



**PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA TENIS MEJA  
DI PERSATUAN TENIS MEJA SETYA  
KOTA SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Habib Insan Utama  
6301415050  
PKO S1

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

## **ABSTRAK**

**Habib Insan Utama.** 2019. Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja Di Persatuan Tenis Meja Setya Kota Semarang Tahun 2019. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing : Sri Haryono, S.Pd., M.Or.

**Kata Kunci : Pembinaan, Prestasi, Olahraga Tenis Meja.**

Pembinaan yang seharusnya konsisten dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi masih tersendat, pembinaan terhenti diusia SMA, hal ini karena pihak klub membebaskan atletnya untuk memilih jenjang pendidikan selanjutnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pola pembinaan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019 ? Bagaimana program latihan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019 ? Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan tenis meja PTM Setya Semarang ?.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian di GOR Tri Lomba Juang, Kota Semarang. Sumber data penelitian atlet, pelatih, dan pengurus. Metode pengumpulan data penelitian yaitu observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik triangulasi dengan menarik kesimpulan, ditampilkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan berjalan dengan baik. Program latihan menunjukkan hasil yang kurang baik karena pelatih hanya menyusun program latihan bulanan. Sarana dan prasarana yang dimiliki cukup lengkap namun masih dalam kriteria sedang.

Pembinaan prestasi berjalan dengan baik, program latihan memiliki kriteria kurang baik, dan sarana serta prasarana memiliki kriteria sedang. Saran terhadap pelaksanaan pembinaan di klub yaitu meningkatkan pembinaan terhadap, perubahan program latihan yang lebih lengkap, dan peningkatan fasilitas.

## ABSTRACT

**Habib Insan Utama.** 2019. Development of Table Tennis Achievement Setya Table Tennis Union in Semarang City 2019. Final Project. Departement of Sport Coaching Education, Faculty of Sport Sciences, Universitas Negeri Semarang. Advisor : Sri Haryono, S.Pd., M.Or.

**Keywords : Development, Table Tennis, Achievement.**

Coaching that is supposed to be consistent and continuous to achieve achievement is still stagnant, coaching stops at the age of high school. This is because the club frees its athletes to choose the next level of education. The formulation of the problem in this research is how in the pattern of coaching table tennis in the Setya Semarang table tennis asosiasi in 2019 ? what is the table tennis training program at the Setya Semarang table tennis asosiasi in 2019 ? how are the facilities and infrastructure owned to support the development of table tennis at the Setya Semarang table tennis asosiasi ?.

The method approach in this research is descriptive qualitative. The location of the research was in the Tri Lomba Juang Semarang sport building. Research data sources are athletes, coaches, and administrators. The research methods for collection data are observation, questionnaire, interview, and documentation. Data analysis using triangulation techniques by drawing conclusion and displayed in percentage form.

The result showed that the coaching pattern was going well. The training program shows poor result because the trainers only compile a mounthly training program (messo cycle). Owned facilities and infrastructure are quite complete but still within the criteria of being.

Achievement development has good criteria, training program have unfavorable criteria, and facilities and infrastructure that have moderate criteria. Suggestions for the implementation of coaching in the club are improving athlete's coaching, changing the training program more fully, and improving facilities.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Habib Insan Utama  
NIM : 6301415050  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja Di Pesatuan  
Tenis Meja Setya Kota Semarang 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 yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, 7 Januari 2020  
Yang menyatakan



Habib Insan Utama  
NIM. 6301415050

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja Di Persatuan Tenis Meja Setya Kota Semarang Tahun 2019

Disusun oleh :

Nama : Habib Insan Utama

NIM : 630145050

Jurusan/Podi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada hari Rabu, tanggal 6 November 2019 oleh :

Menyetujui  
Ketua Jurusan PKO



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

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Sri Haryono, is written over a horizontal line.

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

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Habib Insan Utama NIM 6301415050 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja Di Persatuan Tenis Meja Setya Kota Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 7 Januari 2020.

### Panitia Ujian


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

### Sekretaris

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

### Dewan Penguji

1. Rivan Saghita Pratama, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198912052015041001

  
(Penguji I) \_\_\_\_\_

2. Dr. Nasuka, M.Kes.  
NIP. 195909161985111001

  
(Penguji II) \_\_\_\_\_

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

  
(Penguji III) \_\_\_\_\_

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

- Setiap orang itu jenius. Tapi jika kamu menilai seekor ikan dari kemampuannya memanjat pohon, maka seumur hidupnya dia akan mempercayai kalau dia bodoh. (Albert Einstein)

### Persembahan

Karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua, Bapak Sumarto, S.Pd dan Ibu Syafaatin, S.Pd.I yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik materi maupun moral.
2. Kakak saya Muhammad Fani Arrozaq, S.Pd, adik saya Muhammad Hukama Azzada dan Salsabila Suci Assyifa yang selalu memberikan doa semangat.
3. Sahabat dan teman-teman terbaik saya yang selalu memberikan dorongan dan motivasi.
4. Almamater tercinta khususnya mahasiswa PKO angkatan 2015 yang tidak terlupakan.
5. Teman-teman kost (Gerindra, Rozzy, Lutfi, Bagas, Emir, Herdiyan) yang senantiasa memberikan bantuan dan semangat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur sehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan ridho, kasih dan sayang-Nya, serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis telah banyak menerima bantuan, kerjasama, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum selaku Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis dalam mengikuti studi.
2. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis selama mengikuti studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Sri Haryono, S.Pd., M.Or selaku Ketua Jurusan dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Rivan Saghita Pratama, S.Pd., M.Or selaku Dosen Penguji 1, Dr. Nasuka, M.Kes selaku Dosen Penguji 2, dan Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes selaku Sekretaris yang telah memberikan saran dan masukan selama berlangsungnya sidang ujian skripsi.
6. Bapak dan ibu dosen pengajar, karyawan TU, dan ibu penjaga perpustakaan prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis belajar di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
7. Persatuan Tenis Meja Setya Kota Semarang yang berkenan memberikan ijin untuk bisa mengadakan penelitian pada tim tenis meja Persatuan Tenis Meja Setya Semarang.
8. Orang tua saya serta keluarga yang telah memotivasi dan mendoakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Teman-teman PKO angkatan 2015, teman-teman PPL SMP Negeri 20 Semarang, teman-teman KKN Desa Kalisalak, Kecamatan Limpung, Kabupaten Batang dan teman-teman kost yang selalu mendoakan dan memberi motivasi kepada saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Semua pihak yang membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga amal baik dan bantuan yang telah diberikan senantiasa mendapat pahala dari Allah SWT dan apa yang penulis uraikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 7 Januari 2020.



Habib Insan Utama  
Penulis.



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Olahraga Tenis Meja .....	9
2.2 Pembinaan Olahraga .....	11
2.3 Sistem Pembinaan Prestasi Olahraga .....	11
2.4 Prinsip Pembinaan Seutuhnya .....	15
2.5 Pelatih dan Atlet .....	16
2.6 Program Pembinaan dan Latihan .....	19
2.7 Sarana dan Prasarana .....	27
2.8 Organisasi .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	31
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	31
3.3 Instrumen Dan Metode Pengumpulan Data .....	32
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	37
3.5 Analisis data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.2 Pembahasan .....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Simpulan .....	50
5.2 Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi Klub PTM Setya Kota Semarang .....	5
2. Hasil Perhitungan Uji Coba Reliabilitas Instrumen .....	37
3. Klasifikasi Penilaian Penelitian .....	39
4. Deskripsi Hasil Angket Pembinaan Prestasi .....	40
5. Program Latihan PTM Setya Semarang .....	42
6. Sarana Dan Prasarana PTM Setya Semarang .....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Pembinaan Prestasi Olahraga Ditinjau Dari Teori Piramida .....	12

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi .....	55
2. Salinan Surat Ijin Penelitian .....	56
3. Surat Penelitian PTM Setya Semarang .....	57
4. Pedoman Observasi .....	58
5. Kisi-kisi Kuesioner Pembinaan Prestasi .....	59
6. Instrumen Wawancara Untuk Atlet .....	60
7. Instrumen Wawancara Untuk Pelatih dan pengurus .....	61
8. Skor Ideal Responden .....	62
9. Jadwal Latihan PTM Setya Semarang .....	63
10. Angket Atlet .....	64
11. Angket Pelatih .....	68
12. Angket Pengurus .....	72
13. Hasil wawancara Atlet .....	77
14. Hasil Wawancara Pelatih dan Pengurus .....	79
15. Data Kuesioner Atlet .....	81
16. Data Kuesioner Pelatih .....	83
17. Data kuesioner Pengurus .....	84
18. Hasil persentase Data .....	85
19. Dokumentasi .....	87

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun secara rohaniah Suryanto Rukomono (dalam Vannisa, 2017). Olahraga sudah dikenal sejak jaman dahulu, namun saat itu masih dikenal sebagai tradisi dan bertujuan untuk hiburan saja. Zaman berlalu olahraga semakin dikenal hingga memunculkan ide untuk membuat pertandingan olahraga. Olahraga pertama kali diselenggarakan di Mesir, Romawi Kuno, dan Yunani, namun saat itu masih sedikit olahraga yang dikenali. Seiring perkembangan zaman olahraga pun mulai banyak dikenal dunia dan semakin berkembang, salah satu cabang olahraga yang diminati yaitu tenis meja. Tenis meja merupakan olahraga yang digemari banyak orang. Baik dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Menurut “ Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga raket yang populer di dunia bahkan di China tenis meja menempati urutan kedua dalam hal jumlah pesertanya Larry Hodges (2007 :1). Tenis meja mempunyai keunikan tersendiri, hal ini disebabkan karena jenis bola, alat pemukul, cara memukul, lapangan, serta peraturannya. Terutama dalam hal permainan, laju bola yang sangat cepat dan putaran bola yang kencang menjadikan olahraga ini berbeda dengan cabang olahraga lainnya.

Pertama kali tenis meja dimainkan oleh orang bangsawan kelas atas dari Inggris setelah makan malam pada abad ke 19. Baru pada tanggal 15 Januari 1921, tenis meja resmi dengan nama table tennis. Ini semua atas prakarsa dari

George Lehman. Pada tahun 1926 terbentuklah Internationalle de Table Tennis Federation yang terdiri atas 140 negara anggota (Tomoliyus, 2017:6). Tenis meja di Indonesia baru dikenal pada tahun 1930. Pada masa itu hanya dilakukan di balai-balai pertemuan prang-orang Belanda sebagai suatu permainan rekreasi. Pada tahun 1939 sebelum perang dunia 2 para tokoh tenis meja Indonesia mendirikan PPPSI (Persatuan Ping Pong Selurus Indonesia). Pada tahun 1958 dalam kongresnya di Surakarta PPPSI mengalami perubahan nama menjadi PTMSI (Persatuan Tenis Meja Selurus Indonesia). Sejak itu perkembangan tenis meja di Indonesia hingga sekarang bisa dikatakan cukup pesat (Tomoliyus, 2017:7-8).

Tenis meja merupakan olahraga yang cukup sulit untuk dipelajari, beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain : mengamati arah datangnya bola dan arah putaran bola, memperhitungkan kecepatan laju bola, serta kecepatan putaran bola. Beberapa hal tersebut harus dilakukan dalam waktu yang singkat, hanya pemain yang memiliki teknik yang mampu melakukan pengembalian bola dengan baik dari lawan. Namun bagi pemain yang sudah mahir olahraga ini dapat menciptakan gerakan-gerakan yang bernilai seni yang indah.

Tenis meja sebagai olahraga rekreasi atau hiburan karena menyenangkan, terlihat mudah memainkannya dan membutuhkan tenaga yang sedikit. Namun bagi orang yang sudah mengenal lebih jauh tentang tenis meja secara mendalam, olahraga ini akan sangat sulit untuk menjadi mahir dan perlu proses yang lama untuk menguasai tekniknya. Apalagi tenis meja ditujukan sebagai ajang perolehan prestasi, maka perlu latihan dan mempelajari teori serta prakteknya dengan benar. Latihan keterampilan dasar merupakan tahap awal yang didapat oleh setiap pemain dalam mempelajari setiap cabang olahraga.

Latihan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi prestasi seseorang. Latihan bisa dilakukan baik dengan pelatih, bersama teman atau sesama pemain, maupun sendiri dengan alat atau mesin. Latihan akan lebih baik jika dimulai saat masih kecil, karena tubuh lebih lentuk dan mudah dibentuk gerakannya, sehingga teknik yang dikuasai akan lebih maksimal. Keterampilan dasar merupakan hal yang harus dikuasai apabila ingin benar-benar menguasai teknik lanjut dalam tenis meja agar berprestasi maksimal.

Prestasi yang dicapai tidak lepas dari pembinaan latihan yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan. Pembinaan merupakan faktor penting untuk mencapai prestasi, karena kemajuan dunia olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan dilingkungan masyarakat, sekolah, daerah, nasional, maupun internasional. Permainan tenis meja bersifat individu atau perorangan, adapun perbedaan pembinaan dan latihan tergantung dari program latihan yang dilakukan. Program pembinaan prestasi baik dalam klub dan sekolahan mungkin terdapat perbedaan dalam latihan, permainan di klub cenderung menghasilkan pemain atau atlet yang lebih bagus karena perencanaan program latihan yang diterapkan lebih terorganisir, terprogram dan berjenjang sehingga menciptakan atlet yang lebih berprestasi.

Pembinaan yang baik diperlukan suatu wadah dalam organisasi atau klub yang dapat menghimpun dan membina pemain, memiliki sarana dan prasarana, serta mengkoordinasi kegiatan tenis meja dengan baik. Sejauh ini banyak klub yang berkembang pesat di Indonesia, khususnya di kota Semarang, salah satunya yaitu Persatuan Tenis Meja (PTM) Setya Semarang. Saat ini banyak atlet berkualitas yang berasal, latihan, dan berprestasi di klub tersebut. PTM

Setya berada didekat pusat kota, tepatnya di GOR Tri Lomba Juang, Mugassari, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

PTM Setya berdiri sejak tahun 2016. Klub ini aktif dalam membina atlet lokal maupun luar kota Semarang, dimana latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu yaitu hari Rabu, Jumat, dan Sabtu. Latihan pada hari rabu mulai pukul 15.00 sampai 18.00, sedangkan hari Jumat dan Sabtu mulai pukul 19.00 sampai pukul 22.00. Rata-rata pemain yang latihan di klub ini mulai dari usia dini dan remaja, pihak klub lebih menekankan pada pembibitan dan pembinaan sejak usia dini, yang nantinya akan menciptakan atlet potensial yang diharapkan berprestasi. PTM Setya memiliki fasilitas yang cukup lengkap. Antara lain gedung yang didalamnya terdapat 7 meja, lantai dasar terbuat dari bahan vynil, sketsel atau pembatas, net, bola, robot, bet besi dan alat olahraga lainnya. Tempat pelatihan yang ideal untuk mengembangkan bakat dan prestasi, khususnya tenis meja. Adapun prestasi yang pernah diraih oleh klub sudah banyak, baik individu maupun klub. PTM Setya sering mengikuti kejuaraan didalam maupun diluar kota. Dalam pembinaan olahraga untuk dapat mempertahankan prestasi diperlukan adanya regenerasi yang stabil bahkan meningkat. Pentingnya pembinaan dan pembibitan yang membutuhkan waktu yang panjang, terprogram, dan optimal, maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan secara konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien, dan terpadu. (Koni, 2000 : 3).

Pembinaan yang seharusnya konsisten dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi masih tersendat di PTM Setya, hal ini karena setelah masa SMA, pihak klub membebaskan atletnya untuk memilih. Tidak sedikit atlet yang memilih untuk meneruskan pendidikan diluar kota sehingga latihan menjadi berhenti dan tidak sesuai teori yang ada. Hal ini dapat menjadi kendala dalam



pelaksanaan program yang sudah dibuat oleh pelatih, sehingga pembinaan prestasi terhadap atlet dapat terhenti di usia SMA.

Berdasarkan pemaparan diatas berikut adalah hasil keikutsertaan klub PTM Setya Semarang pada tahun 2019.

Tabel 1.1 Prestasi yang diraih PTM Setya Semarang Tahun 2019.

No	Nama	Kejuaraan	Prestasi
1.	Afrizal Akbar Fairuzidan.	1) POPDA tingkat Provinsi Jawa Tengah. 2) POPDA tingkat Kota Semarang	1) Juara 2 tunggal putra 2) Juara 1 tunggal putra.
2.	Huda Salih Mahdi Ammash	1) POPDA tingkat Provinsi Jawa Tengah. 2) POPDA tingkat Kota Semarang.	1) Juara 1 ganda putri. 2) Juara 2 tunggal putri.
3.	Trias	1) POPDA tingkat Kabupaten Kendal. 2) Kejurda kelompok umur di Banjarnegara.	1) Juara 1 tunggal putra 2) Juara 3 tunggal putra
4.	Fadillah Mohammad Rafid	1) POPDA tingkat Kabupaten Semarang 2) Kejurnas kelompok umur tahun 2017.	1) Juara 1 tunggal putra 2) Juara 3 tunggal putra.
5.	Josephine Claudia Krisnandita	POPDA tingkat Kota Semarang	Juara 1 tunggal putri.
6.	Salman	POPDA tingkat Kabupaten Kendal	Juara 1 tunggal putra.
7.	Adriano yunas Supriyanto	POPDA tingkat Kota Semarang	Juara 2 tunggal putra.
8.	Deta	POPDA tingkat Kota Semarang	Juara 1 tunggal putra.
9.	Putri ayu rossalina	Kejuaraan Trans Marga Jateng.	Juara 3 tunggal putri.

(Sumber : Hasil observasi di PTM Setya Semarang).

Berdasarkan fenomena dan masalah yang ada, pembinaan yang baik sangat diperlukan demi kemajuan prestasi dan perkembangan dunia olahraga tenis meja. Peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di Persatuan Tenis Meja Setya Kota Semarang” dengan tujuan untuk dapat mengetahui pola pembinaan olahraga tenis meja dan upaya-upaya lain guna meningkatkan kualitas pembinaan serta aspek-aspek yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan tenis meja.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut

- 1) Perlunya pola pembinaan dan pelatihan tenis meja yang baik
- 2) Belum optimalnya prestasi atlet tenis meja yang ada di Kota Semarang
- 3) Belum konsistennya pelaksanaan program disebabkan kelanjutan masa sekolah yang berbeda-beda.
- 4) Belum adanya data yang menunjukkan keberhasilan tercapainya tujuan pembinaan cabang olahraga tenis meja dalam peningkatan prestasi atlet di Kota Semarang.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Mempertimbangkan permasalahan yang muncul dari identifikasi masalah diatas, maka peneliti perlu membatasi masalah. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada pembinaan prestasi di klub PTM Setya Kota Semarang Tahun 2019.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Bagaimana pola pembinaan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019 ?.
- 2) Bagaimana program latihan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019 ?.
- 3) Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan tenis meja di PTM Setya Semarang ?.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Mendeskripsikan pola pembinaan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019.
- 2) Mendeskripsikan program latihan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019.
- 3) Mendeskripsikan sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Sebagai bahan informasi serta kajian penelitian kedepan khususnya tentang pembinaan olahraga tenis meja.
- 2) Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh pengelola dan pembina klub sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan.
- 3) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih untuk meningkatkan pelatihan yang diterapkan.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Pengembangan ilmu pengetahuan tentang pentingnya pembinaan prestasi olahraga bagi atlet tenis meja khususnya, sebagai salah satu landasan untuk pencapaian prestasi optimal.

- 2) Bagi lembaga pendidikan (khususnya jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga) untuk menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah lebih lanjut.
- 3) Menambah wawasan bagi penulis dan pembaca khususnya bidang tenis meja.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Olahraga Tenis Meja

Pada dasarnya permainan tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Tenis meja biasa disebut pingpong adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Permainan ini menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet yang biasa disebut bet, sebuah bola pingpong, dan lapangan permainan yang berbentuk meja. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net lalu memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui atas net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak bisa mengembalikan dengan sempurna, masing-masing pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulan.

Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah pingpong merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif. Tenis meja dimainkan didalam gedung (*indoor game*) oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan bet dilapisi karet yang dipukulkan pada bola agar melewati jaring yang dibentangkan diatas meja. Jaring tersebut dikaitkan pada dua tiang jaring (Muhajir, 2007:41)

Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya (A.M Bandi Utama, 2004:5). Ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama

dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat diatas net dan masuk ke sasaran meja lawan (Tomoliyus, 2012 :24)

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tenis meja adalah suatu permainan yang dapat dimainkan dua orang (*tunggal/single*) ataupun empat orang (*ganda/double*). Bet sebagai alat pemukul bola dan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Serta ide dasar dari permainan tenis meja yaitu dapat memukul bola yang melewati net dan masuk ke daerah lawan.

Permainan tenis meja memerlukan sarana utama untuk mendukung berlangsungnya permainan yaitu : (1 ) meja, ketentuan meja dalam permainan tenis meja antara lain : ukuran meja panjangnya 274 cm, lebar 1525 cm, dan tinggi 76 cm dari permukaan lantai. Meja terbuat dari kayu yang dapat menghasilkan pantulan bola setinggi kurang lebih 23 cm ketika pemain menjatuhkan bola di ketinggian 30 cm. Untuk warna meja gelap, dibagian pinggir dan tengah meja dibuat garis selebar 2 cm berwarna putih, garis bagian tengah meja membelah panjang meja, (2) net, perangkat net terdiri dari net dan tiang net/penjepit net. Ukuan panjang net adalah 15,25 cm yang diukur dari dari permukaan meja, (3) raket/bet, aturan penggunaan bet yaitu terbuat dari kayu alami yang dapat dilapisi dengan bahan perekat fiber carbon, fiber glass, atau bahan alinnya. Tiap sisi bet harus dilapisi karet baik bintik ataupun polos (panjang karet bintik tidak lebih dari 2 cm dan tebal tidak lebih 4 mm, (4) bola, terbuat dari bahan *celuloid* atau bahan plastik, berwarna putih atau *orange*. Berbentuk bulat dan berdiameter 40 mm.

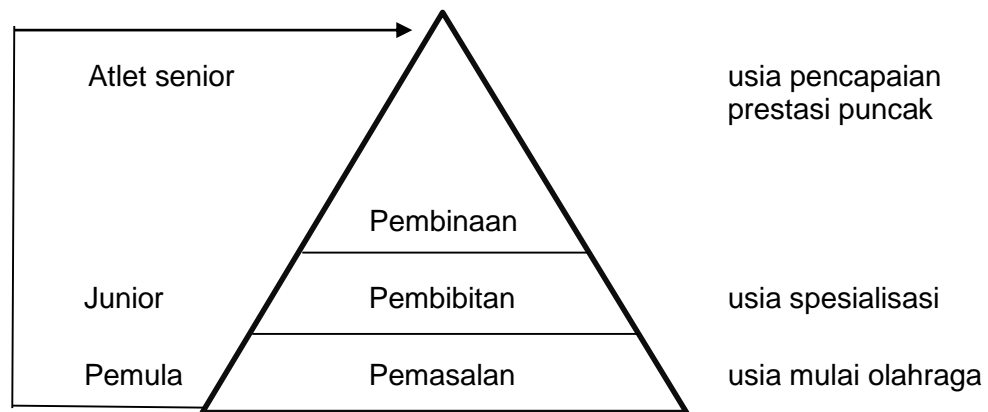
## **2.2 Pembinaan Olahraga**

Pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dalam hidup yang membantu perkembangan dan pertumbuhan aspek siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan kesegaran jasmani/fisik (Nasuka, 2017: 149). Pembinaan adalah usaha, tindakan, kegiatan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik KBBI (2002:152). Pembinaan olahraga adalah usaha untuk meningkatkan mutu dan kualitas seseorang yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi, yaitu melalui tahap pemasalan, pembibitan, dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 27).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), Bab 1 Pasal (1), disebutkan bahwa pengertian olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

## **2.3 Sistem Pembinaan Prestasi Olahraga**

Dalam upaya meningkatkan prestasi yang telah ditargetkan diperlukan usaha untuk mewujudkan rencana tersebut dengan pembinaan atlet secara baik dan benar. Sistem pembinaan olahraga yang ada di Indonesia adalah sistem piramida, yang meliputi tiga tahap yaitu, (1) pemasalan, (2) pembibitan, dan (3) peningkatan prestasi.



Gambar 1.1 Pembinaan prestasi olahraga ditinjau dari teori piramida.

### 2.3.1 Pemasalan

Pemasalan merupakan sebuah tahapan dasar yang bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Melalui tahapan ini masyarakat memiliki akses yang luas untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga dengan berbagai latar belakang dan tujuan masing-masing. Masyarakat yang berasal dari latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya secara sukarela melakukan olahraga, baik untuk tujuan sosialisasi, rekreasi, kesehatan, maupun kebugaran tubuh. Pemasalan dapat pula berfungsi sebagai wahana dalam penelusuran bibit-bibit untuk membentuk atlet berprestasi. Keberhasilan tahapan ini akan berakumulasi terhadap munculnya calon-calon bibit atlet yang memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut (Wahjoedi dkk, 2009 :12).

Menurut Ihslahuzzaman (2010:26) dalam pemasalan olahraga langkah yang digunakan yaitu upaya untuk mengikutsertakan orang sebanyak mungkin agar terlibat dalam kegiatan olahraga. Pemasalan merupakan strategi untuk peningkatan prestasi olahraga. Strategi pemasalan olahraga antara lain : (1) mempolakan peningkatan keterampilan maupun kebugaran pada sekolah dasar



(usia dini) dan spesialisasi pada sekolah lanjutan serta perkumpulan untuk mencapai prestasi yang optimal, (2) menyediakan dan meningkatkan prasarana serta tenaga pendidik atau pelatih secara kