



**POLA PEMBINAAN PRESTASI TIM SEPAK TAKRAW PUTRI
KABUPATEN DEMAK TAHUN
2018**

SKRIPSI

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

oleh :
Yode Restu Wijaya
6301414164

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Yode Restu Wijaya. 2019. Pola Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Kabupaten Demak Tahun 2018. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Kriswantoro, M.Pd.

Kata kunci: Pola Pembinaan Prestasi, olahraga sepak takraw

Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak meliputi: organisasi, atlet, pelatih, program pembinaan, sarana prasarana dan prestasi.

Penelitian menggunakan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data menggunakan metode observasi, dokumentasi dan wawancara. Sumber data penelitian adalah atlet, pelatih, dan pengurus organisasi PSTI. Model analisis data dalam penelitian ini menggunakan empat komponen yang saling berkaitan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian adalah 1) Mempunyai struktur organisasi yang sudah tertulis. 2) Setiap tahun prestasinya mengalami peningkatan. 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki belum lengkap. 4) Pelatih yang menangani mempunyai lisensi nasional dan berpengalaman 5) Pelaksanaan program pembinaan telah berjalan sesuai program. 6) Prestasi yang dicapai cukup baik dan mengalami peningkatan.

Simpulan dari penelitian ini adalah Pola Pembinaan prestasi tim sepak takraw putri mempunyai organisasi olahraga yang terstruktur dengan baik dan prestasinya juga baik, saran yang dapat diberikan kepada pengurus yaitu: 1) Prasarana untuk kedepan harus lebih baik. 2) Untuk peningkatan prestasi hendaknya dilakukan kejuaraan baik bertaraf nasional maupun internasional.

ABSTRACT

Yode Restu Wijaya. 2019. Fostering the Achievement of Women Takraw Demak Team in 2018. Thesis Educational Coaching, Sport S1. Semarang State University. Advisor Drs. Kriswantoro, M.Pd

Keywords : Coaching Achievement, SepakTakraw Sports

The problem of this research is how to foster the achievements of the women's takraw team in Demak Regency which includes: organization, athlete, coach, implementation of the coaching program. Facilities and infrastructure and achievements. The purpose of this study was to determine the fostering of the achievements of the women's takraw team in Demak Regency.

The study uses a qualitative descriptive approach. Data collection using the method of observation, documentation and interviews. Sources of research data were Demak Regency Women's Takraw team athlete, Demak Regency Women's Takraw team coach, Demak Regency and Demak Regency PSTI organization manager. The data analysis model in this study uses four interacting components, namely data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results of the research on the process of fostering the achievements of the women's Takraw team in 2018 were 1) The organization of the women's Takraw team in terms of its organizational structure was written. 2) The quality of the athlete based on the achievements achieved has increased from year to year. 3) Facilities and infrastructure such as lack of balls for training, do not have a sports hall, and their own gym. 4) The trainer who handles the Demak Women's Takraw team has a national license and experience 5) The development program has been running according to the planned program. 6) Achievements achieved so far are quite good and always increase from year to year.

The conclusion of this research is the formation of the achievements of the women's takraw team, Demak Regency, is a well-structured sports organization with good achievements, suggestions that can be given are: 1) Infrastructure for training must have its own sports hall and not rent anymore. 2) To improve achievement, national and international championships and even more trial matches should be held.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yode Restu Wijaya

NIM : 6301414164

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul : Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Kabupaten Demak
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 di dalam tulisan 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 yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, Agustus 2019



Yode Restu Wijaya

6301414164

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Yode Restu Wijaya

NIM : 6301414164


Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Kabupaten Demak Tahun 2018

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

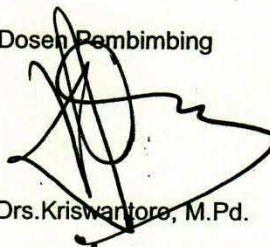
Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197208151997021001

Dosen Pembimbing



Drs. Kriswanto, M.Pd.

NIP. 1961106301987031003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yode Restu Wijaya. NIM 6301414164. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Pola Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Kabupaten Demak Tahun 2018". Telah dipertahankan dihadapan siding Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas-Negeri Semarang pada:

Hari : *Kamis*

Tanggal : *15* Agustus 2019



Panitia Ujian

Sekretaris


Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197208151997021001

DewanPenguji

1. Sungkowo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198002252009121004

(Ketua

2. Dra Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 196701191992032001

(Anggota)

3. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 196106301987031003

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu Sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (AlBaqarah:

153)”. يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ.

Artinya : “Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat (Departemen Agama Republik Indonesia, 1989 : 421)”.

Persembahan

Skripsi ini aku persembahkan buat :

Ibuku Winarti dan Bapakku Jayadi yang selalu sayang, cinta, mendoakan, mendidik dan memberikan dukungan. Adikku tersayang Arif Darmawan. Keluarga besar PSTI Kabupaten Demak yang memberikan semangat. Teman-teman yang membantu dan memberikan dukungan. Teman-teman PKLO angkatan 2014. Almamater UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berbentuk skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarganya dan sahabatnya yang selalu eksis membantu perjuangan beliau dalam menegakkan Dinullah di muka bumi ini.

Sehubungan dengan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Drs. Kriswantoro, M.Pd. selaku pembimbing yang telah member bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pengurus PSTI Kabupaten Demak beserta jajarannya yang telah member ijin penelitian.

6. Bapak Irsat Umam. S.Pd. selaku pelatih tim sepak takraw putri Kabupaten Demak yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Atlet tim sepak takraw putri Kabupaten Demak yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
8. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES, yang telah memberikan pengajaran, pengetahuan dan bantuan dalam penulisan skripsi.
9. Semua pihak yang telah member bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun penulis terima dengan senang hati. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan di catat sebagai ibadah disisi-Nya, amin.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pembinaan Olahraga.....	8
2.2 Tahap Pembinaan Olahraga.....	8
2.2.1 Tahap Pemanduan Bakat.....	9
2.2.2 Tahap Pembibitan.....	9
2.2.3 Tahap Prestasi.....	10
2.3 Program Pembinaan Olahraga.....	10
2.4 Pembinaan Prestasi Sepak Takraw.....	13
2.5 Sistem Pelatihan Olahraga.....	15

