



**ANALISIS PRESTASI CABANG OLAHRAGA ATLETIK
KABUPATEN BANYUMAS PADA PEKAN OLAHRAGA
PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2018**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga
Jurusan Ilmu Keolahragaan**

Oleh

Fajar Ramadani

NIM. 6211413009

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2019

ABSTRAK

Fajar Ramadani. 2018. Analisis Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Banyumas Pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah Tahun 2018. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Fajar Awang Irawan, S.Si.,M.Pd.,Ph.D.

Keberadaan olahraga atletik di Indonesia semakin berkembang pesat, banyak kegiatan yang berlangsung, salah satunya adalah kejuaraan PORPROV Jawa Tengah 2018, pada cabang olahraga atletik yang berlangsung di stadion Sriwerdari Solo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil prestasi PORPROV atletik dan bidang pembinaan prestasi atletik di Kabupaten Banyumas.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif, penelitian kualitatif artinya penelitian yang bermaksud memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik, dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi pada atlet, pelatih, pengurus PASI Kabupaten Banyumas.

Hasil penelitian adalah pelaksanaan kejuaraan PORPROV Jawa Tengah pada cabang olahraga atletik Kabupaten Banyumas tahun 2018 sudah berjalan dengan baik dengan mendapatkan hasil prestasi sesuai target yang diharapkan PASI Kabupaten Banyumas 3 emas, 2 perak, 1 perunggu. Tetapi pembinaan pada atlet masih kurang karena adanya atlet asli daerah yang pindah ke daerah lain, karena atlet tersebut adalah peraih medali emas pada PORPROV dengan adanya permasalahan ini hasil prestasi menurun dibandingkan Tahun 2013.

Pada Cabang olahraga Atletik di Kabupaten Banyumas mempunyai pola pembinaan prestasi yang sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan mengacu pada sistem pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi Untuk pengurus pola pembinaan yang harus dilakukan oleh cabang olahraga atletik haruslah lebih ditingkatkan dan diperhatikan tetapi supaya bisa menjadi olahragat unggulan di harapkan bismelakukan kerjasama dengan pihak lain untuk menambah pendanaan, sehingga penambahan sarpras dapat terpenuhi.

Kata Kunci: Analisis Prestasi, Atletik, PORPROV.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Fajar Ramadani

NIM : 6211413009

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Analisis Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Banyumas
Pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018

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

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

Semarang, 16 Januari 2019

Yang menyatakan,



Fajar Ramadani
NIM. 6211413009

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul "Analisis Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Banyumas Pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah Tahun 2018" telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Kajur/Prodi Ilmu Keolahragaan

Dosen Pembimbing,




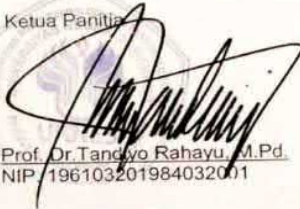
Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

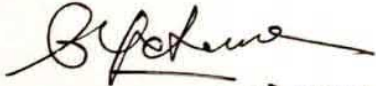


Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D.
NIP. 198405062010121003

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Fajar Ramadani NIM 6211413009 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "Analisis Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Banyumas Pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah Tahun 2018 telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 28 Februari 2019


Ketua Panitia

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

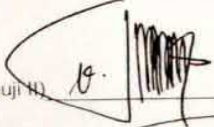
Sekretaris Penguji

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji


1. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
NIP.196707211993031002


(Penguji I)

2. Khoiril Anam, S.Si., M.Or
NIP.198905202015041005


(Penguji II)

3. Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D.
NIP.198405062010121003


(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- “Selalu memperbaiki diri dan berusaha menjadi yang terbaik” (Fajar Ramadani)
- “Meraih prestasi dengan menjaga sportivitas untuk menjadi atlet terbaik” (Fajar Ramadani)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

- Kedua orang tua saya, Ibu Samini Bapak Ahya, yang selalumemberikan yang terbaikuntuksaya,mendoakan di setiaplangkah, dan selalu menjadi motivasi.
- Keluarga dan saudara-saudarasaya yang selalu mendukung dan menjadi inspirasi
- Sahabat-sahabat saya yang selalu setia menemani saya
- Teman-teman Ilmu Keolahragaan angkatan 2013
- Semua orang yang sudah membantu penelitian skripsi ini
- Alamamaterku tercinta Universitas Negeri Semarang

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Prestasi Cabang Olahraga Atletik Kabupaten Banyumas Pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Tengah Tahun 2018”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengarahan dan persetujuan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Fajar Awang Irawan, S.Si.,M.Pd.,Ph.D. selaku Dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, memberikan ilmu, dan meluangkan waktu dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dosen beserta Staff Tenaga Kependidikan (Tendik) Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing dan memberikan bantuan selama perkuliahan. Para

Narasumber yang bersedia meluangkan waktu untuk dapat diwawancara dan memberikan data untuk penelitian

6. Keluarga dan saudara yang selalu memberikan semangat dan Motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik
7. Sahabat (Nabila umu, Maulana ardi, Dimas zakaria, Riki santoso,) yang telah memberikan semangat dan motivasi serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi
8. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2013

Atas semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan semoga mendapatkan berkah yang melimpah dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang, Januari 2019

Penulis

Fajar Ramadani

NIM.6211413009

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHKAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	5
1.3 Pertanyaan Peneliti.....	5
1.4 Tujuan penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Praktis	6
1.5.2 Manfaat Peoritis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Prestasi di Kabupaten Banyumas	7
2.1.1 Letak Geografis.....	8

2.1.2 Prestasi Atletik	10
2.1.3 Nomer Atletik	11
2.2 Tinjauan Tentang Pembinaan	12
2.2.1 Pengertian Pembinaan.....	12
2.2.2 Tahap - Tahap Pembinaan.....	13
2.3 Tinjauan Tentang Permasalahan	14
2.4 Tinjauan Tentang Pembibitan	14
2.5 Tinjauan Tentang Prestasi	16
2.6 Tinjauan Tentang Atlet.....	17
2.6.1 Pengertian Atlet	17
2.6.2 Pemilihan Atlet Berbakat.....	18
2.6.3 Identifikasi Bakat.....	19
2.7 Tinjauan Olahraga Atletik.....	22
2.7.1 Pengertian Atletik.....	22
2.7.2 Peraturan Dalam Atletik	23
2.7.3 Peraturan Khusus Dalam Perlombaan Atletik	24
2.8 Tinjauan Tentang Latihan	30
2.8.1 Pengertian Latihan.....	30
2.8.2 Ruang Lingkup Latihan	30
2.8.3 Tujuan Dan Sasaran Latihan.....	32
2.9 Prinsip – Prinsip Latihan	32
2.10 Tahapan Latihan.....	35
2.11 Tinjauan Tentang Pelatih	36
2.12 Program Latihan	38

2.13 Tugas Dan Peran Pelatih	39
2.14 Kriteria Pelatih	41
2.15 Sarana Dan Prasarana	43
2.16 Tinjauan Tentang Pendanaan.....	44
2.17 Tinjauan Tentang Organisasi	45
2.17.1 Prinsip – Prinsip Organisasi	47
2.17.2 Organisasi Olahraga	47
2.18 Kerangka Konseptual.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	51
3.1 Pendekatan Penelitian	51
3.2 Lokasi Dan Sasaran Penelitian	52
3.3 Instrumen Dan Metodel Pengumpulan Data	52
3.3.1 Instrumen Penelitian	52
3.3.2 Metode Pengumpulan Data	53
3.3.2.1 Pedoman Observsi.....	53
3.3.2.2 Pedoman Wawancara.....	54
3.3.2.3 Dokumentasi.....	58
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data	59
3.4.1 Kepercayaan(<i>Credibility</i>).....	59
3.4.2 Keteralihan(<i>Transferability</i>)	61
3.4.3 Kebergantungan(<i>Dependability</i>).....	62
3.4.4 Kepastian(<i>Konfirmability</i>)	62
3.5 Analisis Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64

4.1 Hasil Penelitian	64
4.2 Pembinaan Prestasi	64
4.3 Program Latihan	65
4.4 Faktor Pendukung Prestasi	66
4.5 Pestasi	68
4.6 Pembahasan	72
4.7 Pembinaan	82
4.7.1 Olahraga Prestasi	82
4.7.2 Program Latihan	83
4.7.3 Organisasi	84
4.7.4 Pelatih	85
4.7.5 Pendanaan	86
4.7.6 Sarana dan Prasarana	86
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	88
5.1 Simpulan	88
5.1.1 Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pedoman Observasi	57
2. Kisi – kisi Wawancara	59
3. Teknik Pengumpulan Data	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Peta Kabupaten Banyumas.....	9
2. Jenjang Pembinaan Olahraga.....	13
3. Tahap Pembinaan Jangka Waktu.....	15
4. Faktor-fakor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan	17
5. Pengetahuan dalam Proses Berlatih Melatih.....	31
6. Tahap Latihan	37

DAFTAR LAMPIRAN

1. Logo PASI	93
2. Surat Penetapan Pembimbing Skripsi	94
3. Surat Ijin Penelitian	95
4. Surat Balesan Penelitian	96
5. Surat Pernyataan Wawancara Atlet	97
6. Surat Pernyataan Wawancara Atlet	98
7. Surat Pernyataan Wawancara Pengurus/Pelatih	99
8. Surat Keterangan Validasi Ahli	100
9. Hasil Prestasi PORPROV Kabupaten Banyumas Tahun 2013	101
10. Hasil Prestasi PORPROV Kabupaten Banyumas Tahun 2018	102
11. Hasil Prestasi PORWIL DULONGMAS Banyumas Tahun 2015	103
12. Hasil Prestasi BAHUREKSO CUP Tahun 2016	104
13. Dokumentasi Penelitian	105
14. Dokumentasi Latihan Atlet	106
15. Dokumentasi Latihan Atlet	107
16. Dokumentasi Tim PORPROV Kabupaten Banyumas Tahun 2018	108
17. Dokumentasi Prestasi Pada PORPROV Tahun 2018	109
18. Sertifikat Prestasi Pada PORPROV Tahun 2018	110

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: 3). Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkesinambungan Undang-Undang (2005: 3) Pembinaan adalah usaha atau tindakan yang dilakukan untuk mengubah suatu keadaan dengan baik untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai secara maksimal. Kusnanik, (2013: 129). Menurut Lutan dkk (2000: 11) pembinaan adalah sebagai usaha mengorganisasi atau cara untuk mencapai suatu tujuan.

Olahraga pada hakekatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang membentuk kegiatannya dan member arti. Seperti di Indonesia, sesuai fungsi dan tujuannya dikenal beberapa untuk kegiatan olahraga seperti:

(1) olahraga pendidikan yang mempunyai tujuan yang bersifat mendidik,(2) olahraga rekreasi yang memiliki tujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan bertujuan untuk pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi bertujuan untuk rehabilitasi,(5) olahraga kompetitif (prestasi) bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya Rusli Lutan (2000:7).Pembinaan adalah usaha atau tindakan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik Jurnal IPTEK Kementrian Pemuda Dan Olahraga (2010:163).

Olahraga prestasi merupakan kebanggaan, meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa tingkat nasional dan Internasional. 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. Salah satu cabang olahraga yang berperan dalam menentukan ukuran kemajuan prestasi olahraga adalah olahraga atletik Kemenpora RI(2009:1).Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga atletik memerlukan berbagai faktor pendukung, diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga atletik. Hal ini perlu dipertegas, karena keberhasilan pembinaan prestasi olahraga atletik tidak dapat dicapai dengan spekulatif.Disamping dukungan-dukungan lainnya seperti program latihan yang terstruktur, pelatih yang berkualitas, sarana dan prasarana, serta organisasi melalui suatu wadah, yaitu klub.

Sesuai UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3 yang menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, sarana dan prasarana, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Pelatih profesional yang baik adalah pelatih yang mempunyai dedikasi, antusias yang tinggi, kematangan jiwa, etika yang baik, jujur, disiplin dan konsen terhadap pembinaan prestasi serta memahami konsep pembinaan prestasi yang baik. Konsep pembinaan prestasi yang baik harus memahami pertumbuhan dan perkembangan atlet, menguasai media dan metode latihan dengan pendekatan ilmiah yang efektif (menggunakan IPTEK), memahami cara berkomunikasi yang baik, mampu menyampaikan materi-materi latihan dengan jelas dan dapat dipahami oleh semua atlet serta dapat menjadi contoh dan motivator bagi atletnya. Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang layak dan memadai, tes dan pengukuran kondisi kesehatan fisik dan psikologi atlet secara periodik tidak harus dilakukan dan diadakan untuk menunjang tercapainya prestasi. Hal itu secara pasti tentu saja memerlukan anggaran yang tidak sedikit dan tidak dapat dibebankan hanya pada satu atau dua pihak saja, oleh karena itu dalam pembinaan prestasi olahraga perlu adanya kolaborasi dan kerjasama yang baik serta sinergis antara pihak-pihak yang terkait baik atlet, pelatih, pembina, pengurus cabang olahraga, KONI maupun Pemerintah daerah atau pihak-pihak lain yang ingin atau mau dan mampu mendukung dalam pembinaan prestasi olahraga.

Seluruh kegiatan olahraga atletik Kabupaten Banyumas dihimpun, dikoordinasikan dan dibina prestasinya oleh PASI (Persatuan Atletik Seluruh

Indonesia) di Kabupaten Banyumas yang bekerjasama dengan PASI Jawa Tengah dalam mengembangkan kemampuan dan meningkatkan prestasi para atletnya di tingkat daerah maupun nasional.

Pembinaan prestasi Kabupaten Banyumas pada Pekan Olahraga Provinsi XV di Surakarta hasil kurang maksimal, sehingga hasil yang didapat kurang baik pada prestasi atlet atletik Kabupaten Banyumas pada tahun 2018. Hasil tidak memuaskan dikarenakan pembinaan atlet yang kurang dipantau, secara prestasi yang diraih 3 emas, 2 perak, 1 perunggu dari 35 Kabupaten dan Kota Kabupaten Banyumas peringkat 5 besar, sumber data dari KONI Kabupaten Banyumas pada saat melakukan observasi penelitian. Data yang disampaikan oleh Muhammad Wildan Tahun 2015 bahwa pembinaan prestasi olahraga pada cabang-cabang olahraga unggulan di Kabupaten Blora, Pembinaan cabang atletik sudah bagus karena sudah berkelanjutan dan menghasilkan produk yang berpotensi, olahraga atletik di Kabupaten Blora selalu bertujuan untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Untuk mencapai prestasi puncak atau prestasi maksimal tersebut diperlukan adanya tahapan-tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pembentukan dan tahap pematangan. Pengamatan, hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Agung Prasetyo selaku Peneliti yang mengangkat dan meneliti tentang "Bimbingan prestasi cabang olahraga atletik Kabupaten Banyumas pada Porprov Tahun 2013" Didapatkan bahwa Prestasi Kabupaten Banyumas pada Porprov Tahun 2013, dari 35 Kabupaten dan Kota di Jawa Tengah, Kabupaten Banyumas berhasil peringkat 3 besar, akan tetapi perolehan prestasi atletik Tahun 2018 dibawah prestasi Tahun 2013 sehingga peneliti tertarik perlu mengangkat dan meneliti permasalahan

tentang pembinaan prestasi di Kabupaten Banyumas, melalui. “Analisis prestasi cabang olahraga atletik Kabupaten Banyumas pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018.

1.2 Fokus Masalah

Fokus dalam penelitian ini adalah pembinaan prestasi yang diperoleh oleh cabang olahraga atletik di Kabupaten Banyumas Pada Pekan Olahraga Provinsi Tahun 2013 dan Tahun 2018.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pembinaan prestasi cabang olahraga atletik di Kabupaten Banyumas sebagai berikut:

- 1.3.1 Bagaimana pembinaan yang dilakukancabang olahraga atletik mulai dari pemula sampai senior di Kabupaten Banyumas?
- 1.3.2 Bagaimana sarana dan prasarana untuk mendukung pembinaan cabang olahraga atletikdi Kabupaten Banyumas?
- 1.3.3 Bagaimana evaluasi pembinaan prestasi yang dilakukan pada Kabupaten Banyumas cabang olahraga atletik mulai dari pemula sampai senior?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- 1.4.1 Mengetahui pembinaan yang dilakukan di cabang olahraga atletik mulai dari pemula sampai senior di Kabupaten Banyumas.
- 1.4.2 Mengetahui sarana dan prasarana untuk mendukung pembinaan prestasi pada cabang olahraga atletik di Kabupaten Banyumas.

1.4.3 Mengetahui Evaluasi pembinaan prestasi yang dilakukan pada Kabupaten Banyumas cabang olahraga atletik mulai dari pemula sampai senior?

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan dan bahan informasi tentang program pola pembinaan prestasi pada cabang olahraga atletik di Kabupaten Banyumas.

1.5.1 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan kepada DISPORA Kabupaten Banyumas, Pengurus KONI kabupaten Banyumas, Pelatih, atlet, orang tua atlet, masyarakat sekitar, serta dapat digunakan sebagai petunjuk dalam memperbaiki pelaksanaan program pola pembinaan prestasi cabang olahraga atletik oleh pengurus, Pembina dan pelatih.

1.5.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan dapat berguna sebagai bahan informasi mengenai pembinaan olahraga atletik di Kabupaten Banyumas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Prestasi di Kabupaten Banyumas

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina dan ditangani secara serius dan terpantau. Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (*wordpress.com*). Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 1996 dijelaskan bahwa pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Dalam Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 23 (2006:13), menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Undang-undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 (2006:12), juga menyebutkan bahwa 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. Banyumas merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Tengah yang turut memberikan kontribusinya dalam memajukan Olahraga di Indonesia dengan Atlet – atlet di Kabupaten Banyumas yang mampu bersaing dan berprestasi dalam

kejuaraan daerah, provinsi maupun Nasional dan Internasional. Seiring dengan perkembangan penduduk yang semakin pesat, seperti cabang olahraga Atletik, panjat tebing, panahan, sepak bola, renang, selam, dan masih banyak lagi cabang olahraga yang ada di Kabupaten Banyumas yang berprestasi.

Prestasi para atletik tingkat daerah maupun nasional. Seluruh kegiatan olahraga Atletik Kabupaten Banyumas dihimpun, dikoordinasikan dan dibina prestasinya oleh KONI Atletik Kabupaten Banyumas yang bekerja sama dengan PASI Jawa Tengah dalam mengembangkan kemampuan dan meningkatkan.

2.1.1 Letak Geografis

Wilayah Kabupaten Banyumas terletak di sebelah Barat Daya dan bagian dari Provinsi Jawa Tengah. Terletak di antara garis Bujur Timur $108^{\circ} 39' 17''$ sampai $109^{\circ} 27' 15''$ dan di antara garis Lintang Selatan $7^{\circ} 15' 05''$ sampai $7^{\circ} 37' 10''$ yang berarti berada di belahan selatan garis khatulistiwa. Batas-batas Kabupaten Banyumas adalah :Sebelah Utara: Gunung Slamet, Kabupaten Tegal dan Kabupaten Pemalang. Sebelah Selatan: Kabupaten Cilacap. Sebelah Barat: Kabupaten Cilacap dan Kabupaten Brebes. Sebelah Timur: Kabupaten Purbalingga, Kabupaten Kebumen dan Kabupaten Banjarnegara. Luas wilayah Kabupaten Banyumas sekitar 1.327,60 km² atau setara dengan 132.759,56 ha, dengan keadaan wilayah antara daratan & pegunungan dengan struktur pegunungan terdiri dari sebagian lembah Sungai Serayu untuk tanah pertanian, sebagian dataran tinggi untuk pemukiman dan pekarangan, dan sebagian pegunungan untuk perkebunan dan hutan tropis terletak di lereng Gunung Slamet sebelah selatan.

Bumi dan kekayaan Kabupaten Banyumas masih tergolong potensial karena terdapat pegunungan Slamet dengan ketinggian puncak dari permukaan air laut sekitar 3.400M dan masih aktif. Kabupaten Banyumas memiliki iklim tropis basah karena terletak di belahan selatan khatulistiwa. Demikian Juga karena terletak di antara lereng pegunungan jauh dari permukaan pantai/lautan maka pengaruh angin laut tidak begitu tampak, namun dengan adanya dataran rendah yang seimbang dengan pantai selatan angin hampir nampak bersimpangan antara pegunungan dengan lembah dengan tekanan rata-rata antara 1.001 mbs, dengan suhu udara berkisar antara 21,4 derajat C - 30,9 derajat C.



Gambar 2.3

Sumber:Sejarah.Negara.com

2.1.2 Prestasi Atletik

Cabang olahraga atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alami manusia. Cabang olahraga atletik ini meliputi lari, loncat, dan lempar. Ketiga cabang ini adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan sepanjang kehidupan manusia Munasifah (2008:4). Olahraga prestasi merupakan kebanggaan, meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa tingkat nasional dan internasional. 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. Salah satu cabang olahraga yang berperan dalam menentukan ukuran kemajuan prestasi olahraga adalah olahraga atletik Kemenpora RI (2009:1).

Berbicara prestasi atletik di tingkat Jawa Tengah dan Nasional berikut di bawah ini disajikan perolehan prestasi atletik Kabupaten Banyumas sebagai berikut: Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2013. Kabupaten Banyumas mampu memberikan persaingan yang terbaik pada cabang olahraga atletik mendapatkan medali 4 emas, 4 perak, 1 perunggu. Pada Tahun 2014 PASI Kabupaten Banyumas cabang olahraga atletik mengalami penurunan prestasi tidak adanya hasil peraih juara, PASI Kabupaten Banyumas pada PORWIL DULONGMAS cabang olahraga atletik mampu bersaing baik serta berhasil meraih medali 8 emas, 7 perak, 2 perunggu dan Kabupaten Banyumas mampu menjadi Juara umum.

BAHUREKSO CUP Tahun 2016 PASI Kabupaten Banyumas mendapatkan prestasi yang baik mampu meraih medali 4 emas, 5 perak, 2 perunggu. Prestasi Tahun 2017 Kabupaten Banyumas cabang olahraga atletik belum bisa mendapatkan prestasi yang baik. Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah 2018. Kabupaten Banyumas berhasil meraih prestasi yang bagus serta mampu mendapatkan medali 3 emas, 2 perak, 1 perunggu, sumber data dari KONI Kabupaten Banyumas.

2.1.3 Nomer Atletik

Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya lintasan dan lapangan. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*). Olahraga atletik sering dianggap sebagai induk dari olahraga. Sebab, atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat Winendra dkk (2008:4). Atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia. Hal ini karena umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus jalan, lari, melempar, dan melompat untuk mempertahankan dan menjaga kelangsungan hidupnya Khomsin (2008:1). Dari pengertian diatas, dapat didefinisikan bahwa atletik adalah

sebuah cabang olahraga yang keberadaannya sudah tua dan tumbuh berkembang bersama kegiatan alami manusia yang didalamnya terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat. Bisa dikatakan olahraga atletik merupakan olahraga dari cikal bakal perkembangan olahraga di seluruh dunia karena terdapat unsur dasar gerak yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat.

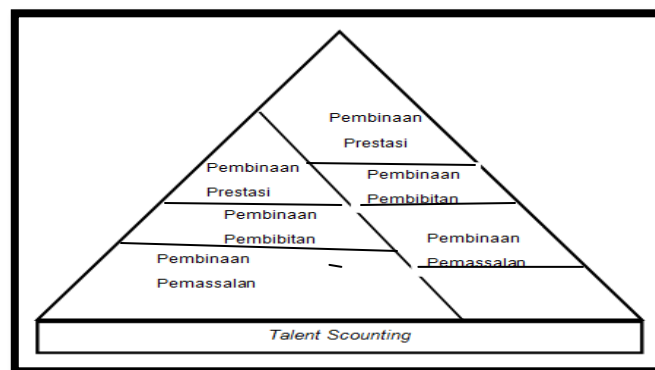
2.2 Tinjauan Tentang Pembinaan

2.2.1 Pengertian Pembinaan

Menurut UU No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional definisi pembinaan dan pengembangan olahraga adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Dari definisi diatas dapat diartikan bahwa pembinaan olahraga adalah usaha yang dilakukan secara sistematis, terencana, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan dalam bidang keolahragaan untuk memperoleh hasil yang baik. Pembinaan adalah usaha atau tindakan yang dilakukan untuk mengubah suatu keadaan dengan baik untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai secara maksimal. Kusnanik, (2013: 129) Pembinaan dan pengembangan dalam olahraga melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Pembinaan dan pengembangan harus dilakukan sebagai proses yang berurutan, berjenjang dan berkelanjutan Muryadi, (2013: 5).

2.2.2 Tahap-tahap Pembinaan

Prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga mempunyai 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. Pembinaan berarti usaha, atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdayaguna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. (Ruslan, 2011: 49) Pembinaan cabang olahraga unggulan sebaiknya dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) sesuai dengan siklus pembinaan dari awal hingga akhir. Dalam buku pedoman yang diterbitkan oleh KONI (2000:11) bahwa tahapan pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan atlet untuk mencapai prestasi puncak adalah : (1) Pembibitan/pemanduan (2) Spesialisasi cabang olahraga. (3) Peningkatan prestasi.



Gambar 1. Jenjang Pembinaan Olahraga

Sumber : KONI Gerakan Garuda Emas (2000: 67)

Dari gambar di atas dapat kita lihat terdapat interaksi antara pembinaan, pemassalan, pembinaan pembibitan dan pembinaan prestasi, sebab suatu prestasi yang akan diraih sangat tergantung dari pembibitan dan pemassalan. Prestasi olahraga atletik Jawa Tengah juga sangat ditentukan oleh strategi pemassalan dan pembibitan yang ada di Jawa Tengah.

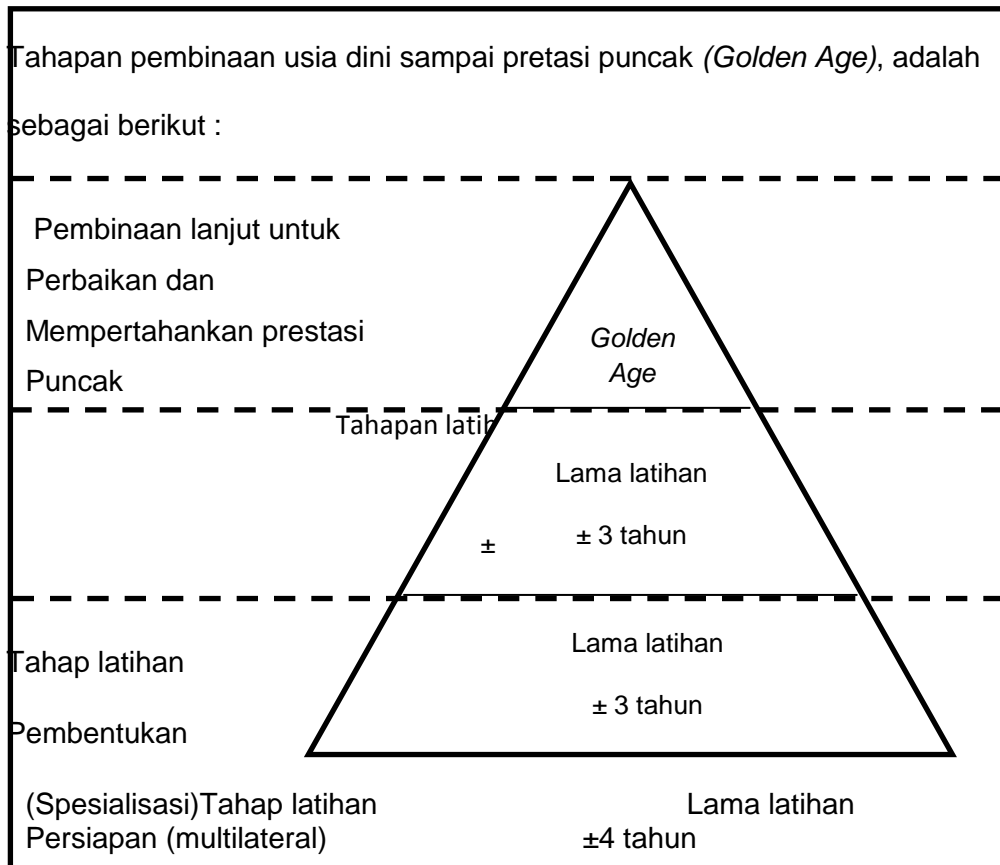
2.3 Tinjauan Tentang Pemassalan

Pemassalan adalah upaya mengikutsertakan peserta sebabnya mungkin supaya mau terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka mencari bibit-bibit atlet berbakat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:28). Dengan pemassalan yang baik cabang olahraga akan dikenal oleh masyarakat luas Rubianto Hadi (2007:70).

Berdasarkan penjelasan di atas melalui pemassalan olahraga di pendidikan dasar diharapkan tersedianya banyak bibit atlet unggul untuk pencapaian prestasi optimal. Prestasi olahraga atletik Jawa Tengah juga sangat ditentukan dari bagaimana strategi pemassalan yang dilakukan. Adapun tujuan dari pemassalan olahraga adalah untuk : (1) meningkatkan kualitas tubuh yang terdiri dari kesehatan jasmani, rohani dan psikis, (2) pembentukan watak dan kepribadian. (3) menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak untuk mencari bibit berbakat (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015:29).

2.4 Tinjauan Tentang Pembibitan

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang teliti secara ilmiah Said Junaidi (2003:50). Bibit-bibit atlet potensial harus dibina agar dapat mencapai prestasi tinggi Rubianto Hadi (2007:70).



Gambar 2. Tahap Pembinaan Jangka Waktu 8 – 10 Tahun

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, dimana pada umumnya disebut *Golden Age* (Usia Emas). Tahapan-tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik, dengan puncak prestasi atlet dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun.

Menurut Said Junaidi (2003:50) karakteristik atlet bibit unggul sendiri adalah sebagai berikut:

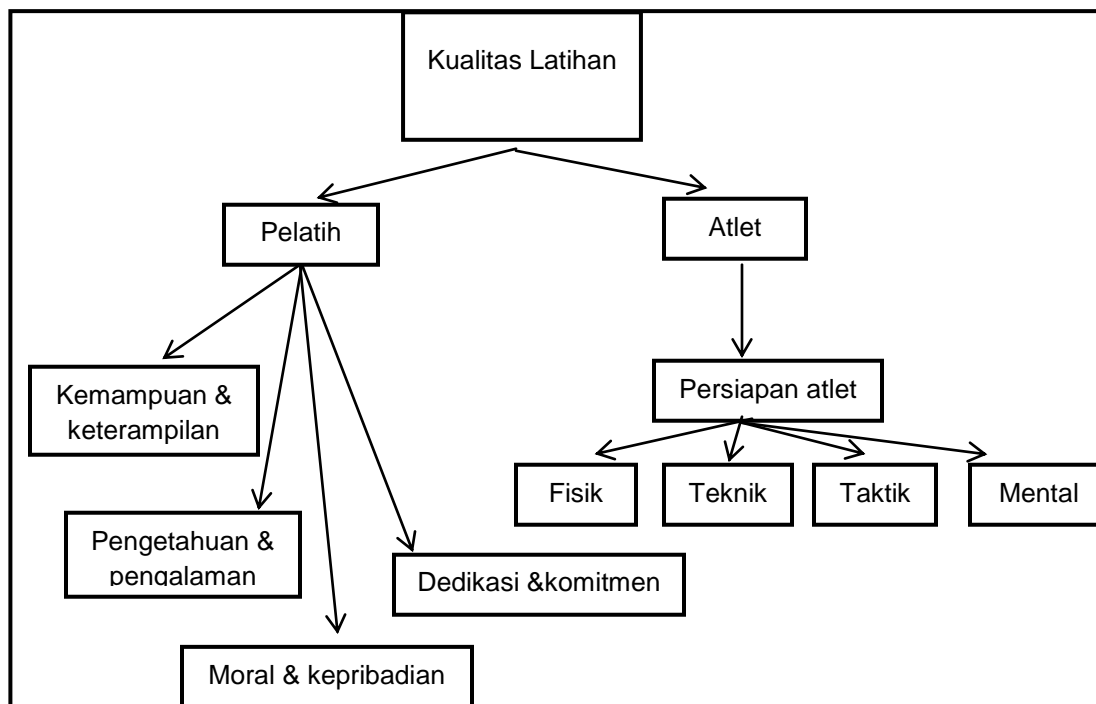
1. Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir, 2. Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh dan postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga

yang diminati, 3 .Memiliki fungsi organ tubuh yang baik seperti jantung, paru-paru, saraf dan lain-lain, 4. Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan dan lain-lain, 5. Memiliki inteligensi yang tinggi, 6. Memiliki karakter bawaan sejak lahir yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain waktu kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani dan semangat yang tinggi, 7. Memiliki kegemaran berolahraga. Dari pengertian diatas kelanjutan proses pemasalan olahraga atletik adalah proses pembibitan. Semakin banyak atau semakin luas orang yang terlibat dalam pemassalan, diharapkan semakin banyak bibit-bibit unggul yang ditemukan.

2.5 Tinjauan Tentang Prestasi

Prestasi berasal dari Bahasa Belanda yang artinya hasil dari usaha. Prestasi diperoleh dari usaha yang telah dikerjakan. Dari pengertian prestasi tersebut, maka pengertian prestasi diri adalah hasil atas usaha yang dilakukan seseorang. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan Intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi situasi segala aspek kehidupan, karakter orang yang berprestasi adalah mencintai pekerjaan, memiliki inisiatif dan kreatif, pantang menyerah, serta menjalankan tugas dengan sungguh-sungguh. Karakter-karakter tersebut menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi tertentu, dibutuhkan kerja keras. Pencapaian prestasi tinggi atau maksimal bisa terwujud apabila mencakup seluruh yang mendukung prestasinya, tidak boleh hanya menekankan pada salah satu unsur saja. Pencapaian prestasi tersebut juga tidak bisa diperoleh secara instan tetapi butuh proses, pencapaian prestasi tinggi

akan mudah dicapai apabila pada tahap pengembangan multilateral dan spesialisasinya juga dilakukan dengan benar. Artinya, untuk mencapai prestasi tinggi atau maksimal ditentukan oleh kualitas latihannya yang terdiri dari pelatih dan atlet. Mengenai kualitas latihan itu sendiri dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Latihan
Sumber: (Sukadiyanto,2005:4)

2.6 Tinjauan Tentang Atlet

2.6.1 Pengertian Atlet

Atlet adalah orang yang selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan sewajarnya Rubianto Hadi (2007:7). Atlet merupakan pelaku utama yang melakukan sendiri usahanya dalam rangka pencapaian prestasi, atlet yang memiliki bakat pembawaan adalah merupakan modal

lahirnya sang juara. Namun, sesungguhnya bakat individu tidak akan berkembang jika tidak diberi kesempatan untuk berkembang. Menurut Rumini (2015: 23) proses perekrutan atlet cabang atletik melalui tahap tes fisik, tes kesehatan dan tes kecabangan cabang atletik (tes nomor spesialisasi)

Dengan demikian persaingan ketat dalam olahraga ini mendorong keterlibatan para ilmuwan dari berbagai disiplin ilmu untuk membantu proses pembinaan, sehingga dapat dihasilkan atlet yang berprestasi. Sehubungan dengan itu, maka harus dipikirkan bagaimana menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan-pertandingan, untuk mencapai suatu prestasi bukan hanya bakat saja yang diperlukan tetapi juga harus diimbangi dengan latihan yang terprogram dan kemauan untuk menjadi seorang juara.

2.6.2 Pemilihan Atlet Berbakat

Bakat adalah kemampuan fisik dan mental setiap individu diwarisi dari kedua orangtuanya. Hanya atlet yang berbakat menjadi elemen yang sangat penting dalam konsep pengembangan prestasi modern Kemenpora RI (2009:7).

Di dalam buku pedoman yang diterbitkan Kantor Menpora (1992) langkah-langkah pemilihan atlet berbakat dapat dilakukan sebagai berikut : 1. Melakukan suatu analisis yang lengkap baik faktor fisik, maupun mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang diminati, 2. Melakukan seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrumen (alat ukur) dari cabang olahraga yang bersangkutan, 3. Melakukan seleksi berdasarkan karakteristik antropometriks dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya, 4.

Melakukan evaluasi berdasarkan data yang komprehensif (menyeluruh) dengan memperhatikan sikap anak terhadap olahraga.

2.6.3 Identifikasi Bakat

Pengidentifikasian bakat sangat penting guna menemukan calon atlet berbakat, memilih calon atlet pada usia dini, memonitor secara terus menerus dan membantu calon atlet menuju ke langkah penguasaan yang tertinggi.

Tujuan utama pengidentifikasian bakat adalah untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang memiliki berbagai kemampuan tinggi dalam cabang olahraga tertentu. Dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan (prakondisi) prestasi, dimana atlet harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai.

Pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode seleksi alamiah dan seleksi ilmiah. Seleksi alamiah merupakan seleksi dengan pendekatan secara natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan, antara lain di sekolah, keinginan orang tua dan pengaruh teman sebaya. Seleksi ilmiah adalah seleksi dengan menerapkan ilmiah (iptek), untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian di identifikasikan untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah Said Junaidi (2003:6).

Bompa (1990:337) dalam buku Direktorat Jenderal Olahraga mengemukakan tiga tahap dalam mengidentifikasi bakat, yaitu : tahap awal, tahap kedua dan tahap akhir.

1. Identifikasi tahap awal

Tahap ini dilakukan pada masa pra-adolesensi (3-8 tahun). Sebagian besar didominasi dengan pemeriksaan fisik pada kesehatan calon atlet dan pengembangan fisik umum serta dirancang untuk mendeteksi berbagai kegagalan fungsi atau penyakit.

2. Identifikasi tahap kedua

Tahap ini dilakukan selama dan sesudah masa adolesensi di antara usia 9-10 tahun untuk senam dan renang. Sepuluh sampai lima belas tahun untuk putri dan 10-17 tahun untuk putra untuk olahraga yang lain. Ini menggambarkan tahap yang sangat penting dalam pemilihan calon atlet. Tahap ini digunakan untuk anak usia belasan tahun yang telah berpengalaman dengan latihan yang terorganisasi.

3. Identifikasi tahap akhir

Tahap ini terutama ditunjukkan untuk calon tim nasional. Pada tahap ini harus sangat rinci, reliabel, dan sangat berhubungan dengan kekhususan dan persyaratan olahraga yang dipilih.

Keuntungan menggunakan proses pengidentifikasian bakat secara ilmiah yaitu :

- 1) Menurunkan waktu yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan menyeleksi calon atlet berbakat dalam olahraga, 2. Mengeliminasi volume kerja, energi dan memisahkan bakat yang tinggi bagi pelatih.

Keefektifan latihan dapat dicapai, terutama bagi calon atlet yang memiliki kemampuan tinggi, 3. Meningkatkan daya saing dan jumlah atlet dalam mencapai prestasi yang tinggi, 4. Meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena perkembangan prestasi tampak makin dramatis dibanding dengan atlet-atlet lain pada yang memiliki usia sama yang tidak mengalami seleksi, 5. Secara tidak langsung mempermudah penerapan latihan.

Dalam buku Bumpa mengidentifikasi pengenalan standar penilaian dan kriteria tes identifikasi bakat sebagai berikut :

1. Atletik

1. Lari cepat (*sprint*)

1. Waktu reaksi dan kemampuan untuk mengulangi bereaksi secara terus menerus, 2. Saraf otot yang mudah dirangsang (*neuro-muscular excitability*), 3. Koordinasi dan kemampuan kapasitas relaksasi otot yang baik, 4. Kemampuan untuk mengatasi tekanan (stress), 5. Perbandingan tinggi dan panjang tungkai

2. Lari jarak menengah

1. Kemampuan (power) anaerobik dan VO₂ max kilogram berat badan, 2. Tingkat kandungan asam laktat dalam darah yang mengikuti latihan berat (*lactacidia*) dan kekurangan oksigen (O₂), 3. Kemampuan mengatasi ketegangan (stress), 4. Rentang konsentrasi tinggi dan kemampuan untuk mempertahankannya dalam waktu lama.

3. Lar jarak jauh dan jalan cepat

1. VO2 max per kilogram berat badan, 2. Volume jantung dan tinggi VO2 max per denyut jantung, 3. Daya tahan yang tinggi terhadap kelelahan, kegigihan dan minat (motivasi) yang kuat.

4. Nomor loncat

1) Waktu reaksi dan kekuatan daya ledak (*eksplosive*), 2. Power tubuh tinggi dan panjang tungkai, 3. Kekuatan (power) anaerobik tinggi, 4. Kemampuan mengatasi tekanan (stress), 5. Kemampuan rentang konsentrasi tinggi dan kemampuan mempertahankannya dalam waktu yang lama.

5. Nomor lempar

1) Tinggi dan berotot baik, 2. Kekuatan (anaerobik) tinggi, 3. Diameter *biacromodial* (bahu) sebaiknya tinggi (KONI,2000:51-52).

2.7 Tinjauan Olahraga Atletik

2.7.1 Pengertian Atletik

Cabang olahraga atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alami manusia. Cabang olahraga atletik ini meliputi lari, loncat, dan lempar. Ketiga cabang ini adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan sepanjang kehidupan manusia Munasifah (2008:4).

Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya lintasan dan lapangan. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*). Olahraga atletik sering

dianggap sebagai induk dari olahraga. Sebab, atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat Winendra dkk (2008:4). Atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia. Hal ini karena umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus jalan, lari, melempar, dan melompat untuk mempertahankan dan menjaga kelangsungan hidupnya Khomsin (2008:1).

Dari pengertian diatas, dapat didefinisikan bahwa atletik adalah sebuah cabang olahraga yang keberadaannya sudah tua dan tumbuh berkembang bersama kegiatan alami manusia yang didalamnya terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat. Bisa dikatakan olahraga atletik merupakan olahraga dari cikal bakal perkembangan olahraga di seluruh dunia karena terdapat unsur dasar gerak yaitu, lari, jalan, lempar dan lompat.

2.7.2 Peraturan Dalam Atletik

Peraturan atletik adalah seperangkat aturan yang digunakan untuk menyelenggarakan kejuaraan atletik, mengatur mekanisme, serta membatasi atau menentukan siapa saja yang boleh turut serta didalamnya, dan bagaimana hasil-hasil perlombaan itu dapat diakui dan syah sebagai rekor baru jika memecahkan

rekor, baik secara nasional maupun internasional. Untuk kejuaraan resmi tingkat nasional peraturan yang berlaku adalah peraturan yang dikeluarkan oleh PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia), yaitu badan resmi atletik Indonesia.

2.7.3 Peraturan Khusus Dalam Perlombaan Atletik

1. Jalan Cepat

- 1) Batasan dan definisi jalan cepat. Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki, yang dilakukan sedemikian rupa sehingga salah satu kaki tetap dengan tanah.
- 2) Wasit jalan cepat adalah mereka yang selalu mengawasi melihat kaki apakah kontak dengan tanah sebelum kaki lain meninggalkan tanah, dan kaki ini diluruskan minimal sesaat.
- 3) Diskualifikasi. Seorang atlet jalan cepat akan didiskualifikasi apabila ada dua orang wasit (salah satunya wasit kepala) sependapat bahwa caranya jalan cepat atlet tidak sempurna dilakukan, atau tiga orang wasit berpendapat sama.
- 4) Peringatan. Seorang atlet jalan cepat akan diberikan peringatan pertama, apabila jalannya tidak menepati peraturannya atau ketentuan. Jika atlet melakukan kesalahan kedua dengan kesalahan yang sama, maka langsung didiskualifikasia atau dikeluarkan.
- 5) Minuman. Dalam perlombaan jalan cepat 20 km, panitia harus menyediakan minuman sesudah jarak 1 km pertama, dan setiap 5 km kemudian.

2. Lari

- 1) Menurut peraturan ukuran lintasan adalah 400 meter dan memiliki jalur 6 atau 8 lintasan, lebar setiap lintasan 1,22 meter.
- 2) Untuk nomor lari 400 meter kebawah, pelari harus tetap berlari lintasan masing-masing. Jika pelari masuk ke lintasan pelari lain, maka pelari dinyatakan diskualifikasi.
- 3) Untuk pelari 800 meter sampai dengan tikungan pertama harus berlari dalam lintasan masing-masing, kemudian setelah melewati tikungan pertama boleh masuk ke lintasan dalam, tanpa melakukan hal-hal yang melanggar peraturan, seperti menyikut, menghalang pelari lain dengan sengaja atau menyentuh pelari lain.

3. Lari Gawang

- 1) Pada lari gawang 110 m dan 400 m jumlah gawang yang harus dilewati adalah 10 gawang.
- 2) Pada lari gawang 110 m, jarak garis *start* dengan gawang pertama adalah 13,73 m, jarak dari gawang pertama ke gawang kedua dan selanjutnya adalah 9,14 m, dan jarak gawang terakhir dengan garis *finish* adalah 14.02 m
- 3) Pada lari gawang 400 m, jarak garis *start* dengan gawang pertama adalah 45 m, jarak dari gawang pertama ke gawang kedua dan selanjutnya adalah 35 m, dan jarak gawang terakhir dengan garis *finish* adalah 40 m
- 4) Pada lari rintangan 3000 m ada 28 gawang dan dengan 7 rintangan air.

4. Lari Estafet

- 1) Zona pergantian tongkat panjangnya 20 m (lebar lintasan 120 cm), ada pra-zone sepanjang 10 m sebelum zona perpindahan tongkat ($10\text{ m} + 20\text{ m} = 30\text{ m}$)
- 2) Pelari estafet harus tetap dalam lintasan lari masing-masing sampai *finish*.
- 3) Panjang tongkat estafet 30 cm, berat 50 gram, dan harus berongga.

5. Lompat Tinggi

- 1) Mistar lompat tinggi terbuat dari kayu atau metal berbentuk bulat dengan diameter 25-300 mm. Panjang mistar minimal 3,64 m maksimal 4 m, berat maksimal 2,2 kg
- 2) Tiang terbuat dari kayu atau besi yang mudah di naik turunkan
- 3) Tempat pendaratan dapat terbuat dari bahan yang tidak membahayakan pendaratan, seperti busa atau bahan lainnya yang halus dan empuk dengan ukuran 4x5 m
- 4) Setiap pelompat harus menolak dengan satu kaki dari arah awalan yang telah ditentukan
- 5) Lintasan awalan atau tempat tolakana kaki tidak terbatas, minimal 15 meter
- 6) Pelompat yang menggunakan sepatu spike, pakunya maksimal 13 mm panjangnya, dan setiap pelompat diberi waktu satu setengah menit
- 7) Penentuan juara jika sama :
 - 1) Jika hasil ketinggian lompatan sama, maka pelompat yang jumlah lompatan yang berhasil yang paling sedikit yang menjadi juara

- 2) Jika a sama, maka pelompat dengan jumlah kegagalan lompatan terkecil yang menjadi juara
- 3) Jika b sama, maka diberikan kesempatan satu kali lompatan pada ketinggian yang gagal
- 4) Jika c juga sama, maka penurunan ketinggian lompatan 1 cm, sampai ada pelompat yang berhasil

6. Lompat Jauh

- 1) Lintasan awalan lompat jauh maksimal 40 m
- 2) Papan tolakan panjangnya 1,22 m, lebar 20 cm dan tebalnya 10 cm
- 3) Permukaan awalan dan papan tolakan dengan permukaan pasir di bak harus rata-rata air (horizontal)
- 4) Bak pasir minimal lebar 2,75 m dan panjangnya 10 meter
- 5) Bila jumlah peserta lompat jauh lebih dari 8, maka diberikan kesempatan 3 kali, kemudian 8 peserta terjauh masuk babak berikutnya dan diberi kesempatan 3 kali lagi untuk melakukan lompatan, dan tentukan lompatan yang terjauh. Lamanya waktu melompat untuk satu kali lompatan satu setengah menit.

7. Lompat Jangkit

- 1) Lintasan awalan lompat jangkit tidak terbatas, tetapi minimal 40 m
- 2) Balok atau papan diletakkan minimal 11 meter atau dapat disesuaikan dengan kemampuan anak
- 3) Tempat pendaratan sama dengan lompat jauh

- 4) Pola tolakan kaki dalam lompat jangkit yang syah adalah kiri-kiri-kanan-jump atau kanan-kakan-kiri-jump atau pola hop–step-jump.

8. Lompat Tinggi Galah

- 1) Galah dapat terbuat dari bambu atau bahan dari fiber, panjang diameter galah tidak dengan sesuaikan pelompat
- 2) Lintasan dan awalan tidak ditentukan, disarankan minimal 40 m dan maksimal 45 m
- 3) Kontak tancapan ujung galah terbuat dari kayu atau mental, dengan ukuran panjang 1 m, lebar 60 cm, dan kearah ujung yang menyempit, serta tinggi 15 cm
- 4) Tiang lompat, tingginya minimal 1,66 m dan maksimal sesuai prestasi yang berkembang
- 5) Tempat pendaratan berukuran 5 x 5 m yang terbuat dari bahan empuk dan halus
- 6) Lompatan gagal apabila :
 - 1) Mistar disentuh dan jatuh dari tiang lompat oleh pelompat atau galahnya
 - 2) Pelompat menolak dari tanah dan nyata-nyata tidak melewati atas mistar
 - 3) Pelompat setelah meninggalkan tanah memindahkan tangan (pegangan) atas ke ujung galah yang lebih tinggi

9. Tolak Peluru

- 1) Peluru harus terbuat dari materi padat seperti besi, kuningan atau metal lainnya. Berat peluru 7,26 kg dan diameternya 110-130 mm untuk pria, dan untuk putri beratnya 4 kg dan diameter 95-110 mm

- 2) Luas lingkaran tolak putaran adalah 2,135 m dengan balok penahan 1,22 m
- 3) Sektor lemparan membentuk sudut 40 derajat dari titik tengah lingkaran tolakan
- 4) Pelempar tidak boleh meinggalkan lingkaran sebelum peluru jatuh ke tanah, dan keluar dalam posisi berdiri melalui lingkaran bagian belakang
- 5) Bila jumlah peserta tolak peluru lebih dari 8, maka diberikan kesempatan 3 kali, kemudian 8 peserta terjauh masuk babak berikutnya dan diberi kesempatan 3 kali lagi untuk melakukan tolakan, dan tentukan tolakan yang terjauh untuk pemenangnya.

10. Lempat Cakram

- 1) Cakram terbuat dari bahan kayu atau sejenisnya dan dibingkai dengan metal. Berat cakram 2 kg dan diameter 219-221 mm untuk pria, dan untuk wanita berat cakram 1 kg dan diameter 180-182 mm
- 2) Sangkar lempat cakram atau martil, bentuk sangkar menyerupai huruf c dengan diameter 7 m, mulut sangkar 6 m, dan tinggi sangkar 3,35 m
- 3) Luas daerah lingkaran sebesar 40 derajat dari titik tengah lingkaran lempat

11. Lempat Lembing

- 1) Lembing terdiri dari tiga bagian, yaitu mata lembing terbuat dari metal dengan ujungnya meruncing agar mudah menancap, badan lembing terbuat dari fiber, dan tali pegangan lembing yang dililitkan pada badan lembing pada titik pusat gravitasi lembing. Panjang lembing putra 2,6-2,7 meter, dan untuk putri 2,2-2,3 meter
- 2) Lintasan awalan minimal 30 meter dan maksimal 36,5 meter

- 3) Lemparan yang syah, mata lembing menancap pada tanah atau menggores tanah disekitar daerah lemparan yang syah
- 4) Lemparan harus dilemparkan diatas bahu

12. Lontar Martil

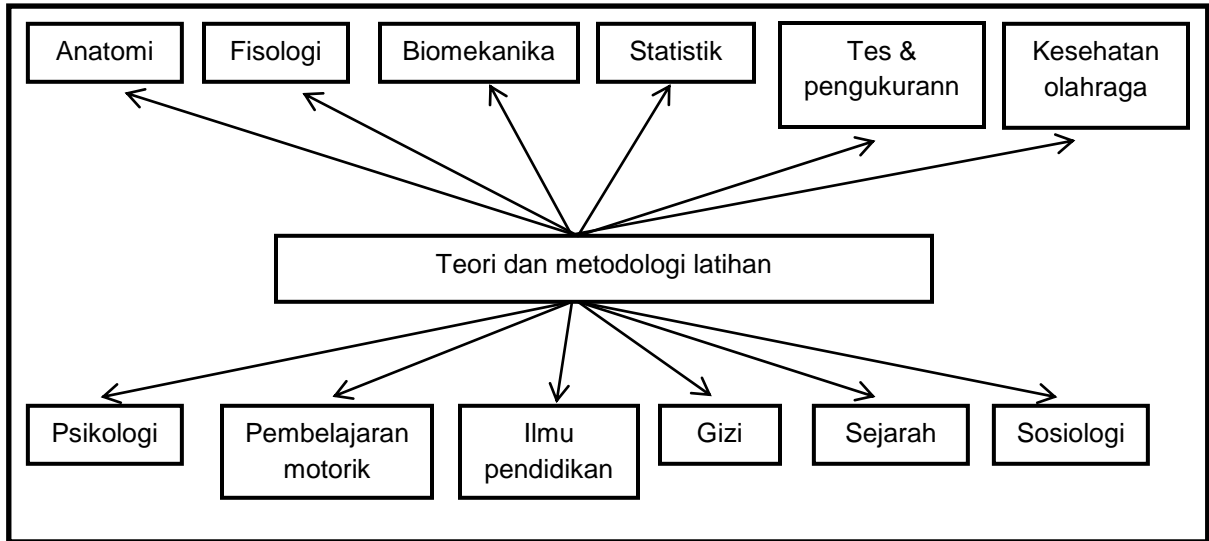
- 1) Martil terbuat dari bahan padat seperti besi, kuningan atau bahan lainnya yang beratnya 7,26 kg, bagian martil terdiri :
 - 1) Kepala martil terbuat dari besi atau kuningan dengan diameter minimal 102 mm dan maksimal 120 mm
 - 2) Tali tungkai, yaitu tali penghubung antara kepala martil (bulat seperti peluru) dengan tempat pegangan harus merupakan tali tunggal yang tidak mudah putus yang terbuat kawat baja dengan diameter tidak kurang 3 mm
 - 3) Pegangan harus terbuat dari bahan kaku dengan model sambungan sendi engsel. Diameter besi pegangan 9 mm, lebar 10 mm.

2.8 Tinjauan Tentang Latihan

2.8.1 Pengertian Latihan

Harsono dalam Rubianto Hadi (2007:55) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

2.8.2 Ruang Lingkup Latihan



Gambar 4. Pengetahuan Pendukung Dalam Proses Berlatih Melatih
Sumber : (Bompa, 1994) dalam Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan

Dalam dunia olahraga, prestasi proses latihan yang dilakukan untuk meraihnya merupakan suatu pekerjaan yang sangat unik dan penuh resiko. Dikatakan unik karena objek latihannya adalah manusia yang merupakan suatu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks. Artinya, keberadaan manusia sebagai anak latih dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot, yang harus menuruti setiap perintah dari pusat tombolnya. Namun, aktualisasi setiap aktivitas anak latih sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi, dan kondisi fisiknya. Keberhasilan dalam proses latihan sangat bergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung.

2.8.3 Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental Rubianto Hadi (2007:55). Berdasarkan pengertian di atas latihan bertujuan untuk membantu atlet atletik meningkatkan teknik dan ketrampilan dengan menganut prinsip-prinsip latihan tertentu serta membantu pelatih menerapkan kemampuan secara konseptual agar atlet mencapai prestasi yang diharapkan.

Adapun tujuan dan sasaran latihan secara garis besar antara lain :

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

2.9 Prinsip-Prinsip Latihan

Untuk merancang program latihan kondisi fisik, pelatih harus memahami karakter fisik, perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan. Berkenaan itu, pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan sebagai pedoman pelatih.

1. Perbedaan Individu

Setiap individu adalah pribadi yang unik, karenanya setiap individu akan menjawab latihan yang sama sekalipun dengan hasil yang berbeda. Penyebab perbedaan ini antara lain :

- 1) Pengalaman masa lalu, 2) Kemampuan individu yang berbeda, 3) Komitmen yang berbeda, 4) Bahkan perilaku keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

2. Penyesuaian tubuh (adaptasi)

Tubuh akan beradaptasi terhadap latihan secara perlahan dan bertahap. Proses ini sangat halus dan tidak kasat mata. Ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada:

- 1) Denyut nadi istirahat lebih lambat, 2) Pernafasan lebih lambat, 3) Kinerja lebih baik, 4) Semangat lebih baik, 5) Tidak mudah lelah

3. *Overload*

Perbaikan kondisi fisik atlet baru akan terjadi akan terjadi kalau tubuh atlet itu selalu dijadikan subjek peningkatan kebutuhan latihan. Kalau program latihan kondisi fisik diharapkan efektif hasilnya, maka volume latihannya harus ditambah dan kondisi fisik yang diberikan harus spesifik sifatnya.

4. Prinsip *reversibility*

Atlet akan kehilangan kemampuan karena menghentikan aktivitas latihan. Menghentikan aktivitas latihan satu minggu berakibat penurunan kemampuan 3-5% dan untuk mengembalikan membutuhkan waktu 3 minggu. Hal ini terjadi terutama

pada kemampuan daya tahan atlet dan kekuatan menurun dalam kurun waktu yang lebih lama.

5. Prinsip spesifikasi

Program latihan apapun yang dibuat pelatih, hendaknya disesuaikan tuntutan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai cabang olahraga, nomor cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi dan peran atlet.

6. Prinsip kemajuan

Sebagai patokan mengukur kemajuan adalah "*make haste slowly*". Artinya terlalu dini menambah beban latihan, tubuh belum mampu melaksanakan penyesuaian dan bisa berakibat terjadinya cedera. Prinsip latihan kemajuan hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus kerana itulah jalan yang terbaik untuk berprestasi.

7. Variasi latihan

Hindari kebosanan dan kejenuhan latihan. Sesi latihan yang monoton atau membosankan sebaiknya dihindarkan dalam penyusunan program latihan fisik. Latihan fisik pada dasarnya juga latihan mental, oleh karena itu materi latihan harus disusun sedemikian rupa sehingga menimbulkan kegairahan berlatih.

8. Perencanaan jangka panjang

Mungkin dibutuhkan usaha bertahun-tahun untuk mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga. Untuk mempertahankan usaha dan komitmen itu perlu dilakukan tahapan peningkatan prestasi. Tahapan peningkatan prestasi ini dibutuhkan untuk

meyakinkan tercapainya tujuan yang diinginkan. Pelatih harus menentukan jangka pendek, jangka menengah dan tujuan jangka panjang Kemenpora RI (2009:7-12).

2.10 Tahapan Latihan

Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti beberapa karakteristik cabang olahraganya, ketersediaan waktu, dan atlet yang akan dibinanya. Sistematis latihan dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut :

1. Tahap latihan dasar

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

Sasaran yang harus dicapai pada tahap latihan dasar ini adalah sebagai berikut :

- 1) Pengembangan kondisioning dan koordinasi,
- 2) Pengembangan pola gerak dasar olahraga yang akan dituju/ditekuni,
- 3) Kesiapan berlatih dan pembentukan kepribadian yang baik,
- 4) Menanamkan pengalaman pada latihan dan kompetisi,
- 5) Menemukan bakat atlet dan mengembangkannya.

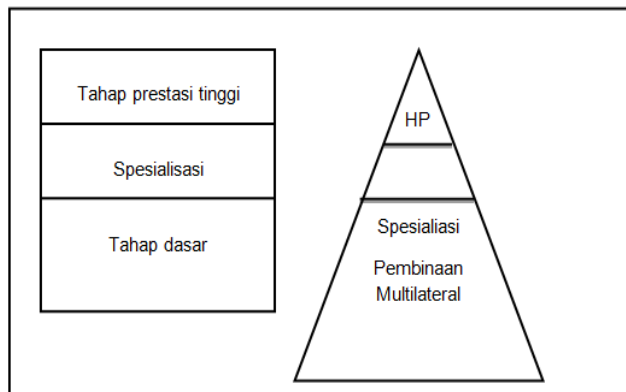
2. Tahap latihan Lanjutan

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

- 1) Memperkuat kemauan untuk berlatih lebih dan menghadapi berbagai kendala psikologis dan fisik serta sosial, 2) Mengembangkan harmonisasi kondisi fisik, 3) Mengembangkan latihan teknik dan taktik dengan melakukan berbagai uji coba dan implementasi pada latihan dan melakukan pertandingan-pertandingan.

3. Tahap prestasi tinggi

Tujuan pada tahap prestasi tinggi adalah kemampuan atlet untuk mengikuti kejuaraan nasional dan internasional serta mencatat prestasi terbaik. Sasarannya melakukan spesialisasi pada tingkat tertinggi untuk mencapai prestasi. Seluruh tahapan latihan diatas dapat divisualisasikan melalui gambar diagram berikut :
Rubianto hadi (2007:63-65)



Gambar 5. Tahap Latihan (Adaptasi dari Bompa : 1983)

Sumber : Rubianto Hadi (2007:65)

2.11 Tinjauan Tentang Pelatih

Pelatih merupakan suatu sebutan yang memancarkan rasa hormat, status dan tanggung jawab. Sebutan pelatih seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai. Bagi atlet, pelatih adalah seseorang yang ahli dalam

segala hal dan pandai memainkan berbagai peran Rubianto Hadi (2007:4). Menurut Sukadiyanto dalam Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, (2015:10) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan pelatih adalah seseorang yang ahli dalam bidangnya untuk mengoptimalkan prestasi atlet dengan menggunakan metode ilmiah.

Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, (2015:11) ciri-ciri pelatih yang baik adalah sebagai berikut :

1. Memiliki kemampuan menerima ide-ide baru.

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

2. Mencari jawaban-jawaban ajaib

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

3. Evaluasi terhadap teknik bar

Pelatih perlu meningkatkan pengetahuan tentang metodologi melatih dengan cara lebih terbuka dalam menanggapi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi masa kini.

2.12 Program Latihan

Salah satu tugas penting pelatih adalah menyusun program latihan. Dengan program latihan dimungkinkan seorang pelatih melakukan tugasnya secara teratur dan sistematis serta terencana untuk mencapai sasaran latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan. Untuk itu merupakan suatu keharusan bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang akan dipergunakan sebagai panduan dalam melaksanakan tugasnya.

1. Program jangka panjang

Latihan merupakan proses jangka panjang, diperlukan waktu antara 8 sampai 12 tahun bagi pelatih untuk menciptakan atlet prestasi nasional dan internasional. Proses pencapaian prestasi tinggi yang membutuhkan waktu pendek hanya dapat dicapai oleh atlet memiliki bakat istimewa. Para atlet yang dilatih secara spartan mungkin dapat mencapai prestasi yang tinggi namun hanya mampu bertahan dalam jangka pendek atau mungkin akan "*drop out*" sebelum waktunya karena cedera atau "*burn out*".

2. Program jangka menengah

Program ini dirancang tiap tahap latihan, yaitu bagaimana pelatih mengelompokkan atlet berdasarkan tahap latihannya sehingga setiap kelompok latihan memiliki atlet dengan lapisan yang jelas. Tahap ini menunjukkan bagaimana proses latihan merupakan sistem yang jelas dimana tahap yang lebih awal merupakan batu loncatan menuju tahap selanjutnya.

3. Program jangka pendek

Program jangka pendek diimplementasikan dalam periodisasi latihan tahunan. Program jangka pendek inilah yang menjadi ujung dalam program latihan secara keseluruhan. Dalam program jangka pendek dibagi menjadi beberapa periode latihan yaitu : periode persiapan, periode kompetisi, periode transisi.

2.13 Tugas dan Peran Pelatih

Pelatih merupakan manusia model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan berperilaku yang baik serta pandai memainkan berbagai peran tergantung dari situasi kondisi yang dihadapi dalam proses kepelatihan. Pelatih dituntut memiliki kompetensi yang lebih luas dibanding kompetensi yang dimiliki oleh seorang guru. Ini berarti pelatih memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih luas dibanding guru.

Berikut adalah tugas-tugas seorang pelatih :

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

Berdasarkan penjelasan di atas pelatih harus memahami karakter yang dibinanya, mengetahui perkembangan kemampuan fisik, keterampilannya dan memahami kelebihan dan kekurangannya. Sehingga dalam proses kepalatihan dapat memberikan penanganan sesuai kondisi atlet.

Menurut Ria Lumintuarso (2013:4) pelatih memiliki peran yang cukup banyak dimana peran ini hanya dimiliki oleh profesi pelatih. Berbagai peran dalam mengemban tugasnya adalah pelatih sebagai :

1. Guru, mengajar dan mendidik atlet agar menjadi manusia yang berilmu, cerdas dan mampu menjadi manusia yang berkarakter, bermoral dan bermnfaat.
2. Instruktur, memberikan instruksi yang harus dilakukan oleh atlet dan memberikan koreksi serta umpan balik menuju gerakan yang efisien.
3. Orang tua, pelatih perlu memberikan kasih sayang dan berbagai nasihat serta perhatian dan perlindungan yang baik kepada atletnya, agar atlet merasa tenang dan nyaman dalam melaksanakan tugas.
4. Teman, sebagai teman pelatih menerima aduan dan keluhan serta curahan hati para atletnya untuk mampu memberikan solusi yang tepat sehingga atlet merasa percaya dan mengalami kemajuan sosial yang baik.
5. Motivator, dalam proses latihan yang lama dan penuh ujian serta tantangan, pelatih perlu untuk memotivasi atletnya agar tetap berlatih untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
6. Administrator, pelatih perlu mengelola latihan dan melakukan pencatatan berbagai peristiwa dan data yang telah dicapai baik dalam latihan maupun pertandingan agar perkembangan atlet dapat terpantau dengan baik.

7. Ilmuan, pengembangan keilmuan merupakan tanggung jawab pelatih agar tidak terjadi malpraktik dalam proses latihan.
8. Murid/siswa, proses belajar sepanjang hayat merupakan prinsip yang harus tetap dipegang oleh pelatih agar perkembangan yang terjadi dalam dunia kepelatihan selalu menjadi kebutuhan untuk dipelajari dari berbagai sumber.
9. Agen jurnalis, dimana setiap keberhasilan dan masalah yang muncul dalam proses latihan maupun pertandingan menjadi tanggungjawabnya untuk menyampaikan dengan tepat kepada media massa/pers.
10. Disipliner, disiplin adalah jalan pertama menuju keberhasilan. Untuk itu pelatih memiliki tanggung jawab menerapkan disiplin bagi atletnya.

2.14 Kriteria Pelatih

Pelatih harus pandai memainkan berbagai peran bergantung dari situasi kondisi yang dihadapi dalam proses kepelatihan. Penguasaan cabang olahraga dan dalamnya pengalaman tidak serta merta akan menjadikan dirinya sebagai pelatih yang dihormati dan disegani kecuali jika dirinya sudah memiliki karakter dan filosofi sebagai pelatih.

Tiga hal yang menunjang suksesnya seorang pelatih dalam tugasnya agar menghasilkan prestasi maksimal atlet-atletnya, yaitu sebagai berikut :

1. Latar belakang pendidikan

Pelatih-pelatih zaman sekarang memiliki kemampuan untuk memperoleh dan memanfaatkan data-data ilmiah untuk aplikasi praktik kepelatihannya, seperti membaca dan mempelajari mengenai kedokteran, faal, psikologi, kinesiologi, sosiologi, mengadakan hubungan dengan ahli-ahli bidang ilmunya, mengadakan

riset tentang berbagai kemungkinan peningkatan prestasi. Pelatih harus membekali diri dan senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang erat hubungannya dengan cabang olahraganya. Pendidikan formal dalam ilmu keolahragaan dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif, psikomotor raga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotor sebagai pelatih.

2. Pengalaman dalam olahraga

Pengalaman sebagai atlet, terlebih sebagai atlet nasional, akan memberikan kepada pelatih empati yang sangat besar dan akan mendapat turut merasakan gejolak jiwa atlet dalam situasi dan kondisi latihan dan pertandingan.

Pengalaman sebagai atlet adalah penting, pengalaman yang paling baik adalah pengalaman sebenarnya dalam kepelatihan. Oleh karena itu setiap pelatih haruslah senantiasa belajar dari setiap pengalaman dan kesempatan kepelatihan agar keterampilan serta kemahiran melatih semakin meningkat.

3. Pendidikan tambahan

Penemuan-penemuan baru dalam bidang-bidang pengetahuan ilmu faal, *body mechanics*, *aero dynamic*, gizi, psikologi dan sebagainya banyak memberikan sumbangan dalam perkembangan-perkembangan tersebut. Oleh karena itu pelatih senantiasa harus berusaha meningkatkan pengetahuannya. Caranya dengan mengikuti penataran-penataran pelatih, melakukan diskusi-diskusi serta tukar-menukar ide-ide, pengalaman-pengalaman dan metode-metode latihan yang terbaru, baik dengan rekan-rekan pelatih maupun dengan pelatih-pelatih dari lain-lain cabang

olahraga dengan ahli-ahli ilmu pengetahuan lainnya yang erat hubungannya dengan profesinya (Rubianto Hadi, 2007:30-34).

2.15 Sarana dan Prasarana

Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 20 dan 21, tertulis bahwa prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga atau penyelenggaraan olahraga. Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Sedangkan menurut Soepartono (2000:5-6) sarana dan prasarana olahraga adalah terjemah dari *facilities*, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Sedangkan prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

Sarana olahraga yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga dan pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu :

1. Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan,
2. Perlengkapan (*Device*), ialah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki (Soepartono, 2000:6)

Selain sarana olahraga juga disebutkan adanya fasilitas olahraga. Fasilitas olahraga ialah semua prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Prestasi atletik Jawa Tengah juga ditentukan oleh keadaan dan kelengkapan sarana dan prasarana mulai dari tempat latihan, peralatan sampai dengan alat-alat fitness.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana olahraga merupakan segala sesuatu yang dijadikan sebagai penunjang terselenggaranya suatu proses latihan, serta mempermudah dan memperlancar latihan. Karena itu sarana dan prasarana tidak bisa dipisahkan sebagai salah satu faktor pendukung pembinaan prestasi olahraga.

2.16 Tinjauan Tentang Pendanaan

Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 69 ayat 2, tertulis bahwa pemerintah dan pemerintah daerah wajib mengalokasikan anggaran keolahragaan melalui anggaran pendapatan dan belanja negara dan anggaran pendapatan dan belanja daerah. Pendanaan atau dana merupakan faktor yang paling penting dalam kegiatan olahraga. Dapat dikatakan, berjalan atau tidaknya kegiatan olahraga sangat bergantung dan pendanaan. Oleh karena itu, suatu kegiatan olahraga harus memiliki dana yang cukup agar kegiatan olahraga dapat berjalan dengan lancar dan tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2007 tentang Pendanaan Keolahragaan memutuskan/menetapkan bahwa dalam peraturan pemerintah ini yang dimaksud dengan :

1. Pendanaan keolahragaan adalah penyediaan sumber daya keuangan yang diperlukan untuk penyelenggaraan keolahragaan, 2. Pemerintah adalah pemerintah pusat, 3. Pemerintah daerah adalah pemerintah provinsi, dan pemerintah kabupaten/kota.

Sumber pendanaan keolahragaan menurut dapat diperoleh dari :

1. Masyarakat melalui berbagai kegiatan berdasarkan ketentuan yang berlaku, 2. Kerja sama yang saling menguntungkan, 3. Sumber lainnya yang sah berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan (KONI Pusat,2013:62).

2.17 Tinjauan Tentang Organisasi

Jones dalam Harsuki (2012:106) bahwa organisasi suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengkoordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya. Dalam kelompok organisasi diperlukan timbulnya keharmonisan dalam mencapai tujuan atau sasaran tertentu dengan menggunakan "*input*" dan mentransformasikan ke dalam "*output*".

Organisasi adalah alat administrasi atau wadah untuk mencapai tujuan. Dalam hakikat organisasi sebagai alat administrasi dan manajemen, organisasi dapat ditinjau dari sudut pandang, yaitu :

1. Organisasi sebagai wadah

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

2. Organisasi sebagai proses

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

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

2.17.1 Prinsip-Prinsip Organisasi

Hasil dari pengorganisasian ialah terciptanya suatu organisasi yang dapat digerakkan sebagai suatu kesatuan dalam rangka upaya pencapaian tujuan yang telah ditentukan, menurut perencanaan yang telah ditetapkan. Maka suksesnya administrasi dan manajemen dalam melaksanakan fungsi pengorganisasiannya dapat dinilai dari kemampuannya untuk menciptakan suatu organisasi yang baik. Yang dimaksud dengan organisasi yang baik adalah suatu organisasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Terdapat tujuan yang jelas,
 2. Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang di dalam organisasi,
 3. Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang di dalam organisasi,
 4. Adanya kesatuan arah,
 5. Adanya kesatuan perintah,
 6. Adanya keseimbangan antar wewenang dan tanggung jawab seseorang,
 7. Adanya pembagian tugas,
 8. Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin,
 9. Pola dasar organisasi harus relatif permanen,
 10. Adanya jaminan jabatan (*security of tenure*),
 11. Balas jasa yang diberikan kepada setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan,
 12. Penempatan orang harus sesuai dengan keahlian
- P.Siagian dalam Harsuki, (2012:119-120).

2.17.2 Organisasi Olahraga

Meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga, khususnya olahraga prestasi tidak lepas dari peran serta pengurus dan organisasi. Organisasi adalah sarana atau alat untuk mencapai tujuan organisasi . UU RI No. 3 tahun 2005 menerangkan bahwa organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin

kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan, dimana induk organisasi olahraga adalah organisasi olahraga yang membina, mengembangkan dan mengkoordinasi suatu cabang/jenis olahraga atau gabungan organisasi cabang olahraga dari satu jenis olahraga yang merupakan anggota federasi cabang olahraga internasional yang bersangkutan. (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Peningkatan prestasi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga tergantung bagaimana pengurus organisasi menjalankan fungsi-fungsi keorganisasiannya. Pengurus organisasi dapat menyusun program-program kerja yang dapat mendukung tercapainya prestasi yang maksimal dalam pembinaan dan pengembangan olahraga. Program-program tersebut diantaranya adalah perekrutan atau pengadaan pelatih, pengadaan sarana dan prasarana, perekrutan atlet, menentukan perencanaan dan pelaksanaan pembinaan atlet melalui pemusatan latihan cabang olahraga, mengikuti berbagai even olahraga sesuai dengan cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai tambahan pengalaman bagi atlet, mencarikan dana untuk pembinaan, dan lain sebagainya.

2.18 Kerangka Konseptual

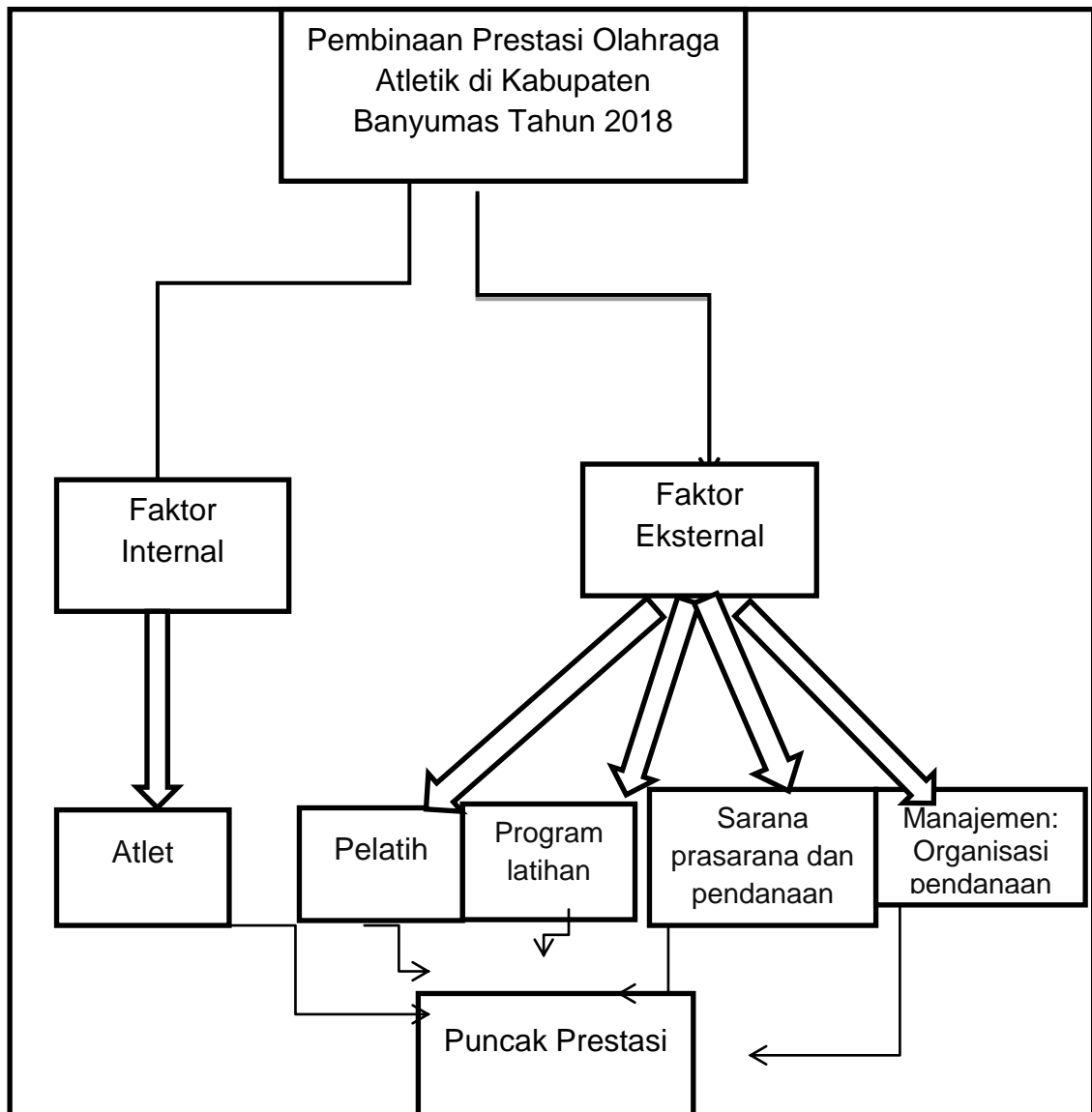
Telah dijelaskan bahwa sasaran akhir dari setiap pembinaan adalah tercapainya prestasi tertinggi secara sportif dan elegan.

Said junaidi (2003: 4) menjelaskan bahwa tahapan usia dalam pencapaian prestasi olahraga dalam kategori-kategori, ada 3 kategori dalam pengembangan dan pembinaan prestasi secara maksimal, yaitu: tahap permulaan olahraga, tahap spesialisasi dan yang terakhir adalah tahap prestasi puncak. Menurut Bompa (1994)

dalam Wahjoedi (2009:14) dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung oleh beberapa faktor sebagai berikut :(a) kualitas atlet yang dibina, (b) sarana dan prasarana, (c) kualifikasi pelatih (d) pelatih intensif (program pelatihan, jadwal berlatih, *try-in, try-out, dan kompetisi*), (e) dukungan iptek olahraga.

Menurut Rubianto Hadi (2007: 69-72), dalam usaha pencapaian prestasi maksimal ada dua faktor yang menentukan, yaitu: (1) Faktor internal (atlet) yang meliputi: Faktor psikologi atlet, Keadaan konstitusi tubuh atlet dan Keadaan kebutuhan fisik, (2) Faktor eksternal yang meliputi: Keadaan sarana prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, Sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan. Dari penjelasan tersebut dapat ditarik landasan berfikir bahwa dalam pencapaian prestasi atlet bukan hanya sekedar atlet saja yang berperan namun juga semua elemen yang mendukung tercapainya prestasi maksimal. Manajemen serta organisasi juga tidak kalah penting dalam mendukung peningkatan prestasi dalam sebuah pembinaan olahraga. Tahapan atau siklus pembinaan tersebut jadi semakin penting, mengingat untuk menggapai prestasi puncak diperlukan kinerja berdasarkan tahapan yang secara gradual, terukur, dan berkelanjutan dengan melibatkan domain penting keolahragaan nasional, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Dalam suatu sistem harus memiliki beberapa komponen yang didalamnya perlu mendapat penanganan dari individu-individu tertentu yang disesuaikan dengan pertimbangan untuk menjalankan sistem tersebut, sehingga proses pembinaan selalu

membutuhkan keterlibatan organisasi yang pasti. Proses pembinaan olahraga harus dipahami sebagai sebuah sistem yang kompleks, sehingga masalah-masalah yang ada perlu ditelaah dari sudut pandang yang luas, Ruslan,(2011: 47-48). Pembinaan prestasi atlet atletik di Kabupaten Banyumas harus didukung oleh berbagai faktor, dan faktor-faktor di yang digunakan untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi atlet atletik di Kabupaten Banyumas yang telah dilakukan sehingga menuju prestasi yang membanggakan. Berdasarkan uraian tersebut maka model kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis Prestasi Olahraga Atletik Kabupaten Banyumas Pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018. Maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- 1) Pada Cabang olahraga Atletik di Kabupaten Banyumas mempunyai pola pembinaan prestasi yang sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan mengacu pada sistem pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi, akan tetapi masih kurang baik karena pembibitan atletnya belum menggunakan metode ilmiah, adanya keinginan dan pengorbanan dari pelatih dan atlet yang mempunyai motivasi kuat untuk juara.
- 2) Sarana dan prasarana di cabang olahraga atletik di Kabupaten Banyumas masih kurang untuk menunjang proses pembinaan, dan perlu adanya penambahan dan pembaharuan sarana latihan seperti lintasan atletik, lapang buat atlet lempar serta mess bagi atlet supaya setelah latihan atlet bisa beristirahat dengan nyaman.
- 3) Pembinaan prestasi pada cabang olahraga atletik di Kabupaten Banyumas melakukan usaha pemassalan dengan berbagai cara mulai dari mengadakan kejurkab, mengikuti kejurkab, sebagai proses penyaringan atlet.

Pembibitan atlet yang dilakukan oleh cabang olahraga atletik di Banyumas masih kurang, karena menggunakan metode alamiah sehingga pembibitan yang dilakukan masih kurang maksimal serta kurangnya perhatian bagi atlet pinggiran yang jauh dari tempat latihan.

5.1.1 Saran

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

- 1) Untuk pengurus, pola pembinaan yang harus dilakukan oleh cabang olahraga Atletik haruslah lebih ditingkatkan dan diperhatikan tetapi supaya bisa menjadi olahraga unggulan di harapkan bisa melakukan kerjasama dengan pihak lain untuk menambah pendanaan, sehingga penambahan sarpras dapat terpenuhi.
- 2) Untuk atlet, diharapkan bisa selalu meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam bidang olahraganya masing-masing walau dengan sarana dan prasarana yang minim, serta disiplin dalam latihan.
- 3) Untuk pelatih, program latihan yang disusun adalah sebagai acuan dalam pelaksanaannya, agar dapat terkontrol dan terkendali dengan baik, jadi peran penting dari adanya pelaksanaan program latihan sebaiknya lebih diperhatikan demi kemajuan atlet dan disajikan lebih variatif.
- 4) Untuk KONI Kabupaten Banyumas, lebih bisa berperan lebih kepada masing-masing cabang olahraga unggulan terlebih lagi untuk olahraga yang belum menjadi unggulan supaya kedepannya olahraga di Kabupaten Banyumas lebih banyak menghasilkan atlet untuk Jawa Tengah maupun Indonesia, serta kesejahteraan atlet

setelah masa pensiun nanti bisa diberikan penghargaan yang layak untuk menghormati prestasinya selama ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, Dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani
- Afifudin dan Saebani, Beni Ahmad. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Pustaka Setia
- Apta Mysidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : CV Alfabeta
- Geografis, Kabupaten Banyumas
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu kepeleatihan dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers
- Junaidi, Said. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang : PKLO FIK UNNES.
- Nining Widyah Kusnanik. 2013. "Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama Cabang Olahraga Panahan di Surabaya". *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol.15 (2): hal. 125-137.
- Nining Widyah Kusnanik. 2013. "Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama Cabang Olahraga Panahan di Surabaya". *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol.15 (2): hal. 125-137.
- Kementerian Pemuda Dan Olahraga. 2010. *Jurnal IPTEK Kelolahragaan. Pemuda Dan Olahraga*. Vol. X. Jakarta.
- Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. 2009. *Standar Nasioanal Kompetensi Pelatih Atletik Tingkat Dasar*. Jakarta
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2009. *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan
- Kepemudaan Dan Sistem Keolahragaan Nasional. 2010. Semarang : CV. Duta Nusindo
- Khomsin. 2008. *Atletik 2*. Semarang : UPT Percetakan & Penerbitan UNNES Press

- Rusli Lutan. dkk. 2000. *Dasar –Dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Ria Lumintuarso. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta :Kemenpora RI
- Lexy Maloeng. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosda karya
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang : CV. Aneka Ilmu
- Agustanico Dwi Muryadi. 2015. “Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola KlubPersijap Jepara”. *Jurnal Ilmiah PENJAS*. (Online) Vol. 1 (2): hal. 1-18.
- Eddy Purnomo, dan Dapan. 2011. *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabedia
- Pusat Bahasa. 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka
- Lutan Rusli. 2000. *Manajemen Penjaskes*. Semarang : PJKR FIK UNNES
- Ruslan. 2011. “Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan LatihanOlahraga Pelajar (PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur”. *Jurnal ILARA*. (Online) Vol. 2 (2): hal. 45-56.
- Rumini. 2015. “Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah”. *Journal Of Physical Education, Healt And Sports (JPES)*. (Online) Vol. 2 (1): hal. 20-27.
- Soepratono. 2000. *Saranadan Prasarana Olahraga*. Depdiknas. Jakarta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif;kualitatif; dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, dan Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Tohar. 2002. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. PLKO FIK UNNES
- Undang Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta. CV. Eko Jaya