



**PERKEMBANGAN PEMBINAAN DAN PRESTASI  
OLAHRAGA SEPAK TAKRAW DI KABUPATEN  
BANJARNEGARA TAHUN 2019  
TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh:

Hartati  
6301415117

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

## ABSTRAK

Hartati. 2019. **Perkembangan Pembinaan dan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019**. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Sri Haryono, S.Pd., M.Or.

**Kata kunci:** *Perkembangan, Pembinaan, Prestasi, Sepak Takraw, Kabupaten Banjarnegara.*

Permasalahan penelitian : 1) Bagaimana metode pembinaan prestasi di PSTI Kabupaten Banjarnegara? 2) Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki oleh PSTI Kabupaten Banjarnegara? 3) Bagaimana peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet di PSTI Kabupaten Banjarnegara? 4) Apakah ada peningkatan prestasi di PSTI Kabupaten Banjarnegara?

Metode deskriptif kualitatif dengan lokasi penelitian di PSTI Kabupaten Banjarnegara dalam pengambilan data diperoleh dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitiannya adalah pengurus, pelatih dan atlet PSTI Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian adalah 1) Metode pembinaan di PSTI Kabupaten Banjarnegara belum berjalan dengan baik. 2) Sarana dan prasarana yang ada di PSTI Kabupaten Banjarnegara masih kurang memadai. 3) Organisasi PSTI Kabupaten Banjarnegara belum berjalan dengan baik. 4) Program latihan di PSTI Kabupaten Banjarnegara belum dapat berjalan secara maksimal. 5) Prestasi atlet di PSTI Kabupaten Banjarnegara cukup baik hingga tahun 2018, akan tetapi belum adanya peningkatan prestasi setiap tahunnya.

Simpulan penelitian bahwa pembinaan di PSTI Kabupaten Banjarnegara belum dapat berjalan secara maksimal. Peneliti ingin memberikan saran : 1) Pembinaan prestasi akan *berhasil* maksimal jika dilakukan secara berjenjang. 2) Sarana dan prasarana harus lebih diperhatikan. 3) Tercapainya suatu tujuan tidak lepas dari peran serta anggota-anggota yang kompak. 4) Prestasi yang optimal diperlukan suatu rencana yang matang. 5) Usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga merupakan rangkaian yang saling berkaitan.

## ABSTRACT

Hartati. 2019. **Development of the development and Achievement of Takraw Sports in Banjarnegara Regency in 2019.** Thesis, Semarang Department of Sport Coaching Education. Sri Haryono, S.Pd.,M.Or.

**Keyword:** Development, Development, Achievement, Sepak Takraw, PSTI, Banjarnegara Regency.

Research issues : 1) the method of fostering achievement in PSTI Banjarnegara Regency? 2) How are the facilities and infrastructure owned by the Banjarnegara district government? 3) what is the role of the trainer in improving athlete achievement in the Banjarnegara regency? 4) is there an increase in achievement in the Banjarnegara Regency?

Descriptive qualitative method with research location in PSTI Banjarnegara regency in data collection obtained by interview, observation, and documentation. Research subjects are administrators, trainers and athletes in Banjarnegara Regency.

The results of the study are 1) the coaching method in PSTI in Kabupaten Banjarnegara is not going well. 2) Facilities and infrastructure in PSTI Banjarnegara Regency are still inadequate. 3) the Banjarnegara district government organization is not going well. 4) the training program in Banjarnegara Regency State University has not been able to run optimally. 5) the athletes achievement in the Banjarnegara Regency are quite good until 2018, there will still be no increase in performance every year.

It can be concluded that the fostered in PSTI Banjarnegara Regency as a whole has not been able to run optimally. And researchers want to give advice 1) Development of achievement will give maximum result if done in stages. Therefore, the planning and implementation of coaching must begin as early as possible. 2) Facilities and infrastructure are given more attention. 3) The achievement of a goal cannot be separated from the participation of members who are cohesive, it would be better if the members of the management have more mutual openness.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hartati

NIM : 6301415117

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : PERKEMBANGAN PEMBINAAN dan PRESTASI OLAHRAGA  
SEPAK TAKRAW di KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN  
2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini 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 Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 2019  
Yang menyatakan



**HARTATI**  
**6301415117**

## HALAMAN PERSETUJUAN

skripsi yang berjudul: PERKEMBANGAN PEMBINAAN dan PRESTASI  
OLAHRAGA SEPAK TAKRAW di KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2019

Disusun oleh:

Nama : Hartati

NIM : 6301415117

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal

oleh:


Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO


Sri Haryono, S.Pd., M.Or.  
NIP.196911131998021001

Pembimbing I

Sri Haryono, S.Pd., M.Or.  
NIP.196911131998021001

## PENGESAHAN

" Skripsi atas nama Hartati NIM 6301415117 Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Perkembangan Pembinaan dan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019. telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 16 Januari 2020



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

Panitia Ujian

Sekretaris

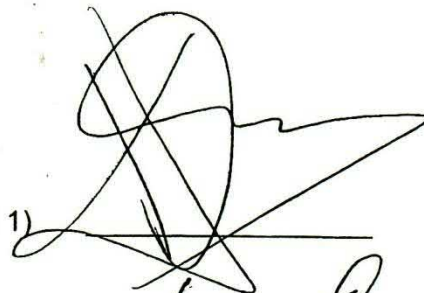


Tri Tunngal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

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

(penguji 1)



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

(penguji 2)



3. Sri Haryono, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196911131998021001

(penguji 3)



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

1. Barang siapa ingin mutiara harus berani terjun di lautan yang dalam (Ir.Soekarno).

### **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua dan kakak saya yang selalu memberikan doa dan dukungan atas segala mimpi dan keinginan.
2. Sahabat-sahabatku, Puput Haroenti, Lindasari Setiyaningrum, Pundani Azzahusna, Catur Irawati Siti Meriana Deska Wulan Dwisaputri, Bunga Khoirunisa, Mesy Velawati, Handoko Rifki Danu Satrio, yang selalu memberi semangat demi selesainya skripsi ini.
3. Keluarga besar PKLO 2015, PSTI Kabupaten Banjarnegara.
4. Semua yang mendukung kelancaran karya ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan kasih dan sayang-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Perkembangan Pembinaan dan Prestasi Olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019*" dapat berjalan dengan lancar hingga selesai. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Muhammad S.A.W yang telah membawa risalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk bisa menempuh ujian sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Semarang. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini juga tidak lepas dari dukungan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan sarjana di Universitas Negeri Semarang .
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dan memberikan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mengarahkan dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Sri Haryono, S.Pd, M.Or, selaku pembimbing utama yang telah memberikan petunjuk dorongan dan motivasi dengan penuh sabar, telaten,



dan memberikan energi positif kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

5. Bapak dan ibu dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman.
6. Kepala dan staf anggota PSTI Kabupaten Banjarnegara dan KONI Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di PSTI Kabupaten Banjarnegara.
7. Pelatih, atlet dan tokoh olahraga Kabupaten Banjarnegara yang sudah bersedia untuk dijadikan bahan penelitian sehingga lancar sampai dengan akhir penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amalan baik yang mendapat pahala dari Allah SWT. Dan pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>6</b>
2.1 Perkembangan .....	6
2.2 Pembinaan .....	6
2.2.1 Pemassalan.....	7
2.2.2 Pembibitan.....	8
2.3 Prestasi .....	9
2.4 Pembinaan Prestasi.....	10
2.4.1 Tahap Latihan Persiapan .....	11
2.4.2 Tahap Latihan Pembentukan (Spesialisasi).....	11
2.4.3 Tahap Latihan Pemanapan .....	12
2.4.4 Pelatih .....	13
2.4.5 Atlet.....	14
2.4.6 Program latihan .....	15

2.4.7	Organisasi .....	17
2.4.8	Sarana dan prasarana.....	18
2.4.9	Pendanaan .....	18
2.5	Olahraga Sepak Takraw .....	19
2.5.1	Sejarah Sepak Takraw .....	21
2.5.2	Teknik Dasar Sepak Takraw .....	23
<b>BAB III</b>	.....	<b>24</b>
3.1	Pendekatan Penelitian.....	24
3.2	Lokasi Penelitian .....	25
3.2.1	Lokasi Penelitian .....	25
3.2.2	Sasaran Penelitian .....	25
3.2.3	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.2.4	Pengamatan ( <i>Observation</i> ).....	27
3.2.5	Wawancara Mendalam ( <i>in-depth interview</i> ).....	27
3.2.6	Dokumen ( <i>Documentation</i> ).....	27
3.3	Pemeriksaan Keabsahan Data .....	28
3.3.1	Triangulasi Sumber .....	29
3.3.2	Derajat Kepercayaan .....	29
3.3.3	Keteralihan .....	29
3.3.4	Kebergantungan.....	29
3.3.5	Kepastian.....	30
3.4	Teknik Analisis Data .....	30
3.4.1	Pengumpulan data .....	30
3.4.2	Reduksi Data.....	31
3.4.3	Penyajian Data .....	31
3.4.4	Penarikan Kesimpulan.....	31
<b>BAB IV</b>	.....	<b>32</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	32
4.1.1	Program Pembinaan .....	32
4.1.2	Penyusunan dan Pelaksanaan Program Latihan.....	33
4.2	Organisasi .....	34
4.2.1	Struktur Organisasi .....	34
4.2.2	Sarana dan Prasarana .....	35

4.2.3	Pendanaan .....	36
4.2.4	Prestasi .....	37
4.3	Pembahasan .....	39
4.3.1	Pembinaan .....	39
4.3.2	Program Latihan .....	40
4.3.3	Organisasi .....	41
4.3.4	Sarana dan Prasarana .....	43
4.3.5	Pendanaan .....	44
4.3.6	Prestasi .....	44
<b>BAB V</b>	.....	<b>46</b>
5.1	Simpulan .....	46
5.2	Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>50</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Piramida Tahap-tahap Pembinaan .....	7
Gambar 2. 2 Lapangan Sepak Takraw.....	20
Gambar 4. 1 Proses Latihan.....	34
Gambar 4. 2 Sarana dan prasarana PSTI Kabupaten Banjarnegara .....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Prestasi Sepak Takraw Kabupatern Banjarnegara.....	37
Tabel 4. 2 Prestasi Atlet Sepak Takraw PSTI Kabupaten Banjarnegara .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Usulan Topik Skripsi .....	51
Lampiran 2	Usulan Dosen Pembimbing.....	52
Lampiran 3	Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	53
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian .....	54
Lampiran 5	Surat Balasan Penelitian.....	55
Lampiran 6	Susunan Kepengurusan PSTI Kab. Banjarnegara Periode Thn 2017 – 2020.....	56
Lampiran 7	SK Pengurus.....	57
Lampiran 8	Kisi Kisi Wawancara Pengurus .....	58
Lampiran 9	Kisi Kisi Wawancara Pelatih.....	59
Lampiran 10	Kisi Kisi Wawancara Atlet.....	60
Lampiran 11	PEDOMAN OBSERVASI .....	61
Lampiran 12	PEDOMAN WAWANCARA DENGAN ATLET .....	62
Lampiran 13	PEDOMAN WAWANCARA DENGAN PELATIH .....	65
Lampiran 14	PEDOMAN WAWANCARA PENGURUS .....	69
Lampiran 15	PEDOMAN DOKUMENTASI.....	72
Lampiran 16	HASIL OBSERVASI.....	73
Lampiran 17	HASIL WAWANCARA PENGURUS.....	74
Lampiran 18	HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH.....	80
Lampiran 19	HASIL WAWANCARA DENGAN PELATIH.....	87
Lampiran 20	HASIL WAWANCARA DENGAN ATLET.....	93
Lampiran 21	HASIL WAWANCARA DENGAN ATLET.....	98
Lampiran 22	HASIL WAWANCARA DENGAN ATLET.....	103
Lampiran 23	HASIL WAWANCARA DENGAN ATLET.....	107
Lampiran 24	HASIL WAWANCARA DENGAN ATLET.....	112
Lampiran 25	HASIL WAWANCARA DENGAN ATLET.....	117
Lampiran 26	HASIL PEMERIKSAAN DOKUMEN.....	122
Lampiran 27	DOKUMENTASI.....	123
Lampiran 28	GOR Pengkab Kab. Banjarnegara .....	135

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan melalui pembinaan olahraga sendiri mungkin dengan cara pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi keolahragaan baik daerah maupun pusat. Melalui pembinaan dan pengembangan tersebut hendaknya dapat mencapai peningkatan kualitas jasmani, rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang akan membangkitkan rasa kebangsaan nasional. Dari sekian banyak cabang olahraga di Indonesia yang dapat meningkatkan kualitas jasmani dan rohani, sepakakraw adalah salah satu cabang olahraga yang dewasa ini populer di Indonesia, meskipun tidak semua lapisan masyarakat dapat memainkan olahraga ini.

Pencapaian prestasi tinggi dalam bidang olahraga ditekuni melalui proses yang panjang. Sang atlet harus memiliki dasar kualitas fisik yang memadai untuk cabang olahraganya, tertatih dengan program latihan yang tepat untuk dan didukung oleh lingkungan sosialnya. (Yuanita Nasution, Ariani Abriani, 2000 :52) Prestasi maksimal akan dapat dicapai apabila diletakan landasan yang kokoh memulai kegiatan permasalahan mulai dari sekolah yang terendah, yaitu sekolah dasar. Ini berarti pembinaan untuk meletakkan dasar yang kuat harus dilakukan sendiri mungkin oleh karena dasar inilah yang menentukan perkembangan anak, baik fisik, mental, emosional, sosial, maupun prestasi olahraga. Apabila dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga salah diberikan, maka kelak akan



terbentuk apa yang dinamakan dengan “kebiasaan-kebiasaan yang salah” yang menetap sehingga sukar untuk diperbaiki lagi. (Andi Suhendro, 2002 :1) Peningkatan prestasi dalam sepaktakraw juga dapat diraih jika diletakan landasan yang kokoh memulai kegiatan permasalahan mulai dari sekolah yang terendah, yaitu sekolah dasar.

Pandangan masyarakat yang menganggap bahwa olahraga sepaktakraw adalah permainan olahraga yang sulit dan beresiko cedera lebih besar, dan masih banyak anggapan masyarakat yang menganggap bahwa sepaktaraw adalah permainan yang kasar. Namun demikian perkembangan permainan sepak takraw terjadi sangat pesat sekali. Hal ini dapat dilihat dari mulai tahun 1983, seluruh daerah Indonesia sudah memiliki Pengurus Daerah (Pengda) atau sekarang bernama Pengurus Provinsi (Pengprov) Persatuan SepakTakraw Seluruh Indonesia (PSTI). (Sulaiman, 2008:1) Oleh karena itu, pembinaan olahraga sepaktakraw sangat penting diperlukan untuk menunjang prestasi yang lebih tinggi dan mengharumkan nama baik daerah maupun Negara, sehingga olahraga sepaktakraw dapat lebih memasyarakat didalam masyarakat luas. Ada banyak tempat-tempat pembinaan yang ada di Indonesia, khususnya di Jawa Tengah, setiap tempat pembinaan memiliki pola pembinaan yang berbeda-beda, akan tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Salah satu tempat pembinaan tersebut adalah PSTI Kabupaten Banjarnegara.

PSTI (Persatuan SepakTakraw Indonesia) Kabupaten Banjarnegara adalah salah satu pembinaan prestasi sepaktakraw di Jawa Tengah, pusat latihan yang diadakan oleh PSTI Kabupaten Banjarnegara berada di GOR SMA Negeri 1 Karang Kobar. Perkembangan olahraga sepaktakraw di Kabupaten Banjarnegara berkembang dengan baik.

Berbagai *event* setingkat Provinsi maupun pertandingan-pertandingan yang membawa nama Kabupaten Banjarnegara diikuti oleh PSTI Kabupaten Banjarnegara. Puncaknya yaitu mengikuti PORPROV (Pekan olahraga Provinsi) yang diadakan selama 4 tahun sekali. Mulailah tahun 2008 PSTI Kabupaten Banjarnegara memperkenalkan atlet-atlet putrinya di Kejurda (Kejuaraan tingkat Daerah) yang bertempat di Kota Semarang (GOR Dolog kota Semarang). Lalu kemudian ditahun 2013 pertama kalinya PSTI Kabupaten Banjarnegara mengikutsertakan atlet putra dan putrinya untuk berlaga di PORPROV yang diadakan di Kabupaten Banyumas. 1 medali perunggu diraih dalam kejuaraan paling bergengsi ditingkat provinsi tersebut. Namun pada tahun 2018 saat mengikuti pertandingan PORPROV di Kota Solo, PSTI Kabupaten Banjarnegara tidak memperoleh medali. Penurunann prestasi dari periode PORPROV tahun 2013 ke PORPROV tahun 2018 itulah yang menjadi latar belakang masalah yang ingin peneiti kaji dalam penelitian ini. Untuk mencari tau pembinaan, organisasi, dan prestasi atlet yang ada di PSTI Kabupaten Banjarnegara.

PSTI Kabupaten Banjarnegara setiap tahunnya mengadakan pertandingan ditingkat Kabupaten POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) yang diikuti oleh semua lembaga sekolah dari tingkat SD, SMP/MTS, SMA/SMK Sederajat, tujuannya untuk menyeleksi atlet yang berbakat sehingga dapat meneruskan generasi yang akan datang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Perkembangan prestasi olahraga sepaktakraw di kabupaten Banjarnegara sudah baik tetapi masih perlu perhatian yang lebih dari pihak kepengurusan.

2. Pembinaan organisasi pada sepaktakraw di Kabupaten Banjarnegara masih kurang dalam hal sarana dan prasarana.
3. Perkembangan prestasi yang diraih oleh atlet sepaktakraw di Kabupaten Banjarnegara sudah mulai menunjukkan perkembangan, tetapi masih kurang diperhatikan oleh pencab.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari banyaknya uraian identifikasi masalah diatas, maka penulis memberikan batasan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu pada perkembangan pembinaan prestasi Kabupaten Banjarnegara.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka perlu dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana metode pembinaan prestasi di PSTI Kabupaten Banjarnegara?
2. Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki oleh PSTI Kabupaten Banjarnegara?
3. Bagaimana peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet di PSTI Kabupaten Banjarnegara?
4. Bagaimana peningkatan prestasi yang ada di PSTI Kabupaten Banjarnegara?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, peneliti ini bertujuan untuk :

1. Mendeskripsikan bagaimana metode pembinaan prestasi PSTI di kabupaten Banjarnegara.
2. Mendeskripsikan sarana dan prasarana yang disediakan oleh PSTI Kabutapen Banjarnegara.

3. Mendeskripsikan seberapa besar peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet di PSTI kabupaten Banjarnegara.
4. Mendeskripsikan peningkatan prestasi atlet PSTI Kabupaten Banjarnegara.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Diharapkan dalam dalam hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menjadi motivasi pendorong baik bagi atlet, pelatih, maupun tempat-tempat pembinaan di daerah (klub)
2. Sebagai bahan masukan bagi atlet, pelatih, pengurus dan sentra-sentra pembinaan terkait untuk berprestasi dalam hal pembinaan olahraga khususnya olahraga sepak takraw.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Perkembangan**

Perkembangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisir dan terspesialisasi perkembangan dapat terjadi dalam bentuk kualitatif dan kuantitatif. Perkembangan kehidupan individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor bawaan dari keturunan (bakat). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar individu atau faktor lingkungan. (Dr. Khomsin. M .Pd, 2002 :7-9).

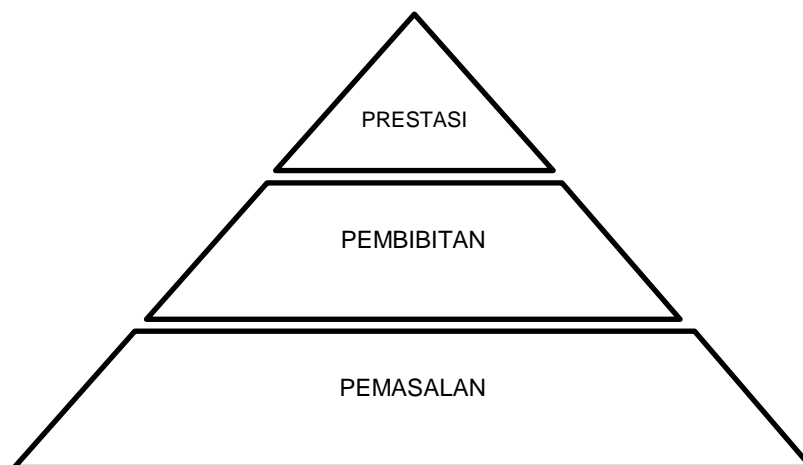
#### **2.2 Pembinaan**

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap – tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemasalan, pembibitan, dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27). Mencetak atlet potensial tidak bias dilakukan dengan cara instan, pembinaan berjenjang, kompetisi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian dari pemerintah menjadi faktor yang penting dalam upaya melahirkan bibit-bibit atlet (Wibisono, 2011:5).

Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga kependidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga,

serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan (Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3, 2005: pasal 25 ayat 4) menurut Wahjoedi dkk. (2009 12-14) pembinaan cabang olahraga unggulan dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) sesuai siklus pembinaan dari awal hingga akhir.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000:27), Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis, dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.



Gambar 2. 1 Piramida Tahap-tahap Pembinaan  
(Sumber : Djoko Pekik Irianto, Dasar Kepeleatihan 2000:27)

### 2.2.1 Pemassalan

Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemassalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun. Sedangkan upaya pemassalan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain : 1) menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai dikelompok-kelompok bermain (Play Group), taman kanak-kanak dan sekolah dasar, 2) menyediakan tenaga pengajar olahraga yang

mampu menggerakkan kegiatan olahraga disekolah, 3) mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah atau antar kelas, 4) memberi motivasi pada siswa baik internal maupun eksternal melalui berbagai program, 5) mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet berprestasi, 6) merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media masa, TV, Video, *elektronic game* dan lainnya, 7) melakukan kerjasama antar sekolah dan masyarakat khususnya orang tua.

### **2.2.2 Pembibitan**

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjangkit atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang teliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi untuk kemudian dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif.

Strategi pembibitan meliputi : a) pembibitan harus dilaksanakan secara terarah dan intensif, pelatih, guru olahraga dan orang tua berperan penting dalam pola pembibitan. b) memberikan prioritas kepada cabang olahraga tertentu pada kurikulum seluruh jenjang pendidikan. c) memberikan prioritas cabang olahraga yang bersangkutan guna memilih calon atlet yang berbakat untuk dibina secara nasional. d) melengkapi pendidikan pelatih dan guru olahraga dengan dasar-dasar pengetahuan pelatih maupun prinsip dan metode pemanduan bakat. e) mengoptimalkan pendidikan jasmani di jalur kulikuler maupun ekstrakulikuler secara multilateral maupun spesifik dengan cabang olahraga yang diminati atau ditekuni oleh anak tersebut. (Muh. Yusuf, 2003:34)

#### **2.2.2.1 Pemanduan Bakat**

Bakat adalah kemampuan seseorang yang terpendam dibawa sejak lahir sebagai dasar dari kemampuan nyatanya. Bakat alam olahraga merupakan

kemampuan dasar yang berhubungan dengan penampilan gerak (Andi Suhendro, 2002:2,14) Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan (memprediksi) peluang seorang atlet berbakat agar dapat berhasil dalam menjalankan program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Siregar (1993) menyatakan bahwa pemanduan bakat adalah cara memilih dari sejumlah orang dalam rangka menemukan olahragawan berbakat yang cocok dibina melalui program latihan menuju prestasi tinggi. (Andi Suhendro, 2002:2.4). Djoko Pekik Irianto (2002), menyatakan ada dua cara mengidentifikasi atlet berbakat, yakni : 1). Seleksi Alamiah adalah seleksi menggunakan pendekatan natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan. 2). Seleksi Ilmiah adalah seleksi menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi, maksudnya mempertimbangkan berbagai indikator yang diperlukan setiap cabang olahraga selanjutnya diukur dengan instrument yang obyektif. Faktor-faktor yang dipertimbangkan meliputi tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi, dan power. Pemanduan bakat pemain sepaktakraw Kabupaten Banjarnegara belum dilakukan sedini mungkin, sehingga belum memberikan sumbangan berarti bagi perkembangan prestasi sepaktakraw di Kabupaten Banjarnegara.

### **2.3 Prestasi**

Prestasi olahraga merupakan hasil pembinaan yang berjenjang mulai dari pemassalan dan pembibitan. Kebanggaan nasional, identitas nasional dan rasa percaya kepada kemampuan sendiri harus mengakar dalam pencapaian prestasi setiap olahragawan tingkat dunia.



Prestasi olahraga tingkat dunia tidak mungkin dicapai dengan usaha sambil lalu, tetapi justru menuntut pengorbanan segenap daya dan upaya yang sepenuhnya serta disiplin yang tinggi dari semua pihak yang bersangkutan. Dengan demikian usaha pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga perlu ditangani secara profesional. (Pola dasar pembangunan olahraga :1984,17)

Untuk memungkinkan meningkatkan prestasi, haruslah berpedoman pada teori-teori, serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa berpedoman pada teori, serta prinsip-prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek mala-praktek (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis, sehingga peningkatan prestasi pun sukar diperoleh. (Harsono, 2007 :54)

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatkan perhatian para Pembina olahraga, kalangan pers, dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga. Oleh karena itu, peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembibitan di banyak Negara termasuk Negara kita Indonesia. (Artikel Tri Aji, 2013)

#### **2.4 Pembinaan Prestasi**

Pembinaan prestasi adalah upaya untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar.

Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak , meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini namun bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Djoko Pekik Irianto (2000:36)

Adapun tahapan latihan meliputi : tahap multilateral, yaham spesialisasi, tahap puncak prestasi.

#### **2.4.1 Tahap Latihan Persiapan**

Tahap latihan persiapan merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (*multilateral*) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Tahap ini difokuskan pada usia 10 sampai 12 tahun, dan lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun. Pada tahap dasar ini anak sejak usia dini yang berprestasi diarahkan/ dijuruskan ketahap spesialisasi, akan tetapi latihannya harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dn benar. Khususnya dalam perkembangan *biomotorik*, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu latihannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat. 18 sampai 24 tahun dan lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin. Sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi. Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak dimana pada umumnya disebut Usia Emas. Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik dimana perkembangannya dievaluasi secara periodic. Dengan puncak prestasi atlet dimana pada umumnya berkisar sekitar umur 22-29 tahun untuk pria, dan pada usia 21-28 tahun untuk wanita. (dr. Ali Maksum, 2008:35).

#### **2.4.2 Tahap Latihan Pembentukan (Spesialisasi)**

Tahap pembentukan dimaksudkan untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Pada tahap ini difokuskan pada usia 11 sampai 13 tahun dan lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. 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.

### **2.4.3 Tahap Latihan Pematapan**

Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan lebih ditingkatkan pembinaannya serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Batas usia yang dimaksud 18 sampai 24 tahun dan lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun. Tahap pematapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin. Sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasi. Sasaran tahap-tahap ini adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak dimana pada umumnya disebut Usia Emas. Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik dimana perkembangannya dievaluasi secara periodic. Dengan puncak prestasi atlet dimana umumnya berkisar sekitar umur 22-29 tahun untuk pria, dan usia 21-28 tahun untuk wanita. (Dr. Ali Maksum). 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 akan sangat menentukan terciptanya suatu keberhasilan dalam pembinaan prestasi. 2). Pelatih, Pelatih juga merupakan faktor utama dan sangat berpengaruh dalam terciptanya suatu atlet yang berprestasi. Bagaimana kualitas dan keterampilan atlet yang dimiliki, serta program-program latihan yang diterapkan dalam tim sehingga mudah diterima oleh semua anggota tim sehingga tercapai hasil yang

maksimal. 3). Sarana dan Prasarana, Pencapaian prestasi yang maksimal harus di dukung dengan sarana dan prasarana berkuantitas dan berkualitas guna menampung kegiatan olahraga prestasi berarti peralatan yang digunakan secara optimal mungkin dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal dapat tercapai. 4). Organisasi, Pengorganisasian adalah menciptakan hubungan antara aktifitas yang akan dikerjakan, personil yang akan melakukannya dan faktor fisik yang dibutuhkan. Untuk mengkoordinasi sumber-sumber yang tersedia, administrator mendesain sebuah struktur formal dari tugas dan kewenangan yang akan mendorong tercapainya tujuan yang efektif dan efisien. Tujuan utama dari pengorganisasian itu adalah memberi tugas/pekerjaan yang akan dilaksanakan, menentukan kelompok kerja, menata jenjang kesenangan, dan menyeimbangkan otoritas dan tanggung jawab (Rusli Lutan, 2000:4). 5). Pendanaan, Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi perlu adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana, hal ini sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan yang dilakukan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan maka pembinaan tidak akan tercapai.

#### **2.4.4 Pelatih**

Pelatih adalah seorang pemimpin yang terdidik yang ingin mencapai suatu tujuan. Pelatih harus dapat memimpin secara bijaksana dan tempat menuju tujuan tersebut. (Andi Suhendro, 2002 :1.5)

Bentuk perkembangan dari system latihan harus dapat dibuat model latihan untuk jangka panjang yang diterapkan semua pelatih. System latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan/ pekerjaannya (Harsono, 1988:101). System latihan ada 2 aspek yang harus diperhatikan, yaitu

tujuan latihan dan tenaga pelatih. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni membantu atlet untuk mencapai kesempurnaan. Maksudnya menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi, sehingga jika ada seorang atlet menjadi juara dalam berbagai event, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat, maka tersebut merupakan salah satu kegagalan seorang pelati atai *coach* dalam bertugas. Peran yang harus diemban oleh pelatih cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakannya dengan baik (Djoko Pekik Irianto, 2002:16).

Falsafah seorang pelatih harus tercermin di dalam pendapatnya dan tingkah lakunya dalam melaksanakan tugasnya sebagai *coach* dan dalam membina atlet-atletnya untuk memperkembangkan secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Disamping itu tugasnya adalah juga untuk memperkembangkan keterampilan motorik dan prestasi atlet, perilaku etis, moral yang baik dan respek terhadap orang lain. Falsafah seorang pelatih harus tersermin didalam watak luhurnya, pertimbangan-pertimbangan intelektualnya, sportifitasnya dan sifat-sifat demokratisnya. Perilaku serta tabiat seorang pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca. Pelatih harus senantiasa hidup dengan falsafah sebagaimana yang dia minta dari atlet, dia harus demonstrasikan nilai yang diajarkan (Harsono, 1988:3).

#### **2.4.5 Atlet**

Dalam buku Apta Mylsidayu (2005:14) menurut Sukadiyanto kata atlet berasal dari bahasa Yunani "athlos" yang mempunyai arti kontes, artinya orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Atlet adalah pelaku utama yang melakukan sendiri usahanya dalam rangka pencapaian prestasi. Pencapaian prestasi maksimal dalam usaha pembinaan atlet harus dilaksanakan dengan

benar, yaitu dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas, hal ini penting agar pemain atau atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran.

Dalam pembinaan atlet kita memerlukan waktu dan proses yang panjang, pembibitan atlet modal utama teriptanya atlet yang unggul dan karakteristik yang dimiliki seorang atlet unggul. Menurut Said Junaidi (2005:50) karakteristik bibit unggul adalah sebagai berikut : 1) memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir . 2) memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh sesuai dengan cabang olahraga yang diminati. 3) memiliki fungsi organ-organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, power, kelincahan. 4) memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. 5) memiliki intelegensi tinggi. 6) memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemampuan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi. 7) memiliki kegemaran berolahraga.

#### **2.4.6 Program latihan**

Program latihan merupakan suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan di masa mendatang yang telah ditetapkan. Penyusunan program dan latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai prestasi seoptimal mungkin.

Andi Suhendro (2002) membagi program latihan menjadi 3 bagian yaitu: 1). Program Jangka Panjang. Program jangka panjang merupakan program latihan dengan kurun waktu antara 5 sampai 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang

merupakan tujuan akhir untuk mencapai prestasiseoptimal mungkin. 2). Program Jangka Menengah. Program jangka menengah merupakan program latihan dengan jangka kurun waktu antara 2 sampai 4 tahun. Telah dijelaskan diatas bahwa rencana janhgka menengah merupakan pelaksanaan langsung dari rencana jangka panjang 3). Program Jangka Pendek. Program jangka pendek merupakan program latihan tahunan dengan kurun waktu latihan selama 1 tahun. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah.

Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada (4) aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama yaitu ; (1) fisik, (2) mental, (3) teknik, (4) taktik Harsono (1988:3). Pelaksanaan pelatihan haruslah berlandaskan pada prinsip-prinsip pelatihan yang telah teruji keterandalannya hasil pengalaman dan pembinaan dilapangan. 1). Latihan Fisik, Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan. 2). Latihan Teknik, Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar amatlah penting Karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. 3). Latihan Taktik, Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola-pola permainan,

strategi dan taktik bertahan dan menyerang. 4). Latihan Mental. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, terutama bila berada dalam posisi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama, serta sifat-sifat positif lainnya.

Menurut Rubianto Hadi (2007:63-65) pentahapan latihan dibagi menjadi beberapa jenis tahap latihan yaitu; 1). Tahap Latihan Dasar, Merupakan tahap latihan awal yang harus dilewati oleh atlet muda sebelum masuk dalam spesialisasi cabang yang ditekuni. Tujuan dari latihan ini adalah memberikan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikolog, moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan keterampilan dan karakter. 2). Tahap Latihan Lanjutan, Tahap lanjutan merupakan tahap penghubung dari tahap latihan dasar menuju tahap prestasi tinggi. Pada tahap ini, tujuan latihan adalah untuk memperkuat fondasi keterampilan, kualitas dan kemampuan dan melakukan latihan yang lebih khusus pada cabang olahraga yang di tekuni. 3). Tahap Prestasi Tinggi, Tahap ini merupakan bagian terakhir pada seluruh proses latihan. Tujuan pada tahap ini adalah kemampuan atlet untuk mengikuti kejuaraan nasional dan internasional serta mencatatkan prestasi terbaik.

#### **2.4.7 Organisasi**

Organisasi adalah sebuah pengertian abstrak yang mencerminkan himpunan sejumlah orang yang bersepakat untuk bekerjasama dan memiliki komitmen untuk mencapai tujuan. Tujuan itu dicapai melalui gabungan kompetensi dan keahlian, gabungan dari pola hubungan berdasarkan kewenangan dan tanggung jawab. Administrator berfungsi untuk mengendalikan



semuanya itu untuk mencapai tujuan dengan menggunakan sumber yang tersedia sehemat mungkin. (Rusli Lutan, 2000: 4)

#### **2.4.8 Sarana dan prasarana**

Secara umum sarana dan 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. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. (Soe[artono, 2003:5)

Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga : lapangan bola basket, lapangan tenis, gedung olahraga (*hall*), stadion atletik dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serba guna yang secara berganti-gati dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan beberapa cabang olahraga. Gedung olahraga dapat digunakan sebagai prasarana pertandingan bola voli, prasarana bulutangkis dan lain-lain. Sedangkan stadion atletik didalamnya termasuk lapangan lompat jauh, lapangan lempar cakram, lintasan lari dan lain-lain. Seringkali stadion atletik dipakai sebagai prasarana pertandinga sepak bola yang memenuhi syarat pula. Contohnya stadion utama Senayan. (Soepartonp, 2000:5)

#### **2.4.9 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. Aktivitas organisasi maka keuangan adalah sebagai bahan bakunya. Keuangan yang menggerakkan seluruh bagian organisasi, oleh karena itu maka setiap organisasi

haruslah mempunyai dana keuangan. Pasal 69 ayat (1) UU RI Nomor 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa pendanaan keolahragaan menjadi tanggung jawab antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Adanya suatu kerjasama akan menghasilkan dana yang cukup besar.

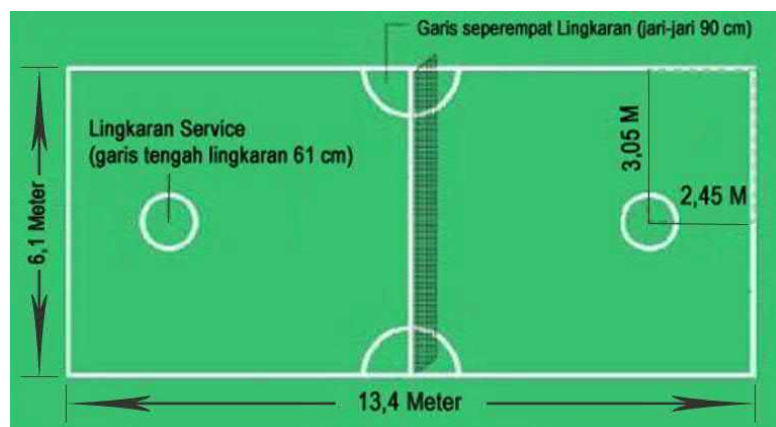
Keuangan ini haruslah dikelola dengan baik demi kelancaran dan tercapainya tujuan bersama. Tanpa adanya dana maka suatu organisasi tersebut akan lumpuh. Efisiensi penggunaan dana akan menyuburkan aktivitas organisasi. Manajemen yang baik dalam pengelolaan dana akan membawa organisasi dalam aktivitas yang sebenarnya.

## **2.5 Olahraga Sepak Takraw**

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang dapat dikatakan sebagai olahraga yang menyenangkan bagi orang yang melakukannya, sepak takraw juga merupakan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing tim tiga orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola melewati net kedalam lapangan lawan.

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan (takraw), dimainkan diatas lapangan yang datar empat persegi panjang dengan panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. ditengah-tengah dibatasi oleh jaring/net seperti permainan bulutangkis. Pada lapangan sepak takraw dibatasi garis (lines) dengan ukuran lebar 5 cm yang berfungsi untuk mempermudah wasit atau pemain mengetahui arah bola masuk atau tidak. ditengah-tengah lapangan juga ada lingkaran yang berfungsi sebagai tempat untuk melakukan sepakan permulaan (service) dengan ukuran garis tengah 61 cm dan terdapat pula garis seperempat lingkaran pada penjuru tengah kedua lapangan yang berfungsi untuk seorang apit untuk melambungkan bola kepada

pemain yang melakukan sepakan permulaan (service) dengan ukuran jari-jari 90 cm. Pada lapangan sepak takraw juga dibatasi oleh jaring/net dengan ukuran lebar jaring 72 m, dan panjang 6,71 m, jaring terbuat dari bahan kasar, tali, atau nylon. Pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar 5 cm yang diperkuat dengan tali yang dikaitkan pada kedua ring, tinggi jaring 1,55 m dari tanah/lantai. Pada kedua, sisi net dibutuhkan dua buah tiang sebagai pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,55 meter untuk laki-laki, dan 1,45 meter untuk perempuan.



Gambar 2. 2 Lapangan Sepak Takraw

[sumber:https://www.google.com/search?q=gambar+lapangan+sepak+takraw+be+serta+ukuran+dan+keterangannya](https://www.google.com/search?q=gambar+lapangan+sepak+takraw+be+serta+ukuran+dan+keterangannya)

Permainan ini permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari 3 orang pemain. Dalam permainan ini yang dipergunakan terutama kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari setiap regu adalah mengembalikan bola dengan sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah. (Sulaiman, 2008:1-2).

Sedangkan menurut Ratinus Darwin dan Dt. Penghulu Basa (1992:2), permainan sepak takraw dapat dikatakan perpaduan atau penggabungan antara

tiga buah permainan, yaitu Sepak bola, Bola voli, dan Bulutangkis. Seperti permainan bola voli, permainan sepak takraw ini memvoli bola untuk memberi umpan kepada teman untuk di *smash* kelapangan lawan. Sepeti permainan bulutangkis karena ukuran lapangan dan netnya pun hamper sama dengan bulutangkis. Perkembangan olahraga permainan sepak takraw disekolah-sekolah baik dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah masih banyak hambatan. Untuk mendukung perkembangan sepak takraw di sekolah-sekolah maka akhirnya dari kurikulum sekolah, olahraga permainan ini telah dimasukan sebagai salah satu olahraga pilihan.

### **2.5.1 Sejarah Sepak Takraw**

Sepak raga adalah nama dari permainan kuno yang dimainkan di wilayah Malaysia dan beberapa negara tetangga seperti Singapura dan Brunei. "Sepak" dalam bahasa melayu berarti "tendangan" dan "raga" adalah "bola rotan" yang digunakan dalam permainan itu. Pemain berdiri membentuk lingkaran dan memainkan "raga" tanpa menggunakan tangan dan berusaha membuatnya tetap di udara tanpa menyentuh tanah. Variasi permainan ini juga dimainkan di Negara Asia Tenggara lainnya. Di Thailand disebut "Takraw", di Philipina dinamakan "Sepa-Sepa", di Myanmar disebut "Rago" dan orang-orang Laos menyebutnya "Kator". Bukti awal menunjukan bahwa permainan ini pertama kali dimainkan di Malaka, kota paling bersejarahdi Malaysia, pada abad ke-15. Hal ini tercantum pada buku sejarah Malaysia yang cukup terkenal yaitu, "Sejarah Melayu". Namun permainan mengalami perubahan drastis pada pertengahan tahun 1930-an. Pada tahun 1935, yaitu dalam acara perayaan peringatan 25 tahun kekuasaan Raja George V di Negeri Sembilan, Malaysia. Sepak Ragadimainkan disebuah lapangan bulutangkis oleh dua tim. Peraturan-peraturan bulutangkis dan sepak raga digabungkan untuk membentuk sebuah olahraga baru yang sangat menarik.

Karena diperkenalkan saat hari perayaan, permainan itu dinamakan “Sepak Raga Perayaan”.

Pada masa perang dunia II, permainan ini berkembang sangat pesat di Penang. Setelah perang dunia berakhir, awal tahun 1950-an, permainan ini semakin mudah ditemui di desa dan seluruh kota di Malaysia. Perkembangan sepak takraw modern diyakini tidak terlepas dari peran tiga orang dari Penang. Pada awal februari 1945, jaring dan peraturan yang mirip dengan bola voli diperkenalkan oleh Hamid Maidin. Ia lalu mengundang Mohammad Abdul Rahman dan Syech Yacob untuk mencoba temuan terbaru dalam “Sepak Raga Jaring”. Mereka sangat menyukai permainan baru itu karena temponya yang lebih cepat, perbedaan gaya menendang serta tuntutan kebugarannya yang tinggi. Kejuaraan resmi pertama diadakan di sebuah perkumpulan renang pada 16 Mei 1945. Beberapa tim dari desa Melayu yang ada di Penang berkompetisi memperebutkan piala Nyak Din Nyak Sham. Sejak saat itu permainan ini dinamakan “Sepak Raga Jaring”, dan menyebar luas dengan cepat ke seluruh Semenanjung Melayu dan Asia Tenggara. Di akhir tahun 1950-an permainan ini semakin populer di sekolah sekolah yang memiliki lapangan bulutangkis. Permainan sepak bola juga biasa memainkannya, mengingat keterampilan yang dibutuhkan hampir sama dengan keterampilan dalam sepak bola. Saat ini, asosiasi Sepak Raga sudah banyak berdiri di beberapa Negara bagian di Malaysia. Federasi sepak raga di Malaysia dibentuk pada 25 Juni 1960 saat berlangsungnya sebuah konferensi yang diadakan di Community Hall Penang. Konferensi tersebut dihadiri oleh delegasi dari Kedah, Selangor, Negeri Sembilan dan Penang. Presiden pertama federasi tersebut adalah Mohd Khir Johari. Pada tahun yang sama, perwakilan dari negara-negara di Asia Tenggara bertemu di Kuala Lumpur, untuk merumuskan aturan standar bagi permainan tersebut. Pada

tahun 1962 diadakan kejuaraan antarnegara bagian, pemenang kejuaraan itu adalah Penang. Sejak saat itu Sepak Raga Jaring menjadi salah satu olahraga yang terkenal di Malaysia.

Pada tahun 1965 saat Malaysia menjadi tuan rumah pesta olahraga Negara-negara kawasan semenanjung Asia Tenggara, South East Asia Peninsular Games (SEAP Games). Untuk pertama kalinya, olahraga baru tersebut dimasukkan sebagai cabang medali setelah melalui perdebatan panjang antara delegasi Malaysia dan Singapura pada satu pihak dan Thailand dengan Laos di pihak lain mengenai nama resmi olahraga tersebut. Akhirnya pihak penyelenggara SEAP Games memutuskan untuk menggunakan nama "Sepak Takraw". Pada tahun 1965, Federasi Sepak Takraw Asia atau Asian Sepak Takraw Federation (ASTAF) didirikan untuk mengatur segala sesuatu tentang olahraga tersebut. Pada tahun 1992, berdiri Federasi Sepak Takraw Internasional atau International Sepak Takraw Federation (ISTAF) yang berperan sebagai induk cabang olahraga sepak takraw dunia.

### **2.5.2 Teknik Dasar Sepak Takraw**

Teknik dasar permainan sepak takraw :

1) Sepak sila, 2) Sepak kura/kuda, 3) Sepak cungkil, 4) sepak badeg, 5) sepak mula/service, 6) sepak tapak/menapak, 7) memaha/control paha, 8) teknik mendada/control dada, 9) teknik membahu/control bahu, 10) teknik kepala/heading. Adapun beberapa teknik *smash* yang pertama a) *smash* kedeng, b) *smash* gulung, 11) teknik tahanan/ *block* beberapa teknik *smash* yang pertama a) *smash* kedeng, b) *smash* gulung, 11) teknik tahanan/*block* .  
(Sulaiman, 2008:15)

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka sebagai simpulan penelitian adalah :

1. Metode pembinaan di PSTI Kabupaten Banjarnegara belum dilaksanakan secara maksimal. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah domisili atlet, sarana dan prasarana dan pendanaan yang tersedia.
2. Keterbatasan sarana dan kurang memadainya prasarana yang dimiliki oleh PSTI Kabupaten Banjarnegara.
3. Prestasi atlet di PSTI Kabupaten Banjarnegara cukup baik, akan tetapi belum ada peningkatan prestasi disetiap tahunnya.
4. Organisasi yang dijalankan di PSTI Kabupaten Banjarnegara belum berjalan secara maksimal.
5. Program latihan yang belum dapat dijalankan secara maksimal karena banyaknya faktor. Hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan prestasi di PSTI Kabupaten Banjarnegara.

Dari beberapa hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa “Perkembangan pembinaan dan prestasi olahraga Sepak Takraw di Kabupaten Banjarnegara” belum dapat dijalankan secara maksimal.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang. Kurang lebih berkisar antara 8-10 tahun secara bertahap, *continue* dan berkesinambungan agar mencapai prestasi yang maksimal.
2. Sarana dan prasarana adalah salah satu faktor pendukung terlaksananya pembinaan dan program latihan yang akan meningkatkan prestasi dengan baik. Sehingga perlu adanya perhatian khusus untuk sarana dan prasarana.
3. Pencapaian dan keberhasilan suatu organisasi tidak lepas dari peran serta para anggota yang kompak dan saling percaya satu sama lain. Akan lebih baik lagi jika semua anggota dapat lebih solid.
4. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu rencana yang matang yang dituangkan ke dalam program latihan. Dari situlah hasil yang maksimal akan tercapai.
5. Usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga merupakan rangkaian yang saling berkaitan. Jika pembinaan meningkat, prestasipun akan meningkat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin dan Beni Ahmad Saebani. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Andi Suhendro. 2002. *Pokok Dasar- Dasar Kepelatihan* : Jakarta : Unuversitas terbuka.
- Ali. Mukhsin. 2008. *Psikologi Olahraa Teori dan Aplikasi*. Surabaya : Unesa University Press.
- Djoko, Pekik, Irianto. 2002. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta : Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diklat.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Ita Dianawati. 2015. "Pembinaan Prestasi Sepak Takraw Di Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia Kabupaten Brebes". Skripsi. Program Sarjana Unniversitas Negeri Semarang
- Khomsin. 2002. *Perkembangan dan Belajar Gerak* : Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Maleong, Lexy. J. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Rubiyanto Hadi . 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar* : Semarang : CV Cipta Prima Nusantara
- Rusli Lutan . Sudrajat Prawirasaputra dan Ucup Yusup. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta. DepDikNas.
- Ratinus Darwis & Penghulu Basa. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta : Depdikbut.
- Sulaiman. 2008. *Sepak Takraw* : Semarang : Unnes Press.
- Said Junaidi. (2003:50) . *Pembinaan Olahraga Usia Dini* . Semarang. FIK UNNES.
- Suharsimi, Arikunto.2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* : Bandung : Alfabet.

Tri Aji. "Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah tahun 2013". Unnes. 03/Juli. ISSN. 2013:2088-6802.

Undang-undang Repinlik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. 2010. Undang-undang Tentang Pemuda dan Olahraga. Bandung : Fokusindo Mandiri