2.5.1 Pengertian Latihan.....	15
2.5.2 Aspek-aspek Latihan.....	15
2.5.3 Program Latihan	17
2.5.4 Program Periodeisasi Latihan	18
2.6 Organisasi	19
2.7 Sarana dan Prasarana	20
2.8 Pendanaan.....	24
2.9 Pelatih dan Asisten Pelatih.....	25
2.10 Atlet.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian.....	29
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	29
3.3 Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	30
3.3.1 Observasi.....	30
3.3.2 Wawancara.....	31
3.3.3 Dokumentasi.....	32
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data	33
3.4.1 Kepercayaan (<i>Credibility</i>).....	33
3.4.2 Keteralihan (<i>Transferability</i>)	33
3.4.3 Kebergantungan (<i>Dependability</i>).....	34
3.4.4 Kepastian (<i>Confirmability</i>)	34
3.5 Pengumpulan Data.....	34
3.5.1 Analisis Data.....	35
3.5.2 Reduksi Data	35
3.5.3 Penyajian Data.....	35
3.5.4 Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.2 Hasil Observasi Pola Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Kabupaten Demak.....	40
4.3 Hasil Wawancara Pola Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Kabupaten Demak.....	45
4.3.1 Organisasi.....	46
4.3.1.1 Susunan Kepengurusan	46
4.3.1.2 Sistem Manajemen.....	46
4.3.2 Atlet	47
4.3.2.1 Perekrutan Atlet.....	47
4.3.2.2 Kualitas dan Jumlah Atlet	48
4.3.3 Pelatih.....	48
4.3.3.1 Kualitas dan Jumlah Pelatih.....	49
4.3.3.2 Pendidikan dan Penataran Pelatih.....	50
4.4 Pelaksanaan Program Pembinaan	52
4.4.1 Program Latihan	52
4.4.2 Pembinaan Mental	53
4.4.3 Pertandingan.....	53
4.5 Sarana dan Prasarana	53
4.6 Prestasi	55
4.7 Pembahasan	56
4.7.1 Faktor Pendukung.....	57
4.7.2 Faktor Penghambat.....	57

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN.....	60
5.2 SARAN.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Daftar Prestasi.....	3
2 Data Atlet.....	26
3 Teknik Pengambilan Data.....	32
4 Kriteria Hasil Penelitian.....	41
5 Hasil Penelitian	45
6 Daftar Nama Atlet	48
7 Riwayat Pelatih	50
8 Jadwal Latihan.....	52
9 Sarana dan Prasarana.....	54
10 Daftar Prestasi.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Sistem Piramida Pembinaan Prestasi	11
2 Lapangan Sepak Takraw	21
3 Bola Takraw.....	22
4 Bangku Tempat Duduk Wasit	23
5 Skema Kegiatan Penelitian	39
6 Latihan Atlet Putri Kabupaten Demak	47
7 Pengarahan Pelatih	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Keputusan Pembimbing	66
2 Surat Permohonan Izin Penelitian	67
3 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	68
4 Pedoman Instrumen Penelitian	69
5 Pedoman Wawancara Pelatih	71
6 Pedoman Wawancara Pengurus.....	73
7 Pedoman Wawancara Atlet.....	75
8 Hasil Wawancara Pelatih	77
9 Hasil Wawancara Asisten Pelatih.....	80
10 Hasil Wawancara Pengurus.....	83
11 Hasil Wawancara Atlet.....	86
12 Program Latihan	95
13 Susunan Kepengurusan PSTI Kabupaten Demak.....	96
14 Kriteria Hasil Penelitian	99
15 Sertifikat Pelatih dan Asisten Pelatih.....	103
16 Dokumentasi.....	113

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukannya. Karena berkembang atau tidaknya dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik dilingkungan masyarakat, sekolah, lokal, nasional bahkan internasional. Sepak takraw merupakan salah satu olahraga yang belum sepopuler sepak bola di dunia. Olahraga ini menarik minat seluruh kelompok umur, Sebagai cabang olahraga permainan beregu, sepak takraw ini adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah di batasi oleh jaring atau net seperti permainan bulu tangkis (Sulaiman, 2004:4).

Permainan sepak takraw dapat dikatakan perpaduan atau penggabungan antara tiga buah permainan, yaitu sepak bola, bola voli dan bulu tangkis. Sama dengan sepak bola karena permainan ini dimainkan menggunakan kaki. Bola dimainkan dengan anggota badan kecuali tangan. Seperti permainan bola voli, permainan sepak takraw ini memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk di smash kelapangan lawan. Seperti permainan bulu tangkis karena ukuran lapangan dan netnya hampir sama dengan bulu tangkis (Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa, 1992:2).

Namun demikian perkembangan permainan Sepak Takraw terjadi sangat pesat sekali. Hal ini dapat dilihat mulai tahun 1983, seluruh daerah di Indonesia

sudah memiliki Pengurus daerah (Pengda) atau sekarang bernama Pengurus Provinsi (Pengprov) Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI). Permainan Sepak Takraw secara internasional telah membentuk induk organisasi tingkat asia sejak 1982, yang perkembangannya secara internasional sekarang ini sangat hebat.

Tidak hanya negara-negara Asia Tenggara yang mengembangkan olahraga ini, tapi hampir seluruh bangsa di dunia ini mengembangkan permainan sepak takraw, seperti Amerika, Australia, dan sebagainya. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga terutama olahraga sepak takraw.

Adapun salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah dengan melakukan pembinaan prestasi olahraga secara terus-menerus. Dalam melakukan pembinaan olahraga dibutuhkan suatu wadah atau organisasi yang bisa digunakan untuk membina pemain sehingga menjadi pemain yang dapat diandalkan. Selain itu adanya sarana dan prasarana olahraga yang mendukung terlaksananya latihan, dan hal yang paling penting dalam pembinaan adalah adanya dukungan pendanaan.

Organisasi yang menjadi wadah atau tempat kegiatan pembinaan sepak takraw yang harus diperhatikan. Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) sebagai induk organisasi sepak takraw dalam memajukan prestasi selalu berusaha memajukan sepak takraw dengan cara mengadakan kompetisi-

kompetisi atau pertandingan ditingkat junior bahkan senior dan diadakannya bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau klub di daerah-daerah.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti pembinaan prestasi sepak takraw yang ada di Kabupaten Demak, yang sudah mempunyai nama di Jawa Tengah, tempat latihan pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak terletak di GOR Pancasila. Dalam pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak mempunyai sarana dan prasarana sepak takraw, atlet, mempunyai susunan organisasi yang sistematis. Pembinaan prestasi tim sepak takraw putri kabupaten demak didirikan pada sekitar tahun 1992. Dalam melakukan proses pembinaan atlet, disediakan sebuah gedung tertutup yang didalamnya terdapat empat buah lapangan sepak takraw, kemudian disediakan net dan bola. Untuk perlengkapan sepatu para atlet membawa sendiri.

Proses latihan tim sepak takraw putri Kabupaten Demak melakukan tiga kali latihan dalam satu minggu yaitu hari Selasa, Kamis dan Minggu dan latihan dimulai pukul 15.30-17.30 WIB. Pemberian porsi latihan disesuaikan dengan kebutuhan atlet. Para atlet dari tim sepak takraw putri Kabupaten Demak telah mempunyai prestasi cukup baik ditingkat lokal (Kabupaten) dan karesidenan dan nasional. Selain itu beberapa atlet dari tim sepak takraw putri Kabupaten Demak ada yang lolos seleksi di tim prapon Jawa Tengah. Daftar prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak selama 5 tahun kebelakang sebagai berikut :

Tabel 1. Daftar Prestasi Tim sepak takaw putri Kabupaten Demak

No	Event Pertandingan	Tingkat	Nomor Pertandingan	Tahun	Hasil
1.	Kejurkab	Demak	Beregu	2018	Juara 1
2.	Porkab	Demak	Beregu	2016	Juara 1
3.	PON	Nasional	Beregu	2016	Juara 2

4.	Popda Jateng	Jateng	Beregu	2016	Juara 3
5.	Bupati Cup	Jateng	Beregu	2017	Juara 2
6.	Kejurprov U17	Nasional	Beregu	2017	Juara 2
7.	Kejurprov	Nasional	Beregu	2017	Juara 3
8.	Porprov	Nasional	Beregu	2018	Juara 3
9.	Liga Samsat (Kebumen)	Nasional	Beregu	2018	Juara1

(sumber : PSTI Kabupaten Demak)

Untuk mengetahui keadaan dan permasalahan pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak baik mengenai organisasi, atlet, pelatih, pelaksanaan program latihan, sarana prasarana, dan prestasi yang sudah didapatkan. Peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui upaya pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak dalam melakukan pembinaan para atlet selama ini guna meningkatkan prestasi. Dari hal-hal tersebut di atas, mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Kabupaten Demak Tahun 2018”, yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak pada khususnya agar menjadi lebih baik lagi dalam proses pembinaan atlet.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah Sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.

- 2) Di butuhkan metode melatih yang variatif sehingga atlet dapat mencapai prerstasi yang maksimal.
- 3) Bagaimana organisasi kepengurusan dalam pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 4) Bagaimana prosedur perekrutan atlet tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 5) Bagaimana prosedur perekrutan pelatih tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 6) Bagaimana program latihan yang diterapkan untuk tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 7) Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang di miliki untuk menunjang pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 8) Darimana saja sumber dana untuk kegiatan latihan tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 9) Bagaimana prestasi yang pernah diraih tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah tersebut agar penelitian lebih terfokus, maka pembatasan masalah penelitian adalah pembinaan prestasi tim sepak takraw puti Kabupaten Demak yang meliputi: organisasi, atlet, pelatih, pelaksanaan program pembinaan, sarana dan prasarana dan prestasi.

1.4 Perumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana organisasi kepengurusan dalam pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018 ?
- 2) Bagaimana prosedur perekrutan atlet untuk masuk tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018 ?
- 3) Bagaimana prosedur perekrutan pelatih untuk tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018 ?
- 4) Bagaimana program latihan yang diterapkan untuk tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018 ?
- 5) Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan prestasi pada tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018 ?
- 6) Bagaimana pendanaan untuk kegiatan latihan tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018 ?
- 7) Bagaimana prestasi yang pernah di raih tim sepak takraw Kabupaten Demak tahun 2018 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

- 1) Mengetahui susunan organisasi kepengurusan dalam pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 2) Mengetahui prosedur perekrutan atlet tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 3) Mengetahui prosedur perekrutan pelatih tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 4) Mengetahui program latihan yang diterapkan.

- 5) Mengetahui kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan prestasi pada tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.
- 6) Mengetahui sumber dana yang digunakan dalam kegiatan latihan tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

- 1) Sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai sebagai bahan masukan bagi pembinaan prestasi olahraga sepak takraw putri untuk mencapai prestasi optimal.
- 2) Meningkatkan pembinaan dan perkembangan cabang olahraga sepak takraw putri di Kabupaten Demak.
- 3) Memperluas wawasan dalam pengembangan dimensi khususnya berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga di Kabupaten Demak maupun di Jawa Tengah.
- 4) Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih, pengajar, dan pendidik untuk melihat perkembangan anak didiknya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pembinaan Olahraga

Mengingat pentingnya pembinaan sebagai salah satu usaha atau kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Untuk mencapai prestasi maksimal olahraga harus dikembangkan melalui kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan berjenjang dalam waktu yang relatif lama (Rusli Lutan dkk, 2008). Pembinaan olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan teknik, yang diantaranya melalui pembinaan hingga mencapai prestasi yang maksimal.

2.2 Tahap Pembinaan Olahraga

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlu tahap-tahapan pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap permasalahan, pembibitan, dan pencapaian prestasi, sehingga lahirlah teori piramida dalam pembinaan olahraga. M. Hindarto (1995:24) memaparkan bahwa untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain: 1) adanya calon atlet yang berbakat, 2) pembinaan yang intensif dan terprogram, 3) Dilaksanakan dengan pendekatan ilmu pengetahuan secara multi disipliner.

Prestasi tinggi dalam cabang olahraga, prasyarat berupa karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang yang bersangkutan (Rusli Lautan dkk, 2000:13).

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. Prestasi olahraga tidak lepas dari beberapa tahap pembinaan, antara lain:

2.2.1 Tahap Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet yang berbakat untuk dapat hasil dalam menjalani latihan sehingga mencapai prestasi puncak. Tujuan dalam pemanduan bakat adalah untuk memperkirakan seberapa besar seorang seseorang untuk berpeluang dalam menjalani program latihan sehingga mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Dalam tahap ini peserta bisa sangat banyak, artinya tidak atau belum dibatasi. Dalam tahap ini dilakukan seleksi tahap pertama melalui kegiatan pencarian pemain-pemain berbakat. Sistem pemanduan bakat yang ada berpedoman pada pengetahuan, postur tubuh, kondisi psikologis, fisiologis ataupun keahlian dan keterampilan calon atlet.

Untuk mencapai sasaran olahraga dan keterpaduan dari semua pihak ikut membantu serta bekerjasama, berfikir secara ilmiah untuk mendukung atau memadukan ilmu pengetahuan dan pengalaman didalam memberikan pengertian dan dorongan pada pembina, pelatih dan atlet untuk bekerja keras semaksimal mungkin dalam mencapai prestasi yang maksimal. Langkah awal pemantauan bakat dalam meningkatkan prestasi atlet sepak takraw putri adalah strategi dalam permainan atau kekompakan dalam sebuah tim.

2.2.2 Tahap Pembibitan

Para atlet yang di seleksi diharapkan pemanduan bakat kemudian harus melalui tahap berikutnya yaitu tahap pembibitan. Dalam tahap inilah yang

merupakan tahap yang paling penting dalam tahap pembinaan prestasi olah raga.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (1998: B-7) mengemukakan bahwa pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menyaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru dan pelatih. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan atlet berbakat dalam berbagai cabang prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang lebih inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta teknologi modern.

2.2.3 Tahap Prestasi

Tahap yang terakhir dalam suatu pembinaan adalah tahap pematangan juara. Kondisi dalam tahap ini adalah keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Di dalam tahap pembibitan pembinaan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan terencana dengan baik. Baik dari segi manajemen secara umum maupun manajemen kepelatihan secara khusus.

Berdasarkan usia atlet, Bempa (1983) membagi tahap usia dalam pencapaian prestasi olahraga dalam tiga kategori. Ada tiga kategori dalam pengembangan dan pembibitan prestasi secara maksimal yaitu: 1) tahap permulaan (persiapan), yaitu usia 10 sampai dengan 12 tahun, 2) tahap spesialisasi, antara usia 11-13 tahun, 3) tahap prestasi puncak, yaitu usia 18-24 tahun.

2.3 Program Pembinaan Olahraga

Atlet berbakat tidak dapat dengan sendirinya akan mencapai prestasi tertinggi apabila tidak didukung dengan pembinaan yang baik. Secara garis besar ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam peningkatan prestasi maksimal secara efektif (KONI, 1998:15). Adapun faktor-faktor tersebut antara lain: 1) faktor internal pemain, meliputi bakat, minat dan lain-lain, 2) manajemen

organisasi yang baik, 3) program pembinaan, 4) pemanfaatan sarana dan prasarana pendukung. Semua faktor di atas saling mendukung antara satu dengan yang lainnya. Faktor internal pemain tidak akan cukup jika tidak didukung oleh sistem pembinaan yang baik, demikian pula pembinaan yang ada akan kurang maksimal jika sarana dan prasarana yang ada kurang memadai. Dimana manajemen organisasi akan berperan penting dalam pengembangan prestasi secara keseluruhan.

Dalam suatu organisasi olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap multilateral, spesialisasi, pemantapan dan golden age. Adapun tingkatan tersebut dapat digambarkan dalam sebuah piramida pembinaan, sebagai gambar berikut:



Gambar 1. Piramida Tahap-tahap Pembinaan
(Sumber. KONI, Gerakan Nasional Garuda Emas 1997-2007)

Berdasarkan gambar di atas dapat dijelaskan dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahami akan di jelaskan sebagai berikut:

1) Tahap Latihan Persiapan

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

2) Tahap Latihan Pembentukan

Tahap latihan ini, adalah untuk merealisasikan terwujudnya atlet profil atlet seperti yang di harapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula ketrampilan taktik, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok atau sesuai bagiannya.

3) Tahap Latihan Pemantapan

Profil yang telah diperoleh ada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaanya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi.

4) Pembinaan Lanjut

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak (golden age). Tahap ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Dalam tahap latihan pematapan, keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Di dalam tahap pembibitan pembinaan harus di laksanakan terprogram, terarah dan terencana dengan baik. Baik dalam segi manajemen secara umum maupun manajemen kepelatihan secara khusus. Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya semua komponen, akan mendapat hasil yang diharapkan.

2.4 Pembinaan Prestasi Sepak Takraw

Untuk dapat melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang dan berkesinambungan antara instansi yang terkait sehingga dibutuhkan beberapa unsur yaitu:

1) Atlet

Dalam pelaksanaan pembinaan prestasi, atlet merupakan pelaku utama dalam keberhasilan. Bagaimana perekrutan dan pemanduan bakat sangat menentukan terciptanya suatu keberhasilan dalam pembinaan prestasi. Atlet yang baik adalah atlet yang bertanggung jawab terhadap tugas yang di berikan kepadanya, berdisiplin tinggi dan manajemen diri dengan baik.

2) Pelatih

Pelatih juga merupakan faktor utama dan sangat berpengaruh dalam terciptanya suatu atlet yang berprestasi. Bagaimana kualifikasi dan ketrampilan atlet yang dimiliki, serta program-program latihan yang di terapkan dalam tim

sehingga mudah di terima oleh anggota tim sehingga tercapai hasil yang maksimal. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mempunyai tujuan dan program latihan yang jelas, berwibawa serta menjadi panutan bagi atletnya.

3) Sarana dan Prasarana

Pencapaian prestasi yang maksimal harus didukung dengan sarana dan prasarana berkualitas dan guna menampung kegiatan olahraga prestasi berarti peralatan yang digunakan secara optimal dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal dapat tercapai.

4) Organisasi

Pengorganisasian adalah menciptakan hubungan antara aktivitas yang akan dikerjakan, personil yang akan melakukannya dan faktor fisik yang di butuhkan. Untuk mengkoordinasi sumber-sumber yang tersedia, administrator mendesain sebuah struktur formal dari tugas dan kewenangan yang akan mendorong tercapainya tujuan yang efisien dan efektif. Tujuan utama dari pengorganisasian itu adalah memberi tugas atau pekerjaan yang akan dilaksanakan, menentukan kelompok kerja, menata jenjang kesenangan, dan menyeimbangkan otoritas dan tanggung jawab (Rusli Lutan, 2000:4). Dalam salah satu cabang olahraga biasanya ditangani oleh seorang ketua yang di bantu oleh sekretaris, bendahara, dan seksi-seksi cabang olahraga yang sama.

5) Pendanaan

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan, baik sarana dan prasarana maupun dana, hal ini sebagai bentuk dari proses kegiatan pembinaan yang dilakukan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan maka pembinaan tidak akan tercapai.

