olahraga prestasi adalah sistem atau cara kerja pemerintah atau pihak terkait dalam melaksanakan pembinaan olahraga prestasi meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, sarana dan prasarana serta penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

2.2 Pola Pembinaan Olahraga Nasional

Merujuk pada UU RI Nomor 3 Tahun 2005 Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3, Pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, sarana dan prasarana serta penghargaan keolahragaan yang dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Menurut Djoko Pekik (2002; 27) untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari permasalahan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.

Gambar 2.1 Piramida Pembinaan Olahraga



Sumber: Djoko Pekik (2002; 27)

2.2.1 Pengenalan Olahraga

Tahap pengenalan olahraga dilakukan melalui memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, yang diarahkan dalam rangka menyadarkan, memahami, dan menghayati manfaat olahraga, membangkitkan minat masyarakat untuk berolahraga sepanjang hayat, serta menguasai gerak

dasar olahraga. Furqon (2005) mengatakan bahwa “sosialisasi olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup, khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat.

Djoko Pekik (2002:27) untuk memperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasaran yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun. Dalam tahap pengenalan olahraga ini diharuskan mempunyai strategi yang bagus yaitu: a) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di Sekolah, b) Menyiapkan pengadaan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga di sekolah, c) Mengadakan pertandingan antar kelas, d) Memberikan motivasi, baik dari dalam maupun dari luar, e) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi, f) Merangsang minat anak melalui media massa, televisi, video, dan lain-lain, dan, g) Melakukan kerjasama antara sekolah dan masyarakat khususnya orang tua. Dengan pengenalan olahraga diharapkan tersedianya banyak bibit atlet unggul untuk pencapaian prestasi optimal.

2.2.2 Pemantauan

Tahap pemantauan dilakukan melalui pengamatan yang terencana dan sistematis untuk memahami, mendeteksi, dan menemukan sumber potensi bibit olahragawan berbakat. Tahap pemantauan dilaksanakan ketika atlet tersebut melakukan pertandingan. Sehingga kemampuan dari seorang atlet dapat diamati secara langsung. Djoko Pekik (2002:28) mengartikan bakat atau *talent* sebagai

potensi yang dibawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara *genetic* dari faktor keturunan. Pembibitan atlet hendaknya dilakukan sedini mungkin, agar kedepannya dapat memiliki kemampuan yang maksimal sehingga dikemudian hari atlet kita dapat bersaing ditingkat nasional bahkan internasional. Pembibitan harus dilakukan dengan pengukuran yang obyektif, terhadap berbagai indikator yang digunakan sebagai acuan utama yang harus dimiliki calon atlet sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya.

2.2.3 Pemanduan bakat

Tahap pemanduan dilakukan melalui penelusuran sumber potensi bibit olahragawan berbakat secara terencana dan sistematis untuk melakukan identifikasi dengan menggunakan tes dan pengukuran, seleksi, dan/atau pengamatan dalam pertandingan/perlomaan serta kejuaraan. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya. (Said Junaidi, 2003:51). Dalam hal ini, pemanduan dilaksanakan dengan cara pembibitan atlet. Menurut Said Junaidi (2003:50) pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah yaitu melalui tes pengukuran kemampuan fisik, motorik dan psikologis yang dilakukan secara khusus, kemudian dianalisa faktor penentunya: 1) Prestasi atau penampilan yang telah dicapai, 2) Peningkatan prestasi lebih cepat daripada anak yang tidak berbakat, 3) Kualitas mental yang baik, 4) Motivasi intrinsik yang kuat, 5) Stabilitas peningkatan prestasi, 6) Daya toleransi beban latihan yang diberikan, dan 7) Memiliki jiwa kompetitif yang tinggi. (Jamalong, 2014).

2.2.4 Pengembangan bakat

Tahap pengembangan bakat dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan bibit olahragawan berbakat secara terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan untuk menghasilkan olahragawan berpotensi. Tahap pengembangan bakat selain atlet dituntut untuk mempunyai kemampuan motorik, atlet juga harus mempunyai karakter yang bagus yaitu melalui pendidikan. Menurut Langeveld dalam buku Pengantar Ilmu Pendidikan (Achmad dkk, 2015) pendidikan adalah suatu bimbingan yang diberikan oleh orang dewasa kepada anak yang belum dewasa untuk mencapai tujuan, yaitu kedewasaan. Dalam GBHN 1973, dikemukakan pengertian pendidikan, bahwa pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan peserta didik di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Pelatihan bibit olahragawan berbakat dilaksanakan secara terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan. Tujuan dari tahap pengembangan bakat ini belum menuju ke arah pencapaian prestasi, melainkan menghasilkan olahragawan berpotensi yang nantinya akan di tempa melalui tahap peningkatan prestasi.

2.2.5 Peningkatan Prestasi

Tahap peningkatan prestasi dilakukan melalui pelatihan olahragawan berpotensi secara intensif, terencana, sistematis, berjenjang dan berkelanjutan untuk menghasilkan olahragawan berpotensi dan berprestasi.

Menurut Said Junaidi (2003:10) pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara

bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan-tahapan yaitu pembibitan atau pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, dan peningkatan prestasi.

Prestasi olahraga yang tinggi tidak bisa lepas dari adanya pembinaan yang dilakukan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif. (Rasyono, 2016)

2.2.5.1 Pelatihan

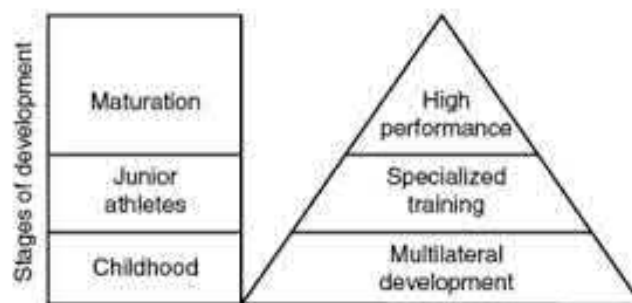
Balyi, Istvan (2001:1) mengungkapkan "*We know that a long-term commitment to practice and training is required to produce elite players/athletes in all sports*". Pembinaan atlet menuju puncak prestasi memerlukan program latihan jangka panjang mulai dari usia dini secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, dan peningkatan prestasi.

Pelatihan adalah suatu proses dimana atlet dipersiapkan untuk kinerja setinggi mungkin. Inti dari teori pelatihan adalah gagasan bahwa sistem pelatihan yang terstruktur dapat dibangun dengan menggabungkan kegiatan pelatihan yang menargetkan fisiologis spesifik, karakteristik psikologis, dan kinerja olahraga individu dan atlet. Hal tersebut didukung dengan memodulasi proses adaptif. Proses modulasi dan arahan ini difasilitasi oleh pemahaman tentang fungsi bioenergi (bagaimana tubuh memasok energi) yang dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan fisik dari berbagai aktivitas fisik. Pelatih yang mengerti sifat bioenergi aktivitas fisik dan olahraga serta dampak dari rangsangan pelatihan untuk adaptasi fisik akan memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan rencana pelatihan yang efektif. (Bompa, 2009).

2.2.5.2 Prinsip Latihan

Tujuan utama pelatihan adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga atlet dan, pada akhirnya, meningkatkan kinerja olahraga. Prinsip pelatihan adalah bagian dari keseluruhan konsep dan tidak boleh dilihat dalam unit yang terisolasi. Namun, mereka sering diperiksa secara terpisah untuk lebih memahami konsep dasar. Penggunaan yang benar dari prinsip-prinsip pelatihan ini akan menghasilkan program pelatihan yang unggul dan atlet yang terlatih.

Gambar 2.2 Piramida Periode Perkembangan Multilateral

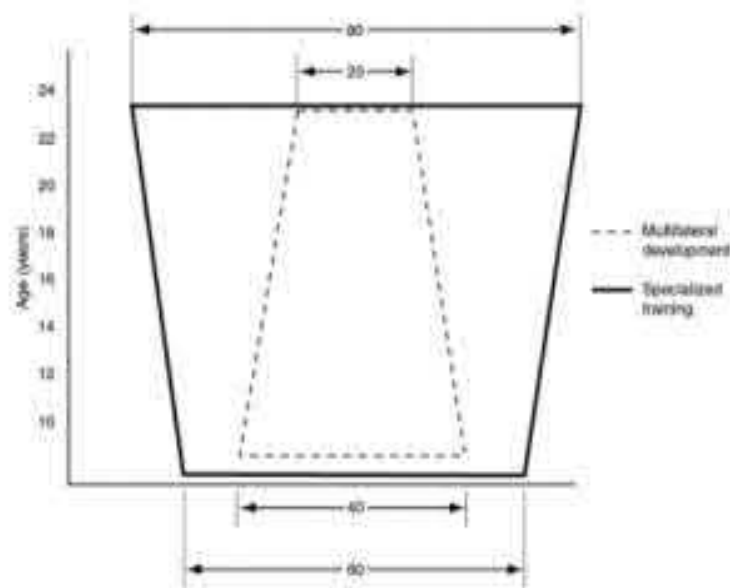


(Sumber: Bompa, 2009)

Dasar piramida diatas mewakili periode perkembangan multilateral, yang merupakan dasar dari pelatihan program. Ini bagian dari program pelatihan termasuk pengembangan motorik multifaset, keterampilan multisport, dan beberapa olahraga khusus keterampilan. Beragam olahraga yang dilakukan atlet selama ini memungkinkan sepenuhnya untuk sistem perkembangan fisiologis. Misalnya, dalam fase pelatihan ini neuromuskuler, kardiovaskuler, dan sistem energi diaktifkan dengan berbagai cara untuk memungkinkan pengembangan yang seimbang. Saat perkembangan atlet mencapai tingkat yang dapat diterima, terutama perkembangan fisiknya, ia akan maju ke fase kedua pembangunan, yang ditandai dengan tingkat spesialisasi yang lebih besar. Fase pelatihan

multilateral tidak mengecualikan kekhususan dalam pelatihan proses. Sebaliknya, kekhususan pelatihan hadir di semua tahap pelatihan program, tetapi dalam proporsi yang berbeda-beda, seperti dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 2.3 Fase Pelatihan Multilateral



(Sumber: Bompa, 2009)

Gambar tersebut menunjukkan bahwa selama fase pelatihan multilateral, persentase pelatihan khusus sangat kecil. Ketika atlet dewasa, tingkat spesialisasi meningkat. Ini dipercaya bahwa pembangunan multilateral berfungsi sebagai landasan untuk pengembangan di masa depan dan membantu atlet menghindari cedera berlebihan dalam pelatihan.

2.2.5.3 Persiapan Pelatihan

sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi para olahragawan semaksimal mungkin. Menurut

(Bompa dan Huff, 2009 : 57) Semua sistem latihan harus menguasai, teknik, taktis, fisik, psikologis, dan teori pelatihan. Faktor-faktor ini sangat penting untuk program latihan terlepas dari usia kronologis atlet, Potensi individu, tingkat perkembangan atlet, usia pelatihan, atau fase pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor bervariasi sesuai dengan periode usia pelatihan, usia biologis atlet, dan olahraga yang dilatih untuk atlet tersebut. Meskipun faktor pelatihan sangat saling bergantung, ada cara tertentu di setiap pengembangannya. pelatihan fisik adalah dasar di mana semua faktor lainnya terkait dengan pelatihan yang dikembangkan. Semakin kuat dasar fisik, semakin berpotensi besar untuk mengembangkan teknis, taktis, dan psikologis.

Gambar 2.4 Piramida Tahap Latihan



(Sumber: Bompa, 2009)

Pelatih, terutama pelatih tim olahraga, sering mengabaikan hubungan yang kuat antara pelatihan fisik dan teknis. Jika basis pelatihan fisik tidak cukup, dapat menghasilkan tingkat kelelahan yang tinggi dan atlet tidak dapat mengembangkan faktor pelatihan lainnya. Hal ini sering terjadi ketika tahap persiapan (Misalnya, *preseason*) terlalu pendek dan adaptasi fisiologis yang dikembangkan tidak tepat. Ketika ini terjadi, kemampuan secara efektif untuk

mengembangkan taktis, teknis, dan keterampilan psikologis dan mental akan terganggu, yang meningkatkan risiko penampilan buruk selama kompetisi. Satu dapat mempertimbangkan pelatihan fisik dasar bagi pengembangan teknik, sedangkan teknik adalah pusat kemampuan untuk mengembangkan dan menggunakan keterampilan taktik dalam olahraga. Selain meningkatkan kapasitas fisik seseorang, teknik dan kapasitas taktik juga akan meningkatkan rasa percaya diri dan faktor psikologis lainnya.

a. Latihan Fisik

Latihan Fisik adalah latihan untuk mempersiapkan fisik menghadapi stres-stres fisik dalam latihan dan pertandingan. Latihan fisik yang perlu dilatih dalam handball adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, power, stamina, agilitas dan koordinasi. Tanpa pengembangan kemampuan fisik, kapasitas untuk mentolerir pelatihan secara signifikan akan terganggu. Hal ini mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengembangkan teknik dan taktik yang diperlukan untuk sukses dalam berolahraga.

Pelatihan fisik memiliki dua tujuan utama: yang pertama adalah untuk meningkatkan potensi fisiologis atlet, dan yang kedua adalah untuk memaksimalkan kemampuan spesifik biomotor olahraga.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir keterampilan teknik gerakan spesialisasi masing-masing cabang olahraga. Satu yang membedakan berbagai kegiatan olahraga adalah teknik atau motor skills yang diperlukan. Teknik meliputi semua pola pergerakan, keterampilan, dan unsur – unsur teknik yang penting untuk penampilan olahraga. Teknik dapat dianggap sebagai cara melakukan ketrampilan. Atlet harus terus menerus berusaha

untuk membangun teknik sempurna untuk membuat pola gerakan paling efektif dan efisien. Hubungan antara teknik dan gerakan efisiensi merupakan hal penting dalam semua olahraga. Atlet harus terus berupaya untuk memaksimalkan kemampuan teknik dan karena itu harus menggabungkan pelatihan teknik mereka ke rencana pelatihan secara keseluruhan.

c. Latihan Taktik

Latihan Taktik adalah untuk menumbuhkan daya taksis dan kemampuan berfikir taktis dari para atlet. Demikian pula mengajarkan pola-pola sesuai dengan cabang olahraga pada umumnya renang khususnya. Strategi dan taktik sangat berperan agar bisa bermain dengan seoptimal mungkin.

Taktik dan strategi adalah konsep penting dalam pembinaan dan atletik. kedua istilah yang berasal dari kosakata militer berasal dari Yunani. Kata Taktik berasal dari kata Yunani Taktika, yang mengacu pada bagaimana hal-hal yang diatur. Strategi berasal dari kata Yunani strategos, yang berarti "umum" "seni atau umum." Dalam teori perang, strategi dan taktik dikategorikan secara terpisah karena kedua istilah memiliki dimensi yang unik. Ketika diperiksa dalam konteks militer, strategi fokus pada ruang-ruang yang luas, jangka waktu yang lama, dan gerakan besar pasukan, sedangkan taktik mengatasi ruang yang lebih kecil, kali, dan pasukan. Ketika diperiksa dalam hirarki perspektif, strategi mendahului perencanaan perang dan taktik yang sebenarnya yang digunakan pada medan perang.

d. Latihan Psikis dan Mental

Mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina

aspek psikis atau mental atlet, pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang secara individual, yang satu berbeda dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet, dapat dilakukan pemeriksaan psikologis, yang biasa dikenal dengan "psikotes", dengan bantuan psikometri.

2.3 Pengolahraga

Pegolahraga merupakan orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dalam hal ini pegolahraga disebut sebagai sebagai seorang olahragawan. Karena pegolahraga dalam pembahasan ini mengarah ke pembinaan prestasi (UU No.3 Tahun 2005)

Menurut UU No.3 Tahun 2005, Olahragawan adalah pegolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Olahragawan terdiri dari tiga jenis yaitu:

2.3.1 Olahragawan Penyandang cacat

Olahragawan penyandang cacat merupakan olahragawan yang memiliki keterbatasan fisik dan/atau psikis. Olahraga yang ditekuninya merupakan olahraga khusus yang dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan/atau mental seseorang. Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang cacat dilaksanakan dan diarahkan untuk meningkatkan kesehatan, rasa percaya diri, dan prestasi olahraga. Dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang olahragawan, Olahragawan penyandang cacat mempunyai hak dan kewajiban yaitu :

Hak Olahrgawan peyandang cacat:

- a. Meningkatkan prestasi melalui klub dan/atau perkumpulan olahraga penyandang cacat.

- b. Mendapatkan pembinaan cabang olahraga sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan/atau mental
- c. Mengikuti kejuaraan olahraga penyandang cacat yang bersifat daerah, nasional, dan internasional setelah melalui seleksi dan/atau kompetisi.

Kewajiban Olahragawan penyandang cacat:

- a. Menjunjung tinggi nilai luhur dan nama baik bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia
- b. Mengedepankan sikap sportivitas dalam setiap kegiatan olahraga yang dilaksanakan
- c. Ikut menjaga upaya pelestarian lingkungan hidup
- d. Menaati peraturan dan kode etik yang berlaku dalam setiap cabang olahraga yang diikuti dan/atau yang menjadi profesinya.

2.3.2 Olahragawan Amatir

Olahragawa amatir merupakan olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga yang menjadi kegemarannya dan keahliannya. Pembinaan dan pengembangan olahraga amatir dilaksanakan melalui tiga ranah yaitu; pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang olahragawan, olahragawan amatir mempunyai hak dan kewajiban.

Hak Olahragawa Amatir:

- a. Meningkatkan prestasi melalui klub dan/atau perkumpulan olahraga
- b. Mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang olahraga yang diminati

- c. Mengikuti kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi dan/atau kompetisi
- d. Memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional, dan internasional
- e. Beralih status menjadi olahragawan profesional.

Kewajiban Olahragawan Amatir:

- a. Menjunjung tinggi nilai luhur dan nama baik bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia
- b. Mengedepankan sikap sportivitas dalam setiap kegiatan olahraga yang dilaksanakan
- c. Ikut menjaga upaya pelestarian lingkungan hidup
- d. Menaati peraturan dan kode etik yang berlaku dalam setiap cabang olahraga yang diikuti dan/atau yang menjadi profesinya.

Untuk beralih status menjadi olahragawan profesional, sebagaimana yang dimaksud pada hak olahragawan amatir, wajib memenuhi persyaratan:

- a. Memenuhi batasan usia sesuai ketentuan induk organisasi cabang olahraga atau federasi olahraga internasional.
- b. Dalam keadaan sehat jasmani dan rohani berdasarkan keterangan dokter yang bditunjuk oleh Badan Olah Raga Profesional.
- c. Pernah menjadi anggota perkumpulan olahraga amatir.
- d. Pernah mewakili Indonesia dalam Olimpiade, Pekan Olahraga Internasional Tingkat Asia Tenggara (South East Asian Games), kejuaraan olahraga tingkat dunia/internasional, menjadi juara nasional, atau menjadi juara tingkat provinsi.
- e. Mendapat rekomendasi dari induk organisasi cabang olahraga.

2.3.3 Olahragawan Profesional

Olahragawan profesional merupakan olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi sesuai dengan keahliannya. Olahraga yang dilakukan oleh untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran berolahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga profesional dilaksanakan dan diarahkan untuk terciptanya prestasi olahraga, lapangan kerja, dan peningkatan pendapatan dan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga dan/atau organisasi olahraga profesional. Dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang olahragawan, olahragawan amatir mempunyai hak dan kewajiban.

Hak Olahragawa Profesioanal:

- a. Didampingi oleh, antara lain, manajer, pelatih, tenaga medis, psikolog, dan ahli hukum
- b. Mengikuti kejuaraan pada semua tingkatan sesuai dengan ketentuan
- c. Mendapatkan pembinaan dan pengembangan dari induk organisasi cabang olahraga, organisasi olahraga profesional, atau organisasi olahraga fungsional
- d. Mendapatkan pendapatan yang layak.

Kewajiban Olahragawan Profesional:

- a. Menjunjung tinggi nilai luhur dan nama baik bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia
- b. Mengedepankan sikap sportivitas dalam setiap kegiatan olahraga yang dilaksanakan
- c. Ikut menjaga upaya pelestarian lingkungan hidup

- d. Menaati peraturan dan kode etik yang berlaku dalam setiap cabang olahraga yang diikuti dan/atau yang menjadi profesinya.

2.4 Tenaga Keolahragaan

Suatu cabang olahraga untuk mendapatkan prestasi yang maksimal tidak lepas dari peranan seorang tenaga keolahragaan. Menurut UU Nomor 3 Tahun 2005 tenaga olahraga adalah setiap orang yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi dalam bidang olahraga. Tenaga olahraga bertugas menyelenggarakan atau melakukan kegiatan keolahragaan sesuai dengan bidang keahlian dan/atau kewenangan tenaga keolahragaan yang bersangkutan. Tenaga keolahragaan terdiri atas pelatih, guru/dosen, wasit, juri, manajer, promotor, administrator, pemandu, penyuluh, instruktur, tenaga medis dan para medis, ahli gizi, ahli biomekanika, psikolog, atau sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan kegiatan olahraga. Tenaga keolahragaan yang bertugas dalam setiap organisasi olahraga dan/atau lembaga olahraga wajib memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dikeluarkan oleh induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan dan/atau instansi pemerintah yang berwenang.

Tenaga keolahragaan dalam melaksanakan profesinya berhak untuk mendapatkan: a. pembinaan, pengembangan, dan peningkatan keterampilan melalui pelatihan; b. jaminan keselamatan; c. peningkatan karier, pelayanan kesejahteraan, bantuan hukum, dan/atau penghargaan.

Tenaga keolahragaan asing yang bertugas pada setiap organisasi olahraga dan/atau lembaga olahraga wajib: a. memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi; b. mendapatkan rekomendasi dari induk organisasi cabang olahraga

yang bersangkutan; dan c. mendapatkan izin dari instansi pemerintah yang berwenang sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

2.4.1 Pelatih

Pelatih merupakan tenaga olahraga yang sangat berperan dalam pembinaan prestasi klub olahraga, dimana tugas dari seorang pelatih tidak hanya membina atau melatih pemain dalam berlatih akan tetapi lebih dari itu seorang pelatih harus mengetahui karakteristik atau kejiwaan seorang pemain atau atlet yang dibinanya. Pelatih merupakan seorang ahli dalam melatih dengan merancang program latihan sistematis dan melaksanakannya dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Menurut KONI (1998: B-16-17) bahwa pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet terpilih berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam meningkatkan prestasi suatu cabang olahraga, peran seorang pelatih dalam hal ini sangat berperan besar dalam memajukannya. Maka untuk meningkatkan prestasi suatu cabang olahraga, peran seorang pelatih dalam hal ini sangat berperan besar dalam memajukannya. Maka untuk meningkatkan suatu prestasi cabang olahraga tentu diperlukan seorang pelatih yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih atau dipegang agar dapat terciptanya kerativitas, variasi-variasi latihan yang baik sesuai dengan tujuannya. (Prianto, 2014).

2.4.2 Guru / Dosen

Guru adalah pendidik proesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi

peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan, dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. (UU No.14 Tahun 2005 Pasal 1)

2.4.3 Wasit

Wasit adalah seseorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga.

2.4.4 Manajer

Manajer adalah orang yang mengatur pekerjaan atau kerja sama di antara berbagai kelompok atau sejumlah orang untuk mencapai sasaran. (KBBI Daring, 2018)

2.4.5 Promotor

Promotor adalah orang yang bertanggung jawab atas keuangan suatu pertandingan olahraga, termasuk mencari dana, mengadakan kontrak, dan sebagainya. (KBBI Daring, 2018)

2.4.6 Administrator

Administrator adalah orang / orang-orang yang bertugas untuk mengurus hal – hal administrasi.

2.4.7 Pemandu

Pemandu adalah orang yang memandu sesuatu (dalam diskusi dan sebagainya).

2.4.8 Penyuluh

Penyuluh adalah seseorang yang memberi petunjuk, penjas, penggunaan, dan sebagainya (tentang bahasa, hukum, dan sebagainya) dalam waktu tertentu.

2.4.9 Instruktur

Instruktur adalah orang yang bertugas mengajarkan sesuatu dan sekaligus memberikan pelatihan dan bimbingan.

2.4.10 Tenaga Medis dan Para Medis

Tenaga medis adalah dokter yang memiliki kemampuan menangani pasien secara medis dan telah menyelesaikan pendidikannya di fakultas kedokteran. Sedangkan para medis adalah seseorang profesional dalam bidang kesehatan yang bertugas membantu dokter menangani dan merawat pasien.

2.4.11 Ahli Gizi

Ahli Gizi adalah seseorang yang telah mengikuti dan menyelesaikan pendidikan akademik dalam bidang gizi sesuai aturan yang berlaku, mempunyai tugas, tanggung jawab dan wewenang secara penuh untuk melakukan kegiatan fungsional dalam bidang pelayanan gizi, makanan dan dietik baik di masyarakat, individu tu rumah sakit. (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 374/MENKES/SK/III/2007)

2.4.12 Ahli Biomekanika

Ahli biomekanika adalah seseorang yang menguasai ilmu fisika dalam tubuh manusia yang mempelajari perubahan yang terjadi akibat aktivitas olahraga.

2.4.13 Psikolog

Psikolog adalah seseorang yang mempelajari ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku. (KBBI Daring, 2018)

2.5 Pegorganisasian

Pengorganisasian adalah proses, cara, perbuatan untuk mengorganisasi (KBBI Daring, 2008). Pengorganisasian berasal dari kata organisasi. Menurut Harsuki (2012:105) pengorganisasian berarti mempersatukan sumber-sumber daya pokok dengan cara yang teratur dan mengatur orang-orang dalam pola yang sedemikian rupa, hingga mereka dapat melaksanakan aktivitas-aktivitas guna mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Menurut Jones dalam (Harsuki 2012:96) , memberikan definisi bahwa organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengkoordinasikan kegiatannya untuk mencapai suatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya.

2.5.1 Tugas dan Kewajiban Induk Organisasi Olahraga

Peraturan pemerintah tahun 2007 tentang keolahragaan pada bagian ketiga organisasi keolahragaan pasal 47 ayat 1 menjelaskan bahwa dalam pengelolaan keolahragaan, masyarakat dapat membentuk induk organisasi cabang olahraga dan induk organisasi olahraga fungsional. Pada ayat 2 menjelaskan bahwa setiap induk organisasi cabang olahraga dan induk organisasi olahraga fungsional harus berbadan hukum yang pendiriannya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan, serta memenuhi standart pengelolaan organisasi yaitu : akta pendirian yang bersifat autentik, anggaran dasar dan anggaran rumah tangga, Nomor Pokok Wajib Pajak, struktur

organisasi, program kerja, sistem administrasi dan manajemen organisasi keolahragaa dan kode etik organisasi, menjadi anggota ederasi olahraga internasional. Selanjutnya dijelaskan pada pasal 49 ayat 1 bahwa Induk organisasi cabang olahraga sebagaimana dimaksud dalam pasal 47 ayat (1) mempunyai tugas :

1. Membina dan mengembangkan organisasi cabang olahraga tingkat provinsi, organisasi cabang olahraga tingkat kabupaten/kota, dan perkumpulan olahraga.
2. Merencanakan, melaksanakan dan mengkoordinasi program pembinaan dan pengembangan cabang olahraga.
3. Menyelenggarakan kejuaraan olahraga internasional dan melaporkannya kepada menteri.
4. Memassalkan cabang olahraga bersangkutan.
5. Melaksanakan pembibitan dan pengembangan prestasi.
6. Mencegah dan mengawasi penyalahgunaan doping dalam olahraga.
7. Menghimpun dana bagi pengelolaan cabang olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
8. Melaksanakan kerja sama dengan pelaku industri olahraga dan,
9. Mengadakan kerja sama internasional untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas pelaku olahraga, olahragawan, serta prasarana dan sarana olahraga.

Selain itu, induk organisasi cabang olahraga berkewajiban :

1. Berkoordinasi dengan pemerintah, pemerintah provinsi, pemerintah kabupaten/kota, dan komite olahraga nasional.

2. Mengkoordinasikan penyelenggaraan kompetisi olahraga secara berjenjang dan berkelanjutan.
3. Menyelenggarakan upaya pemassalan olahraga yang bersangkutan.
4. Mengkoordinasikan penyelenggaraan kejuaraan olahraga kabupaten/kota, kejuaraan olahraga provinsi, dan kejuaraan olahraga wilayah.
5. Menyelenggarakan kejuaraan olahraga nasional.
6. Melaporkan pelaksanaan kegiatan kejuaraan olahraga tingkat nasional kepada komite olahraga nasional dan menteri secara berkala.
7. Mempersiapkan tim nasional untuk mengikuti pekan olahraga internasional dan kejuaraan olahraga internasional.
8. Melakukan pencegahan , pengawasan, dan penindakan terhadap penyalahgunaan doping dalam olahraga.
9. Memberikan kesempatan kepada olahragawan untuk menjadi olahragawan profesional.
10. Mengkoordinasikan dan mengawasi kegiatan pengelolaan organisasi cabang olahraga tingkat provinsi dan organisasi cabang olahraga kabupaten/kota.
11. Merencanakan dan melaksanakan program pembinaan dan pengembangan olahraga profesional bagi induk organisasi cabang olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga profesional tertentu.
12. Mengembangkan kerjasama antar organisasi cabang olahraga tingkat provinsi dan/atau organisasi cabang olahraga tingkat kabupaten/kota.
13. Megelola dana sesuai program dan sasarannya berdasarkan prinsip transparansi dan akuntabilitas.

2.6 Pendanaan

Peraturan Pemerintah Tahun 2007 Tentang Keolahragaan Bab II Sumber dan Alokasi Pendanaan Bagian Kesatu Pasal 5 ayat 1 menjelaskan bahwa sumber pendanaan keolahragaan dari pemerintah berasal dari anggaran pendapatan dan belanja negara. Ayat 2 menjelaskan sumber pendanaan keolahragaan dari pemerintah daerah berasal dari anggaran pendapatan dan belanja daerah.

Selanjutnya di pasal ke 6 memaparkan sumber pendanaan keolahragaan dari masyarakat dapat diperoleh dari; (1)Kegiatan sponsorship keolahragaan, (2)Hibah baik dari dalam maupun luar negeri, (3)Penggalangan dana, (4)Kompensasi alih status dan transfer olahragawan, (5)Uang pembinaan dari keolahragaan profesional, (6)Kerjasama yang saling menguntungkan, (7)Sumbangan lain yang tidak mengikat, (8)Sumber lain yang sah berdasarkan ketentuan peraturan perundang – undangan.

Sumber dana dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) maupun Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) dimanfaatkan sebaik baiknya dalam mencapai tujuan keolahragaan nasional. Dana yang diperoleh dari sumber pendanaan sebagaimana dimaksud dalam pasal 7 hanya dapat dialokasikan untuk penyelenggaraan keolahragaan yang meliputi :

- a. Olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi
- b. Pembinaan dan pengembangan olahraga
- c. Pengelolaan keolahragaan
- d. Pekan dan kejuaraan olahraga
- e. Pembinaan dan pengembangan pelaku olahraga
- f. Peningkatan kualitas dan kuantitas prasarana dan sarana olahraga

- h. Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan
- i. Pengembangan kerja sama dan informasi keolahragaan
- j. Pembinaan dan pengembangan industri olahraga
- k. Standarisasi, akreditasi, dan sertifikasi
- l. Pencegahan dan pengawasan doping
- m. Pemberian penghargaan
- n. Pelaksanaan pengawasan, dan
- o. Pengembangan, pengawasan, serta pengelolaan olahraga profesional.

Pengelolaan dana keolahragaan dilakukan berdasarkan pada prinsip keadilan, efisiensi, transparansi, dan akuntabilitas publik. Penggunaan dana keolahragaan wajib dipertanggungjawabkan secara periodeik dan transparan oleh pengguna anggaran sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Pendanaan penyelenggaraan keolahragaan dipertanggungjawabkan menurut standart akuntansi yang ditentukan dan dilaporkan dan/atau diumumkan sesuai dengan ketentuan perundang-undangan.

Pengelolaan dana keolahragaan harus ada pengawasan dari pemerintah dan pemerintah daerah sesuai denganperaturan perundang-undangan.

2.7 Sarana dan Prasarana

Pengembangan olahraga prestasi juga didukung oleh adanya sarana prasarana yang memadai atau sesuai dengan standar yang digunakan dalam pertandingan resmi cabang olahraga tersebut. bahwa sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung keberhasilan pembinaan olahraga, yang harus tersedia bagi setiap upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga.

2.7.1 Sarana

Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Pemerintah dan pemerintah daerah memfasilitasi pengadaan sarana olahraga yang sesuai dengan ketentuan induk organisasi cabang olahraga dan sarana tersebut harus memenuhi standart sarana yang sesuai meliputi standart teknis kecabangan, standart kesehatan, dan standart keselamatan (UU Nomor 3 Tahun 2005).

Dalam sebuah klub olahraga, tentu harus mempunyai sarana yang memadai sehingga dapat menunjang proses latihan dan meningkatkan pengalaman seorang atlet dalam menggunakan sarana yang sesuai dengan cabang olahraganya. Sarana olahraga bola tangan adalah sebagai berikut :

1. Bola

- a. Bahan Bola, terbuat dari bahan kulit atau sintetis. Permukaannya tidak boleh berkilau atau licin
- b. Ukuran bola, yaitu keliling dan berat, dapat digolongkan menjadi beberapa kategori, yaitu :
 - 58-60 cm dan 425-475 gr (ukuran IHF 3) untuk pria dewasa dan remaja putra (diatas umur 16 tahun);
 - 54-56 cm dan 325-375 gr (ukuran IHF 2) untuk wanita dewasa dan remaja putri (diatas umur 14 tahun), dan remaja putra (umur 12 sampai 16 tahun);
 - 50-52 cm dan 290-330 gr (ukuran IHF 1) untuk anak putri (umur 8 sampai 14 tahun) dan anak putra (umur 8 sampai 12 tahun).

2. Seragam

- a. Seragam Tim. Setiap tim harus mengenakan seragam yang sama dan berbeda dengan penjaga gawang. Kedua tim harus memiliki warna seragam yang berbeda dan mencolok. Penjaga gawang dalam satu tim harus memiliki seragam yang sama.
- a. Nomor Pemain, pemain harus memakai nomor, setidaknya sebesar 20 cm dibelakang pakaian dan 10 cm dibagian depan. Nomor yang digunakan sebaiknya dimulai dari 1 sampai 20. Pemain yang menjadi pengganti posisi penjaga gawang harus menggunakan nomor yang sama di kedua posisi.

3. Gawang

Gawang *handball* berukuran 2 meter x 3 meter. Gawang harus di cat bergaris- garis dengan 2 warna yang berbeda yang juga berbeda dengan warna dasar lapangan. Gawang harus mempunyai jaring sehingga bola yang masuk ke gawang akan berada tetap digawang.

2.7.2 Prasarana

Prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan. Dalam olahraga *handball* prasarana sangat berpengaruh terhadap pembinaan prestasi suatu klub. Prasarana yang memadai akan menambah pengalaman atlet dalam berlatih maupun bertanding. Lapangan olahraga yang sesuai dengan standart adalah sebagai berikut :

- a. Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang, berukuran 40 x 20 meter, terdiri dari 2 gawang dan area bermain.

- b. Garis gawang harus memiliki lebar 8 meter sebaliknya semua garis lain harus memiliki lebar 5 cm.
- c. Area gawang (D Circle) garis ini sejajar dengan garis 1 setengah lingkaran, masing-masing dengan radius 6 meter. (diukur dari belakang sudut sebelah dalam tiang gawang).
- d. Garis lemparan bebas (garis 9 meter) adalah garis putus-putus, 3 meter di bagian luar area garis gawang. Garis memiliki lebar 15 cm.
- e. Garis 7 meter (garis lemparan 7 meter) adalah garis dengan panjang 1 meter tepat didepan gawang. Garis 7 meter sejajar dengan garis gawang dan 7 meter jauhnya dari garis gawang (diukur dari belakang tepi garis belakang ke depan tepi garis 7 meter).
- f. Garis batas penjaga gawang (garis 4 meter) dengan panjang 15 cm berada di depan gawang. Garis batas penjaga gawang sejajar dengan garis gawang diukur dari belakang tepi garis gawang ke tepi depan garis 4 meter
- g. Garis pergantian pemain (bagian dari garis samping) untuk masing-masing team memiliki panjang 4.5 meter dari garis tengah. Bagian ujung dari garis pergantian pemain ditandai dengan sebuah garis yang sejajar dengan garis tengah yang memiliki panjang 15 cm masuk ke area lapangan dan 15 cm ke luar area lapangan.

Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat bertanggung jawab atas perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, pemeliharaan, dan pengawasan prasarana olahraga. Jadi masyarakat melalui sebuah klub olahraga bertanggung jawab untuk merencanakan dengan memberikan masukan atau saran kepada Pemerintah dan Pemerintah Daerah.

2.7.2.1 Perencanaan

Perencanaan adalah suatu proses menentukan ketersediaan prasarana olahraga sesuai dengan standar dan kebutuhan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan melalui urutan pilihan dengan memperhitungkan sumber daya yang tersedia. Dalam hal perencanaan, pemerintah dan pemerintah daerah melakukan :

- Inventarisasi dan identifikasi prasarana olahraga
- Pengkajian perencanaan prasarana olahraga
- Penetapan standart, pedoman, dan bimbingan teknis di bidang olahraga.

2.7.2.2 Pengadaan

Pengadaan adalah kegiatan untuk memperoleh Prasarana Olahraga oleh pemerintah, pemerintah daerah dan Masyarakat yang prosesnya dimulai dari perencanaan kebutuhan sampai diselesaikannya seluruh kegiatan untuk memperoleh Prasarana Olahraga. Pengadaan prasarana olahraga dilakukan dengan memperhatikan potensi, jumlah dan jenis, serta standar prasarana olahraga. Jumlah dan jenis prasarana olahraga yang dibangun pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat harus memperhatikan potensi keolahragaan yang berkembang di daerah setempat. Pemerintah juga melakukan pemetaan potensi olahraga di daerah dalam rangka menetapkan jumlah prasarana olahraga yang sesuai dengan kebutuhan.

2.7.2.3 Penetapan

Penetapan Prasarana Olahraga adalah kebijakan untuk menetapkan tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan. Penetapan prasarana olahraga harus memenuhi standart prasarana olahraga dengan adanya tahap verifikasi oleh

Badan Standarisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan atas usul pemerintah, pemerintah daerah dan/atau masyarakat.

2.7.2.4 Pemanfaatan

Pemanfaatan adalah penggunaan prasarana olahraga untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan. Pemanfaatan prasarana olahraga bertujuan untuk meningkatkan upaya pengembangan keolahragaan dan mendorong peningkatan kegiatan ekonomi/atau kesejahteraan masyarakat. Pemanfaatan prasarana olahraga ditunjukkan sebesar besarnya untuk kegiatan keolahragaan yang meliputi :

- a. Penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peruntukannya
- b. Pendidikan dan pelatihan keolahragaan
- c. Penelitian di bidang keolahragaan
- d. Peningkatan kesehatan dan kebugaran
- d. Peningkatan prestasi olahraga.

2.7.2.5 Pemeliharaan

Pemeliharaan adalah proses untuk menjaga dan merawat Prasarana Olahraga menurut jenis dan fungsinya. Pemeliharaan Prasarana Olahraga ditujukan agar prasarana olahraga dapat digunakan sesuai dengan fungsinya dan memenuhi standar yang ditetapkan. Pemeliharaan Prasarana Olahraga harus dilaksanakan secara efektif, efisien, dan berkesinambungan dengan menyediakan sekurangnya:

- a. Tenaga pemelihara
- b. Kelengkapan sarana pemeliharaan
- c. Pendanaan pemeliharaan
- d. Periodisasi pemeliharaan

e. Sistem evaluasi dan pengawasan pemeliharaan.

2.8 Prestasi dan Penghargaan Keolahragaan

Setiap cabang olahraga, prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub atau atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh atlet akan mengharumkan nama atlet itu sendiri serta klub dan juga pelatih yang menanganinya. Pengertian prestasi olahraga itu sendiri merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga, membutuhkan prasyarat berupa karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Setiap cabang olahraga memiliki sifat yang spesifik dan karena itu pula, pembinaan olahraga merupakan bantuan secara sengaja dan sistematis untuk memenuhi tuntutan tersebut agar dapat dicapai prestasi yang lebih tinggi. Secara umum dapat diklasifikasi 3 faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Pertama, faktor yang melekat pada diri atlet seperti karakteristik fisik dan sifat-sifat psikologis tertentu. Kedua, faktor lingkungan sekitar atlet. Ketiga, faktor mutu pelatihan. Ketiga faktor itu berinteraksi sebagai sebuah sinergi sehingga terbentuk efisiensi teknis dan kemampuan psikologis. Membangun prestasi atlet memang tidak mudah, semua unsur pembinaan dan faktor pendukung harus saling melengkapi.

Penghargaan Olahraga adalah pengakuan atas prestasi di bidang olahraga yang diwujudkan dalam bentuk material dan/atau non material. Setiap pelaku olahraga, organisasi olahraga, lembaga pemerintah/swasta, dan perseorangan yang berprestasi dan/atau berjasa dalam memajukan olahraga

diberi penghargaan. Penghargaan sebagaimana dimaksud diberikan oleh Pemerintah, pemerintah daerah, Organisasi Olahraga, Organisasi lain, dan/atau Perseorangan. Penghargaan olahraga yang dapat diberikan kepada pelaku olahraga, organisasi olahraga, lembaga pemerintah/swasta, dan perseorangan yang berprestasi dan/atau berjasa dalam memajukan olahraga berbentuk; (1)Tanda kehormatan, (2)Kemudahan, (3)Beasiswa, (4)Pekerjaan, (5)Kenaikan pangkat luar biasa, (6)Asuransi, (7)Kewarganegaraan, (8)Warga kehormatan, (9)Jaminan hari tua, (10)Kesejahteraan, (11)Bentuk penghargaan lain.

Pemberian penghargaan harus memenuhi syarat dan diberikan sesuai dengan ketentuan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2014 tentang Pemberian Penghargaan Olahraga. Segala biaya yang diperlukan untuk pemberian penghargaan oleh pemerintah daerah dibebankan pada Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah. Biaya yang diperlukan untuk pemberian penghargaan oleh organisasi olahraga, organisasi lain dan/atau perseorangan menjadi tanggungjawab pemberi penghargaan yang diperoleh dari sumber dana yang sah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

2.9 Bola Tangan (*Handball*)

Menurut Agus Mahendra dalam (Kusumawati, 2018) bola tangan biasa diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tangan pun tidak hanya bisa dikatakan mirip sepak bola, tetapi *handball* juga mempunyai banyak kemiripan dengan olahraga Bola Basket, seperti teknik operan atau *passing*, menggiring bola, *shooting*, pola penyerangan dan teknik lainnya yang mengajarkan aspek disiplin yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang sungguh-sungguh dalam mempelajarinya dengan benar.

Bola tangan (*handball*) diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Induk organisasi dari bola tangan ini adalah *International Handball Federation (IHF)* dan di Indonesia sendiri adalah Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang kita sendiri. Kunci keberhasilan agar dapat bermain dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik-teknik dasar yang ada seperti passing, dribble, dan shooting.

Bola tangan kadang-kadang disebut permainan lengkap karena setiap bagian tubuh melakukan aktifitas olahraga. Bola tangan adalah permainan yang bisa dinikmati oleh individu tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Meskipun permainan ini didominasi oleh pria, wanita dalam beberapa tahun terakhir diperkenalkan ke dalamnya dan semakin banyak bermain setiap hari. Permainan bola tangan dapat dimainkan oleh dua pemain (tunggal), tiga pemain (*cutthroat*) dan empat pemain (ganda). Bola tangan dapat dimainkan di dalam atau di luar ruangan. (Asok Kumar : 2017).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang diperoleh, secara keseluruhan analisis deskriptif presentase dari pola pembinaan yang meliputi tahap pembinaan, pengolahragaa, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, prasarana, sarana, dan penghargaan adalah 78,23 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa pola pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang pada tahun 2019 termasuk dalam kategori baik. Dengan rincian indikator sebagai berikut :

1. Tahap pembinaan

Tahap pembinaan yang meliputi pengenalan, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat, dan peningkatan prestasi secara keseluruhan berjalan dengan baik pada klub *handball* di Kota Semarang. Meskipun masih terdapat sedikit kekurangan seperti, pengenalan olahraga yang belum dikenalkan secara luas ke masyarakat dan perekrutan atlet tanpa menggunakan tes fisik dan ketrampilan. Karena kebanyakan atlet merupakan hasil binaan dari kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah masing-masing.

2. Olahragawan

Olahragawan yang meliputi pelaksanaan kewajiban dan pemenuhan hak olahragawan dalam pola pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang pada tahun 2019 berjalan dengan sangat baik. Semua atlet melaksanakan kewajibannya yaitu melaksanakan program latihan, menjunjung tinggi nilai luhur dan nama baik NKRI, menaati kode etik peraturan dan menjunjung tinggi

sikap sportif. Semua atlet juga telah menerima haknya yaitu memperoleh pembinaan dan dapat mengikuti kejuaraan sesuai tingkatan usia.

3. Pelatih

Pelaksanaan kewajiban dan pemenuhan hak pelatih yang dilaksanakan pada klub *handball* di Kota Semarang berjalan dengan baik. Pelatih melatih sesuai dengan program latihan yang dibuat, memberikan pembinaan melalui pelatihan fisik, teknik, taktik, dan pelatihan mental. Namun masih terdapat beberapa kekurangan seperti, ada salah satu pelatih klub *handball* yang belum mempunyai lisensi pelatih, namun hanya memiliki lisensi wasit. Namun hal tersebut tidak menjadi kendala yang berarti pada klub yang dilatih

4. Pengorganisasian

Pelaksanaan tugas dan kewajiban organisasi ABTI Kota Semarang berjalan dengan baik. Rapat kerja tahunan sudah dilaksanakan. Rapat kerja pengurus provinsi juga sudah dilaksanakan. Kegiatan-kegiatan yang direncanakan pada rapat kerja tersebut juga hampir keseluruhan sudah dilaksanakan dengan lancar. Pengadaan kompetisi antar sekolah sering dilaksanakan oleh pihak ABTI. Selain itu ABTI bekerjasama dengan pemerintah dalam hal mengawasi pembinaan pada Klub *Handball* di Kota Semarang.

5. Pendanaan

Proses pendanaan yang meliputi sumber dana, pengalokasian dana, pengawasan dan pertanggungjawaban berjalan sangat baik pada klub *handball* yang ada di Kota Semarang tahun 2019. Sumber dana yaitu melalui iuran anggota, penggalangan dana, sponsor, dan sumbangan perorangan yang

bersifat legal. Dana tersebut dialokasikan untuk proses pembinaan pada masing-masing klub. Pengalokasian dana tersebut juga dipertanggungjawabkan melalui surat pertanggungjawaban dan diawasi penggunaannya oleh pihak terkait.

6. Prasarana

Prasana yang meliputi perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, dan pemeliharaan yang dilaksanakan klub *handball* di Kota Semarang pada tahun 2019 berjalan kurang baik. Hal tersebut dikarenakan tidak ada proses perencanaan dan pengadaan prasarana yang dilaksanakan baik pihak ABTI maupun klub. Proses pemanfaatan prasarana melalui pemanfaatan lapangan futsal, dan proses pemeliharannya dilaksanakan dengan menggunakan alat seadanya tanpa adanya tenaga pemelihara.

7. Sarana

Keadaan sarana pada klub *handball* di Kota Semarang tahun 2019 sangat baik. Semua pendapat pembina ABTI, Pelatih, dan Atlet, sarana yang terdapat pada klub *handball* di Kota Semarang memenuhi standar kelayakan yaitu standar kecabangan, standar kesehatan, dan standar keselamatan.

8. Penghargaan

Pemberian penghargaan yang dilaksanakan pemerintah terhadap prestasi yang diperoleh klub *handball* di Kota Semarang masih jauh dari kata sesuai Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005. Pemberian penghargaan berjalan kurang baik. Karena penghargaan yang didapat hanya berupa sertifikat, piala, dan uang pembinaan.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan yang ada, maka peneliti memberikan saran:

- 1) Bagi pembina ABTI Kota Semarang agar lebih sering mengadakan kegiatan memassalkan olahraga *handball* secara luas ke masyarakat. Selain melalui sekolah juga perlu disosialisasikan kepada masyarakat umum. Selain itu, pembina ABTI Kota Semarang juga harus memperhatikan pembinaan atlet di tingkat klub. Terutama di klub *handball* Lindu Aji dan Tunas Mandiri. Sehingga regenerasi olahragawan *handball* Kota Semarang terus berjalan. Selain memperhatikan olahragawan, pelatih juga diperhatikan apakah pelatih tersebut benar-benar berkompeten dalam cabang olahraga *handball* dan apakah haknya sebagai seorang pelatih sudah terpenuhi. Prasarana *handball* juga perlu diperhatikan oleh pemerintah dan ABTI Kota Semarang guna memajukan dan mengembangkan olahraga *handball* di Kota Semarang.
- 2) Bagi pelatih di klub *handball* Tunas Mandiri agar dalam pembuatan program latihan harus ada variasi disetiap latihan ketika atlet mulai jenuh dengan latihan yang diberikan pelatih. Maka dari itu, perlu adanya selingan permainan untuk atlet disaat latihan. Selain itu proses pelatihan juga jangan ada kekerasan secara fisik.
- 3) Bagi pelatih di klub *handball* Lindu Aji agar lebih diperhatikan lagi mengenai lisensi pelatih. Meskipun tidak mempengaruhi proses pembinaan dalam klub *handball* Lindu Aji, namun hal tersebut tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

- 4) Bagi atlet baik Klub *Handball* Lindu Aji dan Tunas Mandiri agar lebih bersemangat dalam latihan dan berprestasi yang lebih tinggi. Jangan sering absen saat ada jadwal latihan.
- 5) Bagi peneliti selanjutnya, untuk bisa mejadi wawasan mengenai pola pembinaan prestasi klub *handball* di Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Faisol. 2016. *Pembinaan Prestasi di Sekolah Bola Voli Bima Loka Kabupaten Jember Pada Usia 16-18 Tahun*. E-Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Hal 2
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineck Cipta
- Balyi, Istvan. 2001. *Journal: Sport System Building and Long-term Athlete Developmeni in British Columbia*. Canada: SportMed BC.
- Bompa, Tudor O., dan G. Gregory Huff. 2009. *Theory and Methodology of Training. United States: Human Kinetics*.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta (ID): Balai Pustaka.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi FIK-UNNES 2014*. Semarang: UNNES.
- Hermansyah, Bambang. 2018. *Sosialisasi dan Latihan Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Pakjo Palembang*. Wahana Didaktika Vol. 16 No. 2 Mei 2018 : 185-192.
- Hidayatullah, Furqon. 2005. *Pembangunan Olahraga bagian intergral dari pembangunan bangsa*. Disampaikan dalam pengukuhan guru besar ilmu keolahragaan. ([http:// si.uns.ac.id](http://si.uns.ac.id) / profil / upload publikasi / pengukuhan / ORASI / FURQON. doc).
- 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 Olah Raga, Vol. 3, No. 2, Desember 2014.
- Kumar, Ashok. 2017. *Handball*. Jakarta : PT Garuda Jaya.
- Kusumawati, Mia dan Syahbanu Zahry. 2018. *Pengaruh Latihan Triceps Push Down terhadap Flying Shoot Pada Atlet Handball Kota Bekasi*. Universitas Islam 45 Bekasi. Volume IX, No.1.
- Moleong, Lexy J. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mustafa, H. 2010. (2010). *Teaching Handball at School Introduction to handball for student aged 5 to 11*. Handbook International Handball Federation. (IHF).
- Narbuko, Cholid., dan Abu Achmadi. 2012. *Metode Penelitian*. Jakarta : PT Bumi Aksar

- Pemerintah Indonesia. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. 2007. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 374/MENKES/SK/III/2007*. Jakarta : Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. 2007. *Peraturan Pemerintah Tahun 2007 tentang Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. 2014. *Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 12 Tahun 2014 tentang Tata Cara Penetapan Prasarana Olahraga*. Jakarta : Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. 2014. *Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 44 Tahun 2014 tentang Pemberian Penghargaan Olahraga*. Jakarta : Sekretariat Negara.
- Prianto, Jaya. 2014. *Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai di Kabupaten Indramayu Tahun 2013*. Journal of Sport Sciences and Fitness. hal: 24.
- Rasyono. 2016. *Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar*. Journal of Physical Education, Health and Sport. Universitas Negeri Semarang. hal: 45.
- Singaribun, Masri., dan Sofin Effendi. 2008. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta Barat : LP3ES Indonesia.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Ermawan. 2017. *Pengembangan Tes Keterampilan Dasar Olahraga Bola Tangan Bagi Mahasiswa*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Volume 21, No 1 : 117.
- Tri Aji. 2013. *Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol 3 : 50.
- Yulianto, Fajar. 2015. *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. Universitas Negeri Semarang. hal: 1608.