



**SURVEY PEMBINAAN OLAHRAGA BOLAVOLI DI KLUB  
MITRA KENCANA KOTA SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

Ahmad Thofudi Faiqurrohman  
6301412050

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2019**

## ABSTRAK

**Ahmad Thofudi Faiqurrohman.** 2019. Survey Pembinaan Olahraga Bolavoli Di Klub Mitra Kencana Kota Semarang Tahun 2019. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Drs. Kriswantoro, M.Pd, Priyanto, S.Pd, M.Pd.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan digemari masyarakat adalah bolavoli. Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Olahraga Bolavoli dinaungi FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*) Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Pembinaan Prestasi Pada Klub Bolavoli Putri di Mitra Kencana?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pembinaan prestasi pada klub Bolavoli putri di Mitra Kencana.

Penelitian menggunakan metode kualitatif. Dengan cara pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Tempat lokasi di GOR Kedungmudu Jl. Sambiroto Tembalang, Kota Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian di dapat hasil bahwa pembinaan yang dilakukan di klub Mitra Kencana sudah baik, sesuai dengan tahap-tahap pembinaan. Didalam kepengurusan terdapat pembina, penasehat, ketua, sekretaris, bendahara, pelatih, dan pembantu umum. Sarana dan prasarana yang dimiliki dapat dikatakan sudah memadai, namun perlu adanya penambahan sarana dan prasarana lagi. Prestasi yang diperoleh adalah dengan berhasil menjuarai kejuaraan-kejuaraan baik itu even daerah maupun nasional.

Simpulan dari penelitian dengan judul Pembinaan Olahraga Bolavoli Di Klub Mitra Kencana Kota Semarang Tahun 2019 adalah, sistem pembinaan atlet yang sudah dilaksanakan dengan baik. Mitra Kencana sudah mempunyai program latihan yang jelas dalam pelaksanaan pembinaannya. Organisasi klub dibentuk melalui proses musyawarah.

**Kata Kunci : Pembinaan, Bolavoli. Mitra Kencana**

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawahini, Saya :

Nama : Ahmad Thofudi Faiqurrohman  
NIM : 6301412050  
Jurusan/Prodi : PKLO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Survey Pembinaan Olahraga Bolavoli Di Klub Mitra  
Kencana Kota Semarang Tahun 2019.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karyasaya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini 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, 15 Agustus 2019

Peneliti



Ahmad Thofudi Faiqurrohman  
6301412050

## PERSETUJUAN

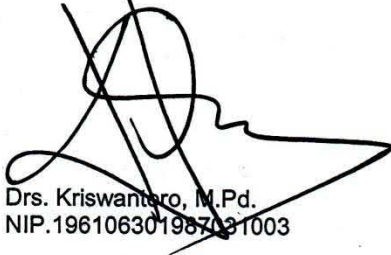
Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan ke  
Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Keolahragaan,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

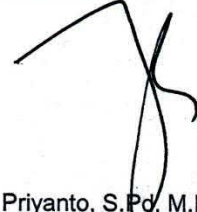
Tanggal :

Menyetujui

Pembimbing I

  
Drs. Kriswanto, M.Pd.  
NIP.196106301987031003

Pembimbing II

  
Priyanto, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 198006192005011002

Mengetahui,  
Kepala Jurusan PKLO  
  
Soedjarmo, M.Pd.  
NIP.197208131997021001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ahmad Thofudi Faiqurrohman NIM : 6301412050  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Survey Pembinaan  
Olahraga Bolavoli Di Klub Mitra Kencana Kota Semarang Tahun 2019. Telah  
dipertahankan dihadapan sidang Panitian Penguji Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 15 Agustus 2019

Panitia Ujian

  
Ketua  
Prof. Dr. Fatchyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

  
Dr. Rubianto Hadi M.pd  
NIP. 196302061988031001

Dewan Penguji

Drs. Hermawan M.Pd  
NIP. 195904011988031002

( Penguji 1 )

Drs. Kriswanto, M.Pd.  
NIP.196106301987031003

( Penguji 2 )

Priyanto, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 198006192005011002

( Penguji 3 )

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

“ Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.”

### Dipersembahkan kepada:

1) Bapak saya Khafidi dan Ibu saya Siti Rondiyah tercinta atas segala kasih sayang, bimbingan, semangat, pengorbanan dan doa yang selalu menyertai setiap usahaku. 2) Teman-teman seperjuangan Prodi PKLO angkatan 2012 yang selalu memberikan motivasi yang tinggi dari sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini. 3) Almamaterku Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survey Pembinaan Olahraga Bolavoli Di Klub Mitra Kencana Kota Semarang Tahun 2019” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Berdasar pada hal tersebut pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs.Kriswantoro,M.Pd. Dan Priyantoro,S.Pd.M.Pd. Sebagaidosenpembimbing,yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan bekal ilmu dan sumber inspirasi serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Haris Gunarto, S.H yang memberikan ilmu dan jin kepada peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian di klub MITRA KENCANA.

7. Mahasiswa PKLO yang menemaniku sejak awal studi hingga selesainya skripsi ini.
  8. Sahabat PPL Mts Negeri 1 Semarang yang selalu memberikan motivasi agar selalu bercita-cita tinggi semoga kita semua sukses.
  9. UKM bolavoli UNNES yang telah memberikan saya pengalaman dan mengajarkan banyak hal.
  10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan berperan dalam penyusunan skripsi ini.
- Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua para pembaca.

Semarang,

Penyusun



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Fokus Masalah.....	4
1.3    Pertanyaan Penelitian.....	5
1.4    Tujuan Penelitian .....	5
1.5    Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1    Kajian Pustaka .....	7
2.1.1    Pembinaan.....	7
2.1.2    Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional.....	8
2.1.3    Tahap Pembinaan .....	10
2.1.4    Program Latihan.....	13
2.1.5    Penyusunan Program Latihan .....	20
2.1.6    Organisasi.....	29
2.1.7    Pelatih.....	29
2.1.8    Pendanaan.....	32
2.1.9    Sarana dan Prasarana.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1    Pendekatan Penelitian.....	34
3.2    Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	35
3.2.1    Lokasi Penelitian.....	35
3.2.2    Sasaran Penelitian.....	36
3.3    Instrumen dan Metode Pengumpulan Data .....	36
3.3.1    Instrumen Penelitian.....	36
3.3.2    Metode Pengumpulan Data .....	36
3.4    Pemeriksaan Keabsahan Data.....	38
3.4.1    Objektivitas.....	38

3.4.2	Keabsahan Data .....	38
3.5	Analisis Data .....	40
3.5.1	Reduksi Data.....	40
3.5.2	Penyajian Data.....	41
3.5.3	Kesimpulan .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		42
4.1	Hasil Penelitian.....	42
4.1.1.	Gambaran Umum Objek Penelitian.....	42
4.1.2.	Rangkuman Hasil Penelitian.....	44
4.1.2.1.	Tahap Pembinaan .....	44
4.1.2.2.	Program Latihan.....	45
4.1.2.3.	Organisasi.....	47
4.1.2.4.	Sarana dan Prasarana.....	50
4.1.2.5.	Prestasi .....	51
4.1.3.	Triangulasi Data.....	54
4.2	Pembahasan.....	55
4.2.1	Pembinaan.....	55
4.2.2	Program Latihan.....	56
4.2.3	Struktur Organisasi.....	57
4.2.4	Sarana dan Prasarana.....	60
4.2.5	Prestasi .....	61
BAB V PENUTUP .....		62
5.1	Simpulan.....	62
5.2	Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA.....		64
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		65

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Daftar Prestasi Atlet Klub Mitra Kencana .....	4
4.1. Rangkuman Hasil Penelitian .....	44
4.2. Jadwal Latihan Atlet di Klub Bolavoli Mitra Kencana .....	47
4.3. Prestasi Klub Bolavoli Putri Mitra Kencana.....	51
4.4. Daftar Prestasi Atlet Voli Klub Mitra Kencana dari Tahun 2009 – 2015.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Jenjang Olahraga Nasional.....	8
2. Tahap Pembinaan.....	11
3. Triangulasi Sifat Dominan Atlet Berprestasi.....	14

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Pertanyaan Wawancara .....	64
2. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga .....	71
3. Program Latihan Kejuaraan .....	92
4. Daftar Nama Atlet Mitra Divisi Utama .....	92
5. Piagam Penghargaan.....	95
6. Dokumentasi Penelitian .....	108
7. Usulan Topik.....	113
8. SK Pembimbing .....	114
9. Pengesahan Proposal.....	115
10. Surat Observasi .....	116
11. Surat Keterangan Penelitian .....	117

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

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

Salah satu cabang olahraga yang berkembang dan digemari masyarakat adalah bolavoli. Bolavoli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bolavoli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga bolavoli dinaungi FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Permainan bolavoli pertama kali ditemukan oleh seorang instruktur pendidikan jasmani bernama William G. Morgan di YMCA pada 19 Februari 1895. Pada awalnya olahraga ini bernama *mintonette*, namun seiring dengan perkembangan, pada 1896 olahraga *mintonette* berubah menjadi *volleyball* dan dipertandingkan untuk pertama kalinya pada *International YMCA training school*.

Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga bolavoli, ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, dan tidak sedikit dari mereka yang

berusaha untuk meraih prestasi. Permainan bolavoli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan hilang bahkan akan selalu melekat.

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

Pembinaan merupakan salah satu cara untuk melahirkan bibit pemain yang berbakat untuk berprestasi. Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi bolavoli di Indonesia dalam rangka memajukan pembinaan prestasi atau berusaha memajukan bolavoli dengan cara mengadakan kompetisi atau pertandingan di tingkat kelompok umur junior atau senior dan diadakanya pembinaan bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau sekolah bolavoli di daerah-daerah. Pembinaan atlet bolavoli juga dilakukan di klub Bolavoli putri MITRA KENCANA. Menurut salah satu pejabat BKKBN Semarang yang juga selaku pembina Klub MITRA KENCANA, di kota Semarang ini banyak atlet yang aktif dan mempunyai potensi cukup besar, hal ini membuat beliau menerima ajakan bapak Haris Gunarto untuk membangun klub

di kantor BKKBN Semarang. Yang saat ini klub Bolavoli putri MITRA KENCANA latihan bertempat di GOR Futsal Kedungmundu Jl. Sambiroto, Tembalang, Kota Semarang. Saat ini MITRA KENCANA adalah salah satu klub berprestasi diantara klub bolavoli putri lainnya di kota Semarang dan penyumbang terbesar atlet bolavoli putri di kota Semarang, baik kejuaraan tingkat daerah maupun tingkat nasional bahkan *event* olahraga bergengsi PROLIGA. Dibawah ini akan diceritakan profil mengenai klub tersebut.

Dengan dilandasi semangat sumpah pemuda dan berawal dari niat serta pemikiran luhur yaitu memberikan wadah bagi anak-anak yang ingin berlatih dan tentunya mencetak atlet unggul pada cabang bolavoli di kota Semarang khususnya dan Jawa Tengah pada umumnya, maka pemerhati dan penggemar bolavoli di kota Semarang mewujudkan ide dan gagasan untuk mendirikan Klub Bolavoli MITRA KENCANA pada hari senin tanggal 24 Desember 2007 yang di ketuai oleh Muhammad Haris Gunarto, S.H, dimana klub ini merupakan klub bolavoli putri yang awalnya latihan berlokasi di lapangan terbuka BKKBN di Jl. Pemuda, Kota Semarang, tetapi karena faktor cuaca dan bertambahnya anak didik maka di tahun 2010 pendiri klub tersebut memutuskan untuk berpindah tempat latihan yang lebih memadai yang berlokasi di GOR Futsal Kedungmundu Jl. Sambiroto, Tembalang, Kota Semarang. Dengan pembinaan atlet putri yang telah dilakukan dari mulai dibentuk sampai sekarang ini, Klub Bolavoli MITRA KENCANA memperoleh banyak prestasi baik untuk klub maupun untuk individu tiap pemainnya. Adapun daftar prestasi yang diperoleh Klub Bolavoli MITRA KENCANA sebagai berikut :



Tabel 1.1Daftar PrestasiAtlet Klub MITRA KENCANA

No	Daftar Prestasi
1.	Tahun 2008 Juara 3 Kelompok usia 15 se Kota Semarang
2.	Tahun 2009 Juara 1 Kelompok usia 13 se Jawa Tengah
3.	Tahun 2010 Juara 3 Kelompok usia 13 se Jawa Tengah
4.	Tahun 2010 Juara 1 tournament open di Kedungjati
5.	Tahun 2010 Juara 3 tournament open di Mranggen
6.	Tahun 2010 Juara 3 tournament open di Boyolali
7.	Tahun 2010 Runner Up peserta kompetisi antar klub Pervis
8.	Tahun 2010 Peserta Kompetisi Livokarya
9.	Tahun 2010 Peserta Piala Walikota Semarang
10.	Tahun 2011 Juara 1 Kelompok usia 15 se Kota Semarang
11.	Tahun 2011 Juara 2 Kompetisi Pervis Semarang
12.	Tahun 2012 Juara 1 Kelompok usia 15 se Kota Semarang
13.	Tahun 2012 Juara 2 Kejuaraan usia 11 se Kota Semarang
14.	Tahun 2012 Juara 2 Kompetisi Pervis Semarang
15.	Tahun 2013Juara 1 Kompetisi Antar Klub Kota Semarang
16.	Tahun 2014 Juara 1 Kompetisi Antar Klub se Jawa Tengah dan Jabar
17.	Tahun 2014 Juara 1 Kompetisi Antar Klub se Kota Semarang
18.	Tahun 2014 Juara 2 Kompetisi Antar Klub se Jawa Tengah
19.	Tahun 2015 Juara 2 LIVOLI Divisi I antar Klub Nasional
20.	Tahun 2018 Juara 1 Kompetisi Pervis Kota Semarang Usia 17
21.	Tahun 2018 Juara 1Kompetisi Pervis Kota Semarang Kelompok Senior
22.	Tahun 2019 Juara 1Kompetisi Antar klub se Kota Semarang Usia 17
23.	Tahun 2019 Juara 1 Kompetisi Antar klun se Kota Semarang Usia 13

Berdasarkan urian di atas penulis tertarik untuk menyusun sebuah penelitian dengan judul, “Survey Pembinaan Olahraga Bolavoli Di Klub MITRA KENCANA KotaSemarang”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dalam setiap penelitian, sudah tentu terdapat permasalahan yang harus segera diteliti, dikaji, dianalisis dan selanjutnya diusahakan jalan pemecahannya. Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang muncul adalah :

Bagaimanakah pembinaan olahraga bolavoli yang dilakukan di klub Mitra Kencana tahun 2019.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dalam kajian penelitian mengenai sistem pembinaan sebuah lembaga, akan ditemui berbagai kemungkinan permasalahan. Untuk menjaga agar pembahasan lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan penulisan, permasalahan dibatasipada Pembinaan Olahraga Bolavoli di Klub Mitra Kencana KotaSemarang.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka akan timbul beberapa masalah dalam penelitia ini, agar masalah yang timbul tidak keluar dari permasalahan, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

bagaimana caranya untuk membentuk pembinaan atlet agar mencapai prestasi dalam bola voli di klub Mitra Kencana kota semarang.

### **1.5 Tujuan Peneltian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi bolavoli yang ada di klub MITRA KENCANA.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

### **1.6.1 Manfaat Teoretis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi khususnya di bidang olahraga bolavoli.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1.6.2.1 Bagi Klub Bola Voli Putri di Klub MITRA KENCANA**

Sebagai bahan masukan yang dapat dipertimbangkan untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga bolavoli.

#### **1.6.2.2 Bagi Penulis**

Mengetahui secara jelas mengenai pembinaan olahraga bolavoli.

#### **1.6.2.3 Bagi pembaca**

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang dapat menambah pemahaman dan wawasan tentang pembinaan olahraga bolavoli.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pembinaan**

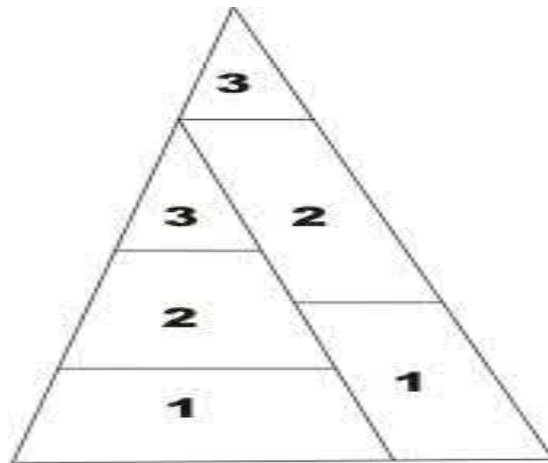
Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007:152). Hasil yang baik dalam pembinaan yang dimaksud adalah pencapaian prestasi olahraga yang meningkat. Menurut Mangunhardjana sebagaimana dikutip oleh Sukrorini (2009:8), pembinaan adalah usaha tindakan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil atau meningkatkan atau 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.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka setiap pembinaan olahraga yang bertujuan meningkatkan prestasi, diperlukan sarana penunjang yang meliputi faktor bakat, kesehatan gizi, organisasi, fasilitas, lingkungan dan pembinaan.

### 2.1.2 Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional

Menurut Koni (2000:67), menyatakan bahwa jenjang pembinaan olahraga nasional meliputi : (1) Pembinaan pemasalan, (2) Pembinaan pembibitan, (3) Pembinaan prestasi. Tahapan tersebut bisa dilihat pada gambar 1 :



Gambar 1 Jenjang Olahraga Nasional

(Koni, 2000:67) Keterangan :

- 1) Pembinaan Pemasalan
- 2) Pembinaan Pembibitan
- 3) Pembinaan Prestasi

#### 2.1.2.1 Pembinaan Pemasalan

Menurut Junaidi (2003:49), menyebutkan pemasalan olahraga usia dini adalah upaya menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Dengan tujuan melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya peningkatan-peningkatan olahraga secara nasional.

Dalam hal ini diharuskan mempunyai strategi yang bagus yaitu: (1) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di Sekolah Dasar (2) Menyiapkan pengadaan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga di sekolah (3) Mengadakan pertandingan antar kelas (4) Memberikan motivasi, baik dari dalam maupun dari luar (5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi (6) Merangsang minat anak melalui media massa, televisi, video, dan lain-lain, dan (7) Melakukan kerjasama antara sekolah dengan masyarakat khususnya orangtua.

### **2.1.2.2 Pembinaan Pembibitan**

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Yang dimaksud secara ilmiah adalah menjaring atlet dengan penerapan ilmiah (IPTEK), untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan cara ini perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi akan tinggi lebih cepat (Said Junaidi, 2003 : 50). Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut:

- 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting.
- 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir.
- 3) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Menurut Bempa (1990) dalam (KONI, 2000:7) indentifikasi bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

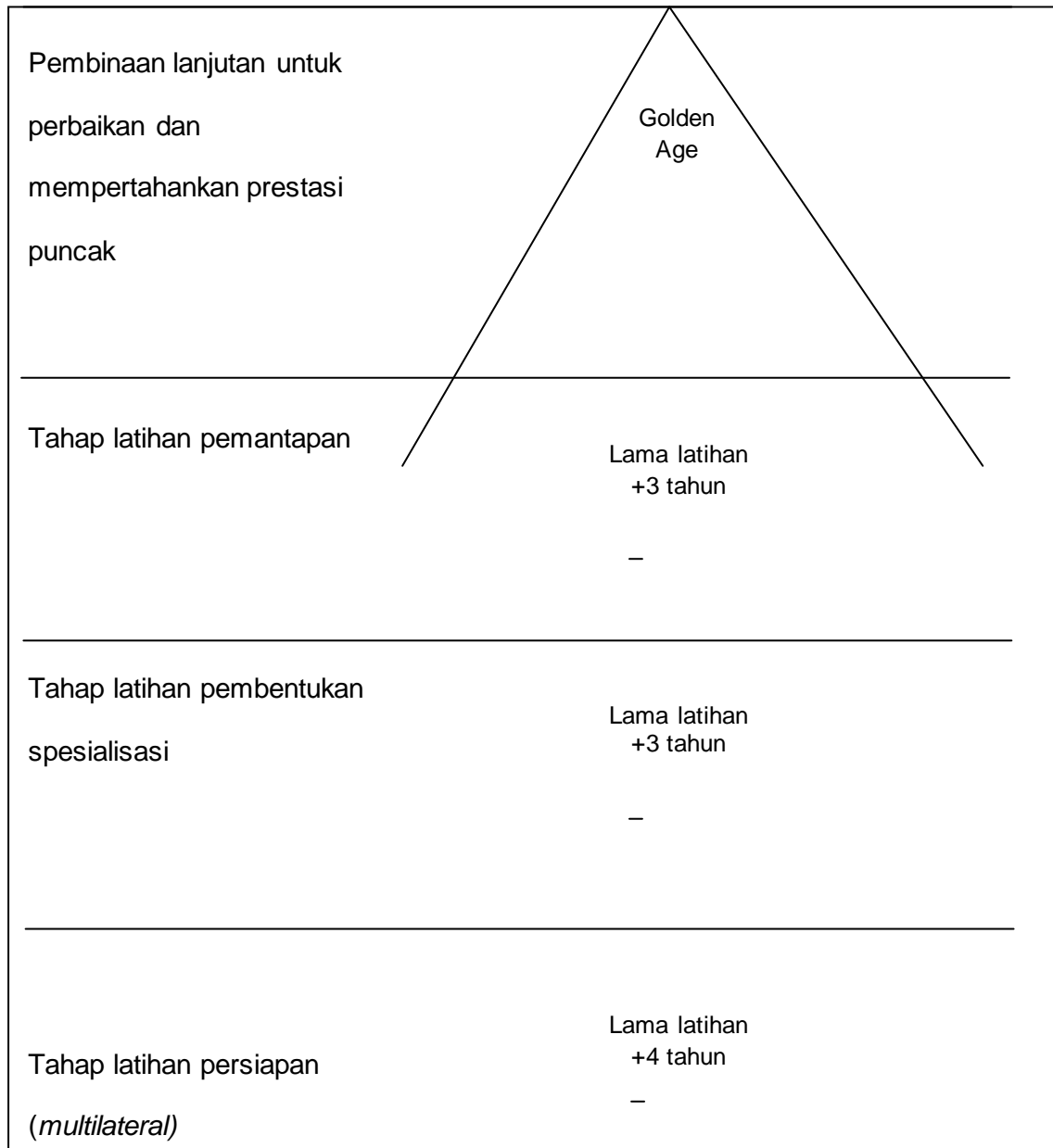
- 1) Seleksi alamiah adalah seleksi dengan pendekatan secara natural (alami) anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet.
- 2) Seleksi ilmiah adalah seleksi yang menerapkan ilmiah (IPTEK). Memilih anak usia dini yang senang berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet.

### **2.1.2.3 Pembinaan Prestasi**

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 17 (2006:13), menyebutkan bahwa prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Menurut 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.

### **2.1.3 Tahap pembinaan**

Menurut Koni (2003:13), menyatakan bahwa tahap pembinaan mulai dari usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*) meliputi : 1) tahap latihan persiapan (multilateral), 2) tahap latihan pembentukan spesialisasi, 3) tahap latihan pemantapan. Tahapan tersebut bisa dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Tahap Pembinaan(Koni, 2000:14)

Keterangan :

- 1) Tahap Latihan Persiapan (Multilateral)
- 2) Tahap Latihan Pembentukan Spesialisasi
- 3) Tahap Latihan Pemantapan



### **2.1.3.1 Tahap Persiapan (*Multilateral*)**

Lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun. Tahapan latihan ini merupakan tahapan dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan atau dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena ini, latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan cepat.

### **2.1.3.2 Tahap Latihan Pembentukan**

Lama kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok/sesuai baginya.

### **2.1.3.3 Tahap Latihan Pemantapan**

Lama kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Profil yang telah diperoleh dalam tahap pembentukan lebih ditingkatkan pembinaanya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin. Sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi.

#### **2.1.4 Program Latihan**

Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu dan sebagai alat ukur suatu kegiatan latihan olahraga guna mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi, termasuk dalam olahraga bolavoli.

Menurut Lutan (2000:32) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

- 1) Kepribadian atlet
- 2) Kondisi fisik
- 3) Keterampilan teknik
- 4) Keterampilan taktik
- 5) Keterampilan mental

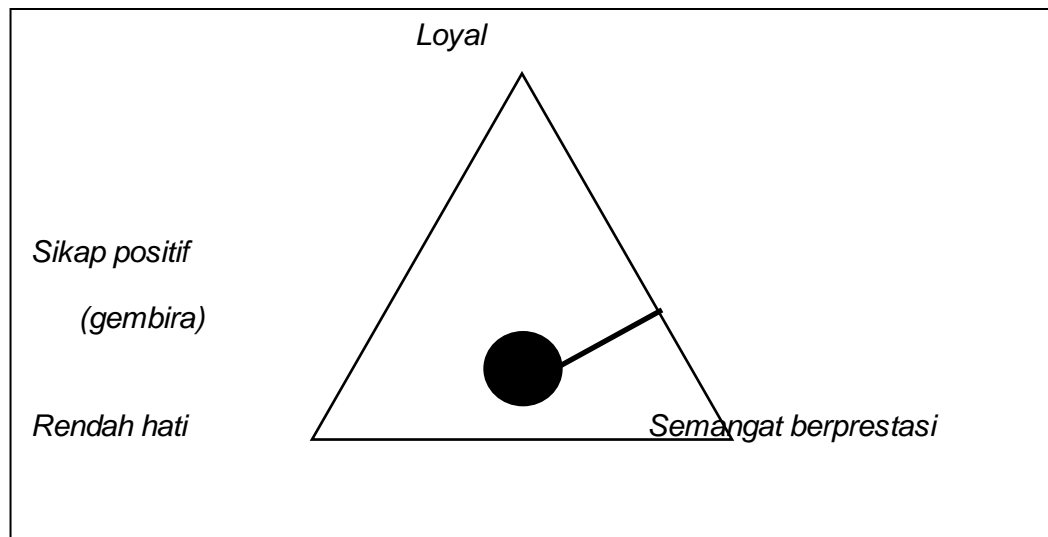
Ke-5 aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik. Berikut akan dijelaskan mengenai aspek-aspek tersebut di atas :

##### **2.1.4.1 Pembinaan Kepribadian Atlet**

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah “sejumlah ciri unik dari seorang atlet”. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu :

- 1) Sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan
- 2) Loyal terhadap kepemimpinan
- 3) Rendah hati

## 4) Semangat bersaing dan berprestasi



**Gambar3. Triangulasi sifat dominan atlet berprestasi**

Sikap positif terhadap tugas latihan merupakan cerminan dari kesiapan untuk melaksanakan tugas sebagai kewajiban yang menggembarakan.

Tiga unsur di dalamnya, yaitu:

- 1) Pengetahuan
- 2) Reaksi emosional, dan
- 3) Kecenderungan untuk berbuat.

Rendah hati berkaitan dengan loyalitas untuk menerima kepemimpinan orang lain, menerima kritik, dan kesiapan bekerja sama dalam tim. Semangat bersaing dan prestasi merupakan virus yang mempercepat perkembangan prestasi.

#### **2.1.4.2 Pembinaan Kondisi Fisik**

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan kesegaran jasmani, selain itu latihan

kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Seorang pemain bolavoli memiliki kondisi fisik puncak, dapat diartikan bahwa pemain tersebut mempunyai kesanggupan untuk bermain bolavoli dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah selesai bermain.

Dalam usaha pemain untuk mencapai mutu prestasi optimal, persiapan pemain bukan hanya ditekankan kepada penguasaan teknik-teknik tinggi, taktik-taktik tinggi, mental dan sikap kepribadian yang baik serta kematangan bertanding yang tinggi, tetapi diperlukan pula kondisi fisik yang baik berkat latihan sebagai penunjang unsur-unsur tersebut di atas. Kondisi fisik pemain perlu dijaga, dipulihkan kembali dan ditingkatkan ke keadaan yang sempurna atau kondisi puncak untuk menghadapi pertandingan-pertandingan.

Menurut Suharno (1980:13) beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar kondisi puncak dapat dicapai sebaik-baiknya adalah :

1. Melatih unsur-unsur gerak secara *continue*, sistematis dan metodelis.
2. Pengaturan waktu istirahat, tidur dan gizi makanan yang tertib.
3. Penjagaan kesehatan fisik dan mental, agar tidak terserang penyakit.
4. Menjaga lingkungan hidup agar tetap segar, tenang dan menyenangkan.

Unsur-unsur gerak yang sangat perlu ditingkatkan dalam olahraga Bolavoli mencakup 2 unsur, yaitu unsur umum dan khusus, disebutkan sebagai berikut:

- 1) Unsur gerak fisik umum :
  - (1) Kekuatan (*strength*)
  - (2) Daya tahan (*endurance*)
  - (3) Kecepatan (*speed*)

- (4) Kelincahan (*agility*)
- (5) Kelentukan (*flexibility*)
- 2) Unsur gerak fisik khusus :
  - (1) Daya ledak (*power*)
  - (2) Reaksi (*reaction*)
  - (3) Stamina (*power endurance*)
  - (4) Keseimbangan (*balance*)
  - (5) Koordinasi (*coordination*)
  - (6) Ketepatan (*accuracy*)
  - (7) Perasaan (*feeling*)

#### **2.1.4.3 Keterampilan Teknik**

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli.

Dalam menyempurnakan kecakapan bermain bolavoli, teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak kondisi fisik. Teknik dasar bolavoli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Menurut Suharno (1980:35) pentingnya penguasaan teknik dasar permainan Bolavoli ini mengingat hal-hal sebagai berikut :

- 1) Hukum terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kedalahan dalam melakukan teknik.

- 2) Karenan terpisahnya antara regu yang satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari pemain lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.
- 3) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik.
- 4) Permainan bolavoli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
- 5) Penggunaan teknik-teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bolavoli ini cukup sempurna.

Dengan melihat kemungkinan-kemungkinan seperti tersebut di atas, maka perlu bagi setiap pemain bolavoli berusaha meningkatkan penguasaan teknik-teknik dasar di dalam permainan bolavoli secara sempurna.

Adapun teknik-teknik dasar bolavoli yaitu :

- 1) Servis
  - (1) Servis tangan bawah
  - (2) Servis tangan atas
- 2) *Passing* Bawah
  - (1) *Passing* bawah normal
  - (2) *Passing* bawah satu tangan
  - (3) *Passing* bawah tangan satu dengan meluncur
- 3) *Passing* Atas
  - (1) *Passing* atas normal
  - (2) *Passing* atas dengan guling ke belakang

- (3) *Passing* atas dengan guling ke samping
- (4) *Passing* atas dengan meloncat
- 4) Umpan atau *Set Up*
  - (1) Umpan normal
  - (2) Umpan setengah normal (semi)
  - (3) Umpan *push*
  - (4) Umpan *pool*
- 5) *Smash*
  - (1) *Smash* normal
  - (2) *Smash* semi
  - (3) *Smash* push
  - (4) *Smash* pool
  - (5) *Smash* cekis
- 6) Block atau Bendungan
  - (1) Blok tunggal
  - (2) Blok berkawan

#### **2.1.4.4 Latihan Taktik**

Menurut Suharno (1980:128) untuk mencapai sistem, pola dan tipe tim taktik dalam bermain Bolavoli, pelatih perlu menempuh cara sebagai berikut :

- 1) Pembentukan fisik, teknik, mental, sikap kepribadian dan kematangan bertanding secara individual yang tinggi dan baik. Pembentukan fisik, teknik atau *skill*, pengetahuan dan sikap kepribadian anak latihan merupakan sasaran latihan.
- 2) Pembentukan individual taktik. Individual taktik ialah siasat perorangan dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik, mental, sikap kepribadian

dan pengalaman bertanding sesuai dengan situasi dan kondisi pertandingan, dengan proses yang tepat, untuk memecahkan problematika dalam mencari kemenangan pertandingan Bolavoli secara sportif.

Urutan tindakan taktik yang dikerjakan dengan cepat mengikuti langkah-langkah :

- (1) Penglihatan dan analisa situasi pertandingan lewat panca indera sesuai dengan kondisi lawan, kemampuan diri sendiri dan keadaan lingkungan (melihat kelemahan lawan).
- (2) Proses pemecahan mental dalam suatu tugas individual taktik yang dikerjakan. Putusan ini biasanya pikiran bekerja lebih menonjol dari pada unsur-unsur kejiwaan lainnya.
- (3) Tindakan gerakan secara otomatis oleh pemain tersebut sesuai dengan putusan langkah ke 2 (keputusan proses mental).
- (4) Pemain (individu) itu segera menilai hasil dari tindakan taktik perorangan yang dikerjakan tadi. Mengapa berhasil atautkah mengapa tidak berhasil, perlu dianalisa dengan cepat.

Taktik perorangan sebagai dasar melakukan grup taktik dan tim taktik di dalam pertandingan perlu mendapat perhatian serius dalam latihan-latihan yang teratur, terus-menerus, sistematis, meningkat dan berulang-ulang.

Berikut bentuk latihan taktik dalam Bolavoli :

- 1) Penyerangan :
  - (1) Servis
  - (2) *Smash*
  - (3) Umpan (*set up*)



(4) *Lob, pleasing*, dll.

2) Pertahanan :

(1) Block

(2) Pertahanan belakang (*court defend*)

(3) receive (menerima servis)

(4) penyelamat bola net (*cover of the net*)

#### **2.1.4.5 Latihan Mental**

Latihan mental tertuju pada kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental.

Pembinaan mental dimaksudkan antara lain:

1. Atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat
2. Atlet mampu menanggulangi stres mental, atau mengatasi stres dari beban latihan yang berat
3. Atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh

#### **2.1.5 Penyusunan Program Latihan**

Beberapa permasalahan yang timbul pada perencanaan program latihan adalah tentang pentahapan kegiatan latihan yaitu pada tahap persiapan yang lebih banyak mengutamakan kesiapan kondisi fisik dari pada peningkatan keterampilan teknik maupun strateginya. Penampilan fisik dan keterampilan teknik memang berbeda tetapi pada dasarnya merupakan suatu kesatuan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Pada saat persiapan dimana saat atlet mempersiapkan kondisi fisik sering kali peningkatan latihan teknik kurang diperhatikan. Tetapi pada saat kegiatan peningkatan keterampilan teknik kapasitas kondisi fisik volume mulai

menurun. Adanya pertandingan yang berlebihan dan banyaknya kompetisi harus disesuaikan dengan periodisasinya. Peningkatan kualitas kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan dan keterampilan akan lebih berhasil bila dijauhkan dari program kompetisi. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan mengenai periodisasi program latihan.

Menurut Yunus (1992:178) program latihan dibagi menjadi beberapa periode yaitu:

- 1) Struktur latihan jangka panjang
- 2) Program latihan tahunan
- 3) Program latihan mingguan
- 4) Program latihan harian

#### **2.1.5.1 Struktur latihan jangka panjang**

Untuk mencapai prestasi puncak dalam cabang permainan Bolavoli, diperlukan latihan yang *continue* selama 8 s.d. 10 tahun yang dibagi dalam tiga tahap sebagai berikut :

- 1) Tahap pemula

Untuk memulai latihan yang sistematis dalam cabang olahraga Bolavoli menurut Bompa (1983:21) tingkat dasar sekitar umur 11 – 12 tahun. Latihan tingkat dasar ini berlangsung kurang lebih selama 2 tahun yang berisi :

- (1) Menumbuhkan rasa senang berolahraga khususnya untuk cabang yang diminati
- (2) Mengembangkan kapasitas fisik secara umum terutama pengembangan yang ditujukan pada sistem *cardio respirasi* dengan bentuk-bentuk latihan *aerobic* sebagai basis pengembangan kapasitas fisik sebelum

menuju kearah unsur-unsur kondisi fisik yang spesifik diperlukan dalam permainan bolavoli

- (3) Mengajarkan teknik dasar bolavoli yaitu servis, *Passing*, umpan, *Smash*, bendungan. Pemberian teknik dasar ini disederhanakan dalam bentuk permainan bolavoli mini
- (4) Memberikan pengalaman bermacam-macam gerak yang bervariasi dan berbeda-beda, agar memiliki kekayaan gerak sehingga mudah mempelajari kombinasi gerak-gerak yang lebih sulit pada tingkat yang lebih tinggi nantinya.
- (5) Menanamkan sikap mental yang baik sehingga menjadi kebiasaan diri pada anak, seperti disiplin, sportivitas, rasa tanggungjawab, kerjasama, kepercayaan diri, ketekunan, dan lain-lain.

## 2) Tahap menengah

Pada tahap menengah ini latihan-latihan bersisi sebagai berikut :

- (1) Melanjutkan peningkatan kondisi fisik umum
- (2) Mulai mengarah pada kondisi fisik khusus yang diperlukan dalam cabang olahraga Bolavoli
- (3) Mengajarkan keterampilan gerak yang lebih sulit
- (4) Meningkatkan kemampuan koordinasi dengan mengajarkan bermacam-macam kombinasi yang lebih sulit
- (5) Penyempurnaan teknik dasar
- (6) Mengajarkan pengetahuan tentang taktik, baik secara teoritis di dalam kelas maupun secara praktek di lapangan
- (7) Latihan mengikuti kompetisi

### 3) Tahap lanjut dan tahap spesialisasi

Pada tahap ini tujuannya untuk mencapai prestasi setinggi mungkin dan jika sudah tercapai berusaha mempertahankan prestasi tersebut selama mungkin

Pada tahap ini latihan-latihan berisi :

- (1) Kelanjutan penyempurnaan penguasaan keterampilan
- (2) Menjaga kestabilan prestasi dalam kondisi yang berbeda-beda, dengan memberikan pengalaman bertanding yang bervariasi, menghadapi lawan yang berbeda-beda tipe dan kemamouannya
- (3) Meningkatkan keluasan taktik dan kebebasan dalam menghadapi situasi pertandingan yang beragam
- (4) Pengembangan gaya kekhususan perorangan
- (5) Peningkatan kondisi fisik yang paling prima

#### **2.1.5.2 Program Latihan Tahunan**

Dalam menyusun program latihan tahunan dibagi dalam tiga periode sebagai berikut :

##### 1) Periode Persiapan

Periode ini merupakan saat mempersiapkan fisik dan mental sebagai dasar yang kuat untuk memasuki periode selanjutnya. Selain itu juga mempersiapkan kemampuan dasar berupa penyempurnaan teknik. Pada akhir periode ini tingkat fitness yang baik harus sudah dimiliki oleh setiap atlet. Dalam cabang olahraga bolavoli periode ini menurut Bompa (1983:165) adalah terpanjang, memakan waktu sampai 6 bulan dan volume latihan yang terbesar dicapai pada bulan ketiga dan keempat. Program latihan pada periode ini disusun secara *ekstensif* sehingga beban kerja yang terberat dirasakan pada periode persiapan ini, yang kemudian volume latihan berangsur-angsur turun sedikit demi sedikit.

## 2) Periode Kompetisi

Periode kompetisi ini berlangsung lebih kurang selama 4 bulan. Latihan pada periode ini menurut Dieter Beutelstahl (1986:136), mempunyai dua tujuan yaitu :

- (1) Menyempurnakan kemampuan teknik, taktik, dan fisik para pemain
- (2) Memelihara dan mempertahankan hasil-hasil yang telah dicapai selama periode persiapan

Latihan-latihan selama periode kompetisi ini harus dilakukan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi calon-calon lawan yang mungkin akan dihadapi pada kompetisi utama nanti. Latihan pada periode ini berisi :

- (1) Mempertahankan fitnes yang sudah dicapai selama periode persiapan
- (2) Menyempurnakan teknik dan taktik
- (3) Mempersiapkan pertandingan-pertandingan latihan antar regu sendiri
- (4) Mempersiapkan pertandingan-pertandingan persahabatan sebagai pertandingan uji coba (*try-out*)
- (5) Memperbaiki kelemahan-kelemahan yang masih terlihat pada pertandingan-pertandingan uji coba yang terakhir

## 3) Periode Transisi

Pada periode transisi ini merupakan saat-saat istirahat secara aktif, untuk memulihkan kelelahan fisik maupun mental selama periode kompetisi yang baru saja berlalu. Kegiatan pada periode ini dapat berupa olahraga rekreasi dengan mengikuti kegiatan bermain pada cabang olahraga lainnya seperti bola basket, sepak bola, bola tangan, tenis, renang, dan sebagainya. Periode ini biasanya berlangsung selama 2 bulan. Pada akhir periode ini atlet istirahat total lebih kurang selama 3 minggu.

### **2.1.5.3 Program Latihan Mingguan**

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

Latihan yang lebih intensif dapat berlangsung 6 sesi perminggu dan bahkan dapat berlangsung 11 sesi per minggu jika berada dalam pemusatan latihan, dimana kondisi kesehatan, istirahat dan gizi atlit dapat terkontrol dengan baik di bawah pengawasan pelatih dan dokter (Bompa, 1983:114-116).

Masalah yang akan timbul dalam latihan yang lebih intensif, dengan frekuensi yang lebih banyak adalah pengaturan waktu istirahat yang cukup dan tepat agar pada waktu latihan yang berikutnya fisik sudah pulih dari kelelahan dan benar-benar dalam keadaan segar.

Jika pemulihan belum tercapai, pada waktu latihan berikutnya tidak akan menghasilkan super kompensasi dan bahkan mungkin akan terjadi penurunan prestasi. Oleh karena itu harus berhati-hati dalam meningkatkan beban dan frekuensi latihan, terutama jika latihan sudah melebihi 4 kali perminggu.

#### **2.1.5.4 Program Latihan Harian (Satu Sesi Latihan)**

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

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

Secara garis besar pedoman untuk masing-masing bagian itu dapat dikemukakan sebagai berikut :

1) Pembukaan berisi :

- (1) Penyampaian tujuan latihan pada sesi itu dan harapan mengenai sikap yang ingin dicapai pada latihan itu
- (2) Penjelasan materi latihan untuk mencapai tujuan tersebut
- (3) Memberikan motivasi agar latihan dilaksanakan dengan bersungguh-sungguh dan semangat tinggi

2) *Warming Up* berisi :

- (1) Pada dasarnya bagian ini bertujuan menyiapkan organisme atlet agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima beban latihan pada bagian inti nanti. Secara garis besar dapat berisi :

- 1) Memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler dan memperlancar pergantian udara di paru-paru
- 2) Penguluran otot-otot agar dapat mempertinggi kontraksinya
- 3) Melemaskan persendian-persendian agar amplitude gerakannya lebih luas

(2) Beberapa pedoman dalam *Warming Up*

- 1) Sasaran *Warming Up* dari yang umum ke khusus
- 2) Dapat dilakukan dalam bentuk *jogging*, *stretching*, bentuk-bentuk permintaan kecil dan lain-lain
- 3) Gerakan dimulai dari intensitas ringan, sedang, menuju ke latihan yang lebih berat, dari gerakan yang sederhana menuju kegerakan yang kompleks

- 4) Latihan senam (*calessthenic*) dalam *Warming Up* harus dipilih secara tepat dan menyeluruh, latihannya berkisar antara 8 – 12 macam dengan 16 kali ulangan
- 5) Latihan tidak boleh membuat kaku dan tidak boleh melelahkan
- 6) *Warming Up* untuk pertandingan mengandung unsur-unsur yang lebih lengkap dan lebih lama (30-40) dan secara optimal, terasa siap untuk bertanding
- 7) Pemanasan dengan menggunakan alat yang sesuai dengan cabang olahraga yang bersangkutan, dilakukan setelah pemanasan yang bersifat umum

(3) Bagian utama (inti) berisi :

- (1) Latihan inti dapat diisi dengan 1 – 3 macam sasaran
- (2) Sasaran latihan dapat berupa kualitas fisik, teknik, atau kombinasi dua dari tiga unsur tersebut ataupun kombinasi ketiganya
- (3) Kalau materi latihan berupa teknik atau taktik hendaknya diletakkan pada awal latihan inti, jangan ada latihan yang melelahkan sebelumnya
- (4) Kalau latihan teknik dan taktik yang sangat kompleks harus disederhanakan atau bagian demi bagian baru kemudian secara keseluruhan
- (5) Latihan teknik dengan repetisi tinggi dan intensitas yang tinggi, baeru boleh diberikan apabila bentuk gerakan tekniknya sudah betul ( sudah dikuasai dengan baik )
- (6) Kalau latihan berupa unsur kondisi fisik “kecepatan”, harus diletakkan pada bagian awal juga, dimana fisik masih dalam keadaan segar (jangan latihan kecepatan kalau fisik dalam keadaan lelah)



- (7) Kalau latihan kecepatan digabungkan dengan power maka latihan kecepatan juga harus didahulukan
  - (8) Kalau kekuatan dikombinasikan dengan daya tahan, maka daya tahan diletakan pada bagian akhir dari latihan
  - (9) Sebaiknya jangan menggabungkan latihan kecepatan dengan daya tahan dalam *aerobic* dalam sesi latihan
- (4) Bagian akhir latihan (cooling down)

Bagian akhir dari suatu latihan disebut juga sebagai penenangan. Latihan jangan berhenti secara tiba-tiba, dari keadaan yang penuh stress (baik stress fisik maupun psikis). Panas badan harus diturunkan secara perlahan-lahan sampai kembali ke keadaan normal.

Pelatih dapat mengakhiri suatu latihan dengan bermacam-macam variasi, seperti jogging ringan, stretching, senam reaksi, dan mengatur irama pernafasan (inspirasi dan ekspirasi yang sedalam-dalamnya) dan lain sebagainya.

Bagian paling akhir diisi dengan evaluasi berupa ceramah, tanya jawab, diskusi atau koreksi pelaksanaan latihan yang baru saja dilakukan.

Secara psikologis latihan harus ditutup dengan kesan yang menyenangkan agar dapat memelihara dan meningkatkan motivasi untuk berlatih mencapai prestasi yang lebih baik. Pada awal latihan dibuka dengan berdoa dan pada akhir latihan ditutup pula dengan berdoa.

### **2.1.6 Organisasi**

Menurut Jones (2004) dalam Harsuki (2012:106) organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengoordinasikan kegiatannya

untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya.

Kegiatan koordinasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) social, seperti organisasi, dimana orang-orang bekerja secara kolaktif untuk mencapai tujuan. Pencapaian tujuan sering kali lebih mudah jika bekerja bersama-sama daripada bekerja sendirian. Dengan demikian, organisasi adalah entitas sosial (seperti organisasi) yang menciptakan untuk mengoordinasikan upaya individu dengan maksud untuk mencapai tujuan.

### **2.1.7 Pelatih**

Menurut Harsuki (2003:374), pelatih adalah sosok manusia yang harus bekerja keras secara profesional untuk membantu atlet memantapkan penampilan serta meningkatkan seluruh potensinya sehingga mampu berprestasi tinggi dalam cabang olahraga. Pate dan Rotella sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:8), juga berpendapat bahwa pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah dibidang yang ditekuni. Pelatih juga merupakan pusat gravitasi (central gravity) dalam proses pelatihan. Seorang pelatih merupakan penentu segala kebijakan di lapangan mengenai proses berlatih maupun segala proses yang menyangkut semua aspek dari atlet dan lingkungannya. Seorang pelatih harus mampu memecahkan segala persoalan

yang dihadapi atlet, tentu saja persoalan seorang atlet akan sangat berbeda dengan atlet lainnya baik ditingkat junior dan senior (Anandita 2010:66).

#### **2.1.7.1. Kriteria Pelatih**

Beberapa ahli dalam bidang kepelatihan telah banyak memberikan pandangan tentang kualifikasi yang harus dipunyai oleh pelatih bila menginginkan dirinya menjadi pelatih yang sukses. Menurut Tamtelahitu sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:10), bahwasanya untuk menjadi pelatih yang sukses harus mempunyai beberapa kemampuan, diantaranya adalah: 1) Pekerja keras. 2) Antusias yang tinggi. 3) Jujur. 4) Disiplin. 5) Menghargai waktu. 6) Pantang mundur. 7) Berpenampilan baik. 8) Menepati janji. 9) Melakukan sesuai dengan kata-katanya. 10) Tahan dikritik. 11) Dapat bekerja sama dengan orang lain. 12) Mempunyai bekal ilmu pengetahuan dibidangnya. 13) Mempunyai *skill*. 14) Simpatik. 15) Mempunyai personal *approach* yang baik. 16) Berpikir positif. 17) Bersikap apa adanya tidak berpura-pura. 18) Tidak membeda-bedakan. 19) Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut Kinney sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:10,11), apabila seseorang menginginkan dirinya menjadi seorang pelatih yang baik, maka pelatih itu harus mempunyai kemampuan sebagai berikut: 1) Mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya. 2) Bila membentuk tim akan didasarkan keterampilan individu yang telah diajarkan. 3) Mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang. 4) Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan *neuromuskuler* atletnya. 5) Mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam bentuk kondisi atlet. 6) Lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh baru kemudian pada unsur pelatihan. 7) Membenci kekalahan

akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis. 8) Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya. 9) Mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya. 10) Mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya. 11) Mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

#### **2.1.7.2. Kompetensi Pelatih**

Apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya kompetensi dasar yang harus dimiliki pelatih, diantaranya adalah: 1) Mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan. 2) Mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik dalam latihan maupun pertandingan. 3) Menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan atau pertandingan. 4) Mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan menyempurnakan program latihannya. 5) Mampu melakukan pemanduan bakat khususnya pada cabang yang ditekuni. 6) Mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mampu mendeteksi atau mendiagnosa gejala-gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat. 7) Mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan kegiatan kepelatihan. 8) Mampu menjalin kerja sama dengan profesi yang terkait, seperti dokter olahraga, ahli gizi, psikolog, ahli fisiologi olahraga, ahli biomekanika dan yang lainnya. 9) Mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai pemimpin, pendidik, *manager administrator*, motivator, dan lain sebagainya. 10) Mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan individu, baik fisik maupun psikis termasuk penguasaan bahasa Inggris. 11) Mampu

mengaktualisasikan kaedah-kaedah etika dalam kegiatan kepelatihan olahraga. (Hasibuan, dkk. 2009: 11).

### **2.1.8 Pendanaan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007: 274), dana yaitu uang yang disediakan untuk suatu keperluan. Dana merupakan faktor yang menunjang pembinaan, karena tanpa persiapan dana yang cukup tidak mungkin suatu harapan atau tujuan dapat tercapai dengan maksimal. Dalam suatu organisasi olahraga khususnya pembinaan prestasi klub bolavoli putri di Kota Semarang sangat diperlukan dana yang menunjang untuk kemajuan serta tercapainya suatu tujuan yang ingin dicapai. Dalam peraturan dana di dalam organisasi haruslah memperhatikan antara pemasukan dan pengeluaran yang digunakan dalam biaya operasional pendukung tercapainya suatu tujuan yaitu: 1) Memanfaatkan sumber dana dari daerah dalam mendukung tercapainya sarana yang diharapkan. 2) KONI pusat dan daerah menyusun rencana kegiatan masing-masing secara lebih terencana. 3) Peran pemerintah Kabupaten Semarang.

Sesuai Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dimana pemerintah daerah harus memperhatikan perkembangan olahraga prioritas atau unggulan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat, olahraga pelajar semua mendapat perhatian lewat KONI. (Sukrorini, 2009:22).

### **2.1.9 Sarana dan Prasarana**

Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 20 dan 21 (2006:13), tertulis bahwasanya Prasarana

olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga atau penyelenggaraan keolahragaan. Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (bangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen, salah satu sifat tersebut adalah susah untuk dipindahkan. (Soepartono, 2000:5).

Sedangkan sarana adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dapat dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dibedakan menjadi dua kelompok yaitu; (1) peralatan, sesuatu yang digunakan, (2) perlengkapan, sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana seperti net, garis batas, dan sesuatu yang dapat dimainkan seperti bola. (Soepartono, 2000:6).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

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

- 1) Sistem pembinaan atlet klub bolavoli di MITRA KENCANA sudah melaksanakan sistem pembinaan dengan baik dengan mengacu pada sistem pembinaan pemasalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi.
- 2) Klub olahrag bolavoli di MITRA KENCANA sudah mempunyai program latihan yang jelas dalam pelaksanaan pembinaannya.
- 3) Organisasi klub dibentuk melalui proses musyawarah. Struktur organisasi lengkap, akan tetapi masih kurang baik karena pembagian tugas dan program kerja yang tidak sesuai.
- 4) Pelatih klub sudah memiliki pengalaman dan kemampuan yang baik dalam bolavoli, serta sudah mempunyai *lisensi* dari cabang bolavoli. Sarana prasarana di klub bolavoli MITRA KENCANA sudah cukup lengkap untuk menunjang proses pembinaan, akan tetapi masih kurang pada alat fitness. Pendanaan klub didapat dari iuran bulanan, iuran pendaftaran atlet dan sponsor. Akan tetapi sponsor hanya mendanai saat akanada kejuaraan.

## 5.2 Saran

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

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



## DAFTAR PUSTAKA

- Anandita. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor : Quadra.
- Harsuki, 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Junaidi, Said. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang : Unnes.
- KONI, 2000. *Gerakan Nasional Garuda Emas Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI.
- Lexy J. Moleong. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ma'mun, Amung& Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli*, Jakarta : Depdiknas
- Matthew B.Milles dan A. Michael Huberman.2007. *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesiap.
- Rusli, Lutan Prawirasaputra Sudrajat dan Yusup Ucup. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. DEPDIKNAS
- Setyosari, Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: dan Alfabeta, CV.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. 2006. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Y. S. Santoso Giriwijoyo. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. DEPDIKNAS