2.5 Sistem Pelatihan Olahraga

2.5.1 Pengertian Latihan

Latihan adalah merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis manusia dan sasaran yang telah ditentukan (Bompa, 1983: 4). Sedangkan menurut Tohar (2008: 1), Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan kontinu dalam waktu tertentu dalam mencapai sasaran. Tidak hanya berlatih sekali dua kali saja seorang berlatih dan berprestasi. Butuh waktu yang relatif lama hingga bertahun-tahun untuk meraih prestasi olahraga.

Tujuan utama pelatihan olahraga adalah untuk meningkatkan ketrampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Pelaksanaan pelatihan dilandasi dengan prinsip-prinsip latihan yang telah teruji keterandalannya berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman dari pembinaan di lapangan.

2.5.2 Aspek-Aspek Latihan

Menurut Tohar (2008: 2) sebelum membahas prinsip latihan terlebih dahulu akan diuraikan tujuan dan unsur latihan, ada beberapa aspek latihan yang harus diperhatikan yaitu:

1) Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi untuk kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan: kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, daya ledak, stamina, koordinasi gerak dan lain-lain.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan penguasaan ketrampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik dasar sangat penting karena menentukan ketrampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam cabang olahraga berarti seseorang harus trampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar. Adapun teknik-teknik dasar permainan sepak takraw (Sulaiman, 2008: 15) diantaranya : 1) teknik sepakan, 2) teknik memaha, 3) teknik mendada (kontrol dada), 4) teknik membahu (kontrol bahu), 5) teknik kepala (sundulan kepala/*heading*), 6) teknik *smash*, teknik *smash* ada dua yaitu *smash* kedeng dan *smash* gulung, 7) teknik tahanan (blok). Sedangkan menurut Engel (2010:21) ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang harus dikuasai, diantaranya sepakan kaki dalam, sepakan kaki luar, sepakan kaki depan, setuhan paha, dan sundulan.

Teknik sepakan atau menyepak merupakan teknik utama dan yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak takraw, karena cabang ini paling dominan menggunakan bagian anggota badan, yaitu kaki (Sulaiman, 2008: 16).

3) Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Kegiatan latihan yang dilakukan adalah pola-pola permainan, setrategi dan taktik bertahan dan menyerang. Beberapa macam pola bertahan dan menyerang dalam permainan sepak takraw sebagai berikut : (a) pola bertahan sejajar, (b) pola bertahan huruf v, (c) pola bertahan apit kanan satu langkah kedepan, (d) pola bertahan apit kiri satu langkah kedepan, (e) pola penyerang 1 – 2 – 3 (1 tekong, 2 pengumpan, 3 smasher), 6) pola menyerang 1 – 1 – 3, (f) pola

menyerang 2 – 2 – 3, (g) pola menyerang 3 – 3 – 3, (h) pola menyerang 3 – 3 – 2, (i) pola menyerang 2 – 1 – 3, (j) pola menyerang 1 – 2 – 3. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila taktik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik.

4) Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang menekankan pada perkembangan psikologis terutama kedewasaan dan emosi atlet seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama dan sifat-sifat positif lainnya. Latihan mental tersebut bisa dengan melakukan *try-in* dan *try-out* dan Keempat aspek tersebut harus dilatih secara serempak dan tidak satupun lebih di abaikan. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara yang benar dan tidak boleh meninggalkan dan menggacu pada definisi latihan. Dengan cara tersebut sehingga setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin dan kemungkinan peningkatan prestasi akan dapat tercapai.

2.5.3 Program Latihan

Suatu pembinaan olahraga dibutuhkan program yang sistematis dalam pencapaian prestasi maksimal. Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan atlet seoptimal mungkin. Program latihan yang diberikan merupakan suatu petunjuk akan perkembangan pembinaan yang dilaksanakan demi tercapainya tujuan maksimal.

Manfaat program latihan: 1) merupakan pedoman kegiatan yang terorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga. 2) untuk menghindari faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak dalam olahraga. 3) efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga untuk mencapai tujuan. 4) untuk

mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana dan tenaga. 5) memperjelas arah dan tujuan yang ingin dicapai. 6) sebagai alat kontrol terhadap tercapainya sasaran (Tohar, 2008:32).

Perkembangan fisik, pembinaan serta peningkatan prestasi hanya dapat dikembangkan melalui satu proram latihan jangka panjang oleh karena itu perubahan-prubahan organisasi mekanis *new-physiologis* perkembangan jaringan-jaringan tubuh tidak mungkin dengan jarak yang pendek (Tohar, 2008:19).

Dari dasar-dasar berarti perkembangan tersebut membutuhkan waktu yang lama (sekitar 8-10 bulan), maka jadwal latihan harus terbagi dalam beberapa tahapan atau musim latihan, sehingga dalam musim latihan pelatih pada satu aspek latihan.

2.5.4 Program Periodisasi Latihan

1) Musim Persiapan

Musim latihan ini adalah musim untuk mempersiapkan latihan yang waktunya jauh dari saat pertandingan. Pada saat ini kondisi fisik atlet belum baik. Oleh karena itu, pada musim ini terutama para atlet harus di siapkan fisiknya untuk menghadapi latihan yang lebih berat pada musim-musim berikutnya. Musim ini berlangsung sekitar 8-10 minggu. Bobot untuk latihan fisik sekitar 60- 70%, sedangkan untuk latihan teknik, ketrampilan 35%. Mulai hari pertama latihan, pelatih harus sudah menerapkan latihan mental, seperti disiplin latihan, menanamkan rasa tanggung jawab, rasa percaya diri, semangat juang, kerja sama dan lain-lain.

2) Musim Peningkatan Prestasi

Musim ini banyak waktu disediakan untuk meningkatkan, memahirkan teknik dan penyempurnaan gerak cabang olahraga yang bersangkutan. Musim latihan ini dapat berlangsung sampai 10-12 minggu dengan pedoman bobot latihan sebagai berikut: 1) latihan teknik 50%. 2) latihan taktik 25%. 3) latihan fisik 15%. 4) latihan *Trial* 10%.

3) Musim Pematangan Juara

Penekanan latihan pada musim ini adalah pada latihan taktik, pengalaman bertanding melalui *test trial* dan *try-out*. Semua aspek taktik harus diberikan kepada atlet, baik taktik individual maupun tim. Musim ini bisa berlangsung 10-12 minggu. Bobot latihan dapat direncanakan sebagai berikut: 1) Latihan taktik 65%. 2) Latihan fisik 10%. 3) Test *trial* atau *try-out* 25%.

4) Musim Seusai Pertandingan

Post season adalah masa latihan setelah pertandingan berakhir yang berarti latihan berakhir. Dalam masa *relax training*, dokumen foto-foto dan film dari hasil latihan dan pertandingan yang lalu diputar kembali, dievaluasi dan dianalisis secara cermat dan seksama untuk dicari kekurangan mekanis, teknis dan taktis setiap atlet tim dalam pertandingan. Setelah dianalisis perlu diperbaiki dan disempurnakan (Tohar, 2008: 19-2).

2.6 Organisasi

Organisasi adalah kelompok kerjasama antara orang yang diadakan untuk mencapai tujuan bersama. Organisasi dalam salah satu cabang olahraga biasanya ditangani oleh dewan pembina, dewan penasehat, ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara, bidang organisasi, data dan hukum, bidang pembinaan prestasi dan pengembangan atlet, bidang pertandingan dan perwasitan, bidang

sarana dan prasarana, bidang usaha, promosi dan dokumentasi, bidang kesehatan dan gizi (KBBI:630). Harsuki (2003:117) organisasi yang menganggap remeh sumber daya manusianya organisasi tersebut tidak akan dapat hasil yang baik. Menurut Dirham (1986:15) organisasi merupakan kerangka (bentuk) yang menjadi wadah dari pada usaha kerja sama kelompok manusia. Dapat pula dikatakan bahwa organisasi itu merupakan anatominya administrasi. Dalam suatu organisasi olahraga diperlukan aturan-aturan yang harus ditaati oleh semua anggota agar tujuan organisasi tersebut tercapai, maka timbul Anggaran Dasar (AD) dan Anggaran Rumah Tangga (ART) agar tidak terjadi penyelewengan-penyelewengan.

2.7 Sarana dan Prasarana

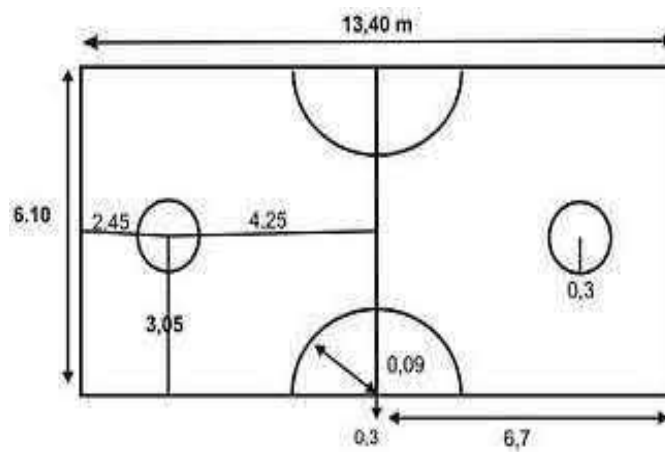
Menurut Harsuki (2003:15) Usaha-usaha pemasaran di bidang olahraga, atau sering juga menggunakan istilah yang lain seperti mengolahragakan masyarakat atau memasyarakatkan olahraga, dilihat dari kerangka pembinaan atau pengorganisasian olahraga, merupakan langkah pertama dalam menuju pembinaan prestasi olahraga. Berbicara dengan pemasaran olahraga mau tidak mau harus dikaitkan juga dengan fasilitas olahraga, oleh karena menyusun program pemasaran tanpa didukung dengan oleh sarana lapangan dan ruang olahraga adalah omong kosong belaka. Pemasaran berarti atau identik dengan pemerataan fasilitas olahraga. Antara pembinaan prestasi dengan pemerataan fasilitas olahraga terdapat dukungan timbal balik, oleh karena fasilitas yang baik memudahkan pencarian bibit untuk dibina prestasinya. Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses

(usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai suatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen (soepartono, 2000:5).

Untuk itu pencapaian prestasi yang maksimal harus didukung dengan sarana dan prasarana berkualitas dan fasilitas guna untuk menampung kegiatan olahraga prestasi, berarti peralatan yang digunakan sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan, dapat digunakan secara optimal mungkin dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Dengan demikian sarana dan prasarana adalah faktor yang sangat mendukung keberhasilan pembinaan olahraga, yang harus tersedia bagi setiap upaya peningkatan prestasi sebagai tujuan utama pembinaan olahraga.

Menurut Sulaiman (2008:11) sarana dan prasarana yang di gunakan dalam permainan sepak takraw sebagai berikut :

1) Lapangan Sepak Takraw



Gambar 2. Lapangan Sepak Takraw

Keterangan :

1. Panjang lapangan : 13,40 m

2. Lebar lapangan : 6,10 m
3. Lingkaran tempat servis : 31 cm di tempatkan pada kedua bagian lapangan dengan jarak 2,45 m dari garis belakang 4,25 m dari garis tengah dan 3,05 m dari garis pinggir lapangan.
4. Di ujung pangkal garis tengah yang membagi dua lapangan itu di buat $\frac{1}{2}$ lingkaran yang jari-jarinya 91 cm sehingga terjadi 4 buah $\frac{1}{4}$ lingkaran. Seperempat lingkaran ini sebagai tempat berdiri pemain apit.
5. Tinggi net putra : 1,55 cm dan di tengah : 152 cm
6. Tinggi net putri : 1,45 cm dan di tengah : 142 cm

2) Bola Takraw

Bola sepak takraw pada awalnya terbuat dari rotan, sedangkan sekarang yang digunakan terbuat dari plastik (*synthetic fibre*) terdiri dari 12 lubang, 20 titik persimpangan, dengan 9-11 anyaman. Bola yang di gunakan dalam pertandingan memiliki ukuran sebagai berikut :

1. Lingkaran bola : putra 42-44 cm lebih kecil, putri 43-45 cm lebih besar
2. Berat bola : putra 170-180 gram lebih berat, putri 150-160 gram lebih ringan.



Putra



Putri

Gambar 3. Bola Sepak Takraw

3. Bangku Tempat Duduk Wasit

Dalam pertandingan resmi setiap pertandingan di pimpin oleh 2 orang wasit (wasit I dan wasit II) dengan dibantu oleh 4 orang hakim garis (*lines-men*). Wasit I dalam memimpin pertandingan duduk di atas kursi yang tingginya 1,5 meter atau kira-kira tinggi net, wasit II duduk ditempat yang lebih rendah ukurannya. Sedangkan hakim garis duduk di kursi biasa dengan posisi lurus dengan garis yang diawasi wasit.



Gambar 4. Tempat duduk wasit

4. Perlengkapan Pemain

Perlengkapan pemain yang dipakai pemain sepak takraw dalam pertandingan adalah sebagai berikut:

- 1) Baju *T-shirt* lengan pendek, celana pendek olahraga elastic.
- 2) Sepatu karet (*cats*) dengan pole yang tidak tinggi, harus berkaos kaki,
- 3) Boleh menggunakan ikat kepala atau pelindung yang tidak mengganggu jalannya permainan.

Dalam kenyataannya fasilitas olahraga yang tersedia sangat terbatas dan kualitas sarana dan prasarana olahraga yang pada umumnya belum memadai

dan juga tidak meratanya fasilitas olahraga. Oleh sebab itu pengelolaannya diupayakan sebagai berikut :

- 1) Kemudahan untuk menggunakan prasarana latihan yang ada.
- 2) Pengadaan prasarana dan perlengkapan berlatih dan bertanding secara merata.
- 3) Penambahan atau mempertahankan prasarana yang ada agar tidak beralih tangan.
- 4) Perawatan sarana dan prasarana didukung dana yang cukup sehingga upaya pembinaan tidak terhambat.

Sarana dan prasarana atau fasilitas fisik merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

2.8 Pendanaan

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi selain diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana juga diperlukan dana, hal ini sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan yang dilakukan. Keuangan yang menggerakkan seluruh bagian organisasi, oleh karenanya maka setiap organisasi harus mempunyai dana keuangan. Pasal 69 ayat (1) UU RI Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa pendanaan keolahragaan menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Adanya kerjasama akan menghasilkan dana yang cukup besar.

Tanpa adanya dana maka suatu organisasi tersebut akan lumpuh. Efisiensi penggunaan dana akan menyuburkan aktivitas organisasi. Manajemen yang baik dalam pengelolaan dana akan membawa organisasi dalam aktivitas yang

sebenarnya. Keuangan ini haruslah dikelola dengan baik demi kelancaran dan tercapainya tujuan organisasi.

2.9 Pelatih dan Asisten Pelatih

Seorang pelatih harus seorang yang benar-benar mengerti dan mempunyai itikad baik dalam memajukan olahraga, tidak ada motivasi karena mencari popularitas suharno (1986:8). Pelatih merupakan seorang yang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina dan mengarahkan atlet. Saat ini banyak sekali pembina olahraga yang bersedia mengurus olahraga karena dapat popularitas.

Kebanyakan pelatih adalah seorang mantan atlet yang berkecimpung dalam cabang olahraga tersebut, Dari pengalaman yang dimilikinya dan tentunya pengetahuan yang melengkapinya menjadi modal pelatih profesional. Pelatih merupakan seorang yang paling dekat dengan atlet. Keharmonisannya akan membawa dampak positif bagi tercapainya tujuan bersama.

Pelatih merupakan sosok yang sangat dibutuhkan dalam pencapaian prestasi atlet. Sukses dan gagalnya seorang atlet di laga pertandingan, sedikit banyak dipengaruhi oleh peran pelatih dalam memotivasi atlet untuk mengikuti dan melaksanakan program latihan dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.

2.10 Atlet

Menurut Suharno (1986: 4-5). Atlet merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi maksimal, beberapa hal yang harus dimiliki calon atlet profesional, sebagai berikut: 1) Kesehatan fisik dan mental yang baik, 2) bentuk

tubuh dan proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikuti, 3) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik, 4) penguasaan teknik dasar yang sempurna, teknik menengah, dan teknik tinggi, 5) Menguasai masalah taktik perorangan, taktik kelompok, taktik tim, pola-pola pertahanan dan penyerangan serta sistem-sistem bertanding, 6) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, 7) memiliki kematangan juara yang mantap artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan semacam apapun dan kondisinya, selalu memperlihatkan kesamaan prestasi cabang olahraga yang diikutinya. Data atlet tim sepak takraw putri Kabupaten Demak tahun 2018 sebagai berikut :

Tabel 2.Data atlet sepak takraw putri Kabupaten Demak

No	Nama Atlet	Prestasi yang diperoleh	Tahun
1.	Amalia Nuvita Ratna	Juara III Beregu kejurprov tingkat Nasional	2017
		Juara III Beregu Porprov tingkat Nasional	2018
2.	Bulan rahmayani	Juara II Beregu Bupati Cup	2017
3.	Erlin Wahyuni	Juara III Beregu POPDA Jateng	2016
		Juara II Beregu Kejurprov U 17	2017
		Juara I Beregu Liga Samsat Jepara	2018
		Juara I Beregu Liga Samsat Kebumen	2018

4.	Fatatus Sakdiyah	<ul style="list-style-type: none"> - Juara I Beregu Kejurkab - Juara III Beregu POPDA Jateng - Juara III Beregu Kejurprov 	<p>2018</p> <p>2016</p> <p>2017</p>
5.	Firda Suci Cahyani	<ul style="list-style-type: none"> - Juara I Beregu POPDA Jateng - Juara II Beregu Kejurprov U 17 - Juara I Beregu Liga Samsat Jepara - Juara I Beregu Liga Samsat Kebumen 	<p>2016</p> <p>2017</p> <p>2018</p> <p>2018</p>
6.	Laili Widiastuti	<ul style="list-style-type: none"> - Juara I Beregu Kejurkab - Juara III Beregu Popda Jateng 	<p>2018</p> <p>2016</p>
7.	Siti Sunayah	<ul style="list-style-type: none"> - Juara III Beregu Porprov tingkat nasional 	<p>2018</p>
8.	Siti Kumala	<ul style="list-style-type: none"> - Juara II Beregu PON 	<p>2016</p>
9.	Sri Indarti	<ul style="list-style-type: none"> - Juara III Beregu POPDA Jateng - Juara I Beregu Liga Samsat Jepara - Juara I Beregu Liga Samsat Kebumen 	<p>2016</p> <p>2018</p> <p>2018</p>
10.	Titik Puspita Dewi	<ul style="list-style-type: none"> - Juara I Beregu tingkat Kabupaten - Juara I Beregu Liga Samsat Jepara - Juara III Beregu Porprov tingkat Nasional 	<p>2016</p> <p>2018</p> <p>2018</p>

11.	Utami Hidayati	Juara III Beregu POPDA Jateng Juara II Beregu Kejurprov U 17 Juara I Beregu Liga Samsat Kebumen	2016 2017 2018
12.	Winda Anggraeni	Juara III Beregu POPDA Jateng Juara II Beregu Kejurprov U 17 Juara I Beregu Liga Samsat Jepara Juara I Beregu Liga Samsat Kebumen	2016 2017 2018 2018

(sumber : PSTI Kabupaten Demak)

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

- (1) Organisasi sudah berjalan dengan baik, sudah tertulis susunan kepengurusannya.
- (2) Pembinaan prestasi pada tim sepak takraw putri Kabupaten Demak telah terprogram dan berkesinambungan, hal ini dapat dilihat dari program latihan, jadwal latihan dan pelatih yang menangani pembinaan tersebut.
- (3) Perekrutan atlet dengan mengadakan tes seleksi kepada semua calon atlet, baik melalui pengamatan pada *event* pertandingan maupun pada saat seleksi.
- (4) Para pelatih tim sepak takraw putri Kabupaten Demak memiliki kompetensi yang sangat baik yang didukung dengan sertifikat pelatih. Kualitas pelatih tim sepak takraw putri Kabupaten Demak dapat dikatakan baik. Ini dikarenakan pelatih sudah mengenal sistem pelatihan dan menjalankan program yang telah dirancang dan mempunyai sifat disiplin yang tinggi dan ketegasan pada para atletnya.
- (5) Program latihan secara makro telah disusun berdasarkan program tahunan dan secara mikro disusun berdasarkan kebutuhan yang diperlukan dan latihan telah dilaksanakan sesuai dengan kriteria/syarat latihan menuju peningkatan prestasi puncak.

- (6) Sarana dan prasarana yang ada di gor sepak takraw Kabupaten Demak cukup terbatas dan tergolong kurang lengkap hal ini dapat dilihat dengan jumlah bola takraw 30 buah, *skipping* 8 buah, beban kaki 4 dalam keadaan baik, lapangan 4, serta fasilitas lain penunjang latihan. Semuanya itu merupakan sarana dan prasarana pendukung untuk mencapai prestasi yang baik.
- (7) Prestasi tim sepak takraw putri Kabupaten Demak cukup baik, prestasi di tingkat wilayah , dan tingkat provinsi sudah pernah diraih. Hal ini dikarenakan tim sepak takraw putri Kabupaten Demak didukung dengan pelatih yang memberikan pembinaan dengan baik kepada para atlenya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Kepada pengurus tim sepak takraw putri Kabupaten Demak untuk lebih aktif mengelola manajemen agar keberadaan tim sepak takraw putri Kabupaten Demak ini diperhatikan oleh pemerintah sehingga masalah minimnya sumber dana dapat teratasi. Pengurus tim sepak takraw putri Kabupaten Demak hendaknya meningkatkan serta mempertahankan jalannya kegiatan organisasi dan pelaksanaan pembinaan yang telah berjalan dengan baik agar menjadi lebih baik lagi.
- 2) Kepala pelatih tim sepak takraw putri Kabupaten Demak untuk lebih tegas kepada para atletnya agar para atlet tetap berlatih dan disiplin. Melakukan perbaikan pada program latihan yang telah ada agar lebih efisien dalam memberikan latihan.

- 3) Kepada para atlet tim sepak takraw putri Kabupaten Demak agar tetap rajin berlatih agar kemampuan yang telah dilatih terus meningkat, agar bisa tampil dengan maksimal saat menghadapi pertandingan.
- 4) Untuk meningkatkan kemampuan tim sepak takraw putri Kabupaten Demak hendaknya menambah jadwal latihan dan jadwal pertandingan uji coba dengan tim lainnya untuk menambah pengalaman bagi atlet dan sebagai bahan evaluasi.
- 5) Senantiasa menjalin kerjasama dengan pihak-pihak luar, guna membantu peningkatan mutu dan kualitas pembinaan dan terkait pengadaan dan perawatan sarana dan prasarana yang telah ada.
- 6) Senantiasa meningkatkan kualitas sumberdaya manusia bagi pelatih dan atlet sepak takraw putri Kabupaten Demak dengan cara mengikuti penataran atau pelatihan pelatih tingkat jawa tengah maupun internasional.
- 7) Pembenahan dan peningkatan kualitas sarana dan prasarana maupun fasilitas lain harus segera dilakukan, agar proses pembinaan prestasi atlet tidak terhambat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Raharjo. 2012. The Effect of Learning Media and Leg Muscle Flexibility on Sepak Sila Learning Outcomes in Sepak Takraw Game of PJKR FIK Students of Semarang States University. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1). Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jps>. [diakses 21-04-2018]
- Armelia F. 2008. *Bermain Sepak Takraw*. Semarang : PT Aneka Ilmu
- Bompa, Tudor. 1983. *Theory and Methodology of training*. Unined States of Amerika.kendall/Hunt.
- Depdikbud. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Dirham. 1986. *Kepemimpinan Organisasi dan Administrasi Khusus Olahraga*. Semarang IKIP FPOK.
- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw Intruksi Lengkap/PanduanMelatih Sepak Takraw*. Bandung : Pakar Raya.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Hubertus, Hari. 2013. Ketrampilan Bermain Sepak Takraw Alet PelajarDIY. *Journal Physical Education and Sport*. Tersedia di <http://www.wolrdacademicunion.com/jurnal/SSCI/SSCIVo102no02paper07.pdf>. [diakses 20-04-2018]
- Koni pusat. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Garuda Emas. Koni : Jakarta
- Meleong, Lexy. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Rusli, Lutan.2000.*Dasar-Dasar Kepelatihan*. Depdiknas
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Semarang : Depdikbud
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosesdur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sulaiman. 2004. *Paparan Kuliah Sepak Takraw*. FIK UNNES

- . 2008. *Sepak Takraw: Pedoman bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Semarang : UNNES Press

Sulaiman. 2014. Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>. [diakses 21-04-2018]

Sutrisno, Hadi. 1990. *Statistik*. Yogyakarta : Andi Offset.

Tohar. 2008. *Ilmu Kepeleatihan*. PKLO FIK UNNENES

Triaji. 2013. Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* .Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>[diakses 11-04-2018]

Ucup yusuf. 2001. *Pembelajaran Permainan Sepak Takraw*. Jakarta : Proyek Pembinaan Kelas Olahraga. Depdiknas

Zahari Taha, Iskandar & Hilma. 2008. A Study of The Impact of Sepak Takraw Balls on The Head. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 2(02): 107-110. Tersedia di www.wordacademicunicon.com[diakses 11-08-2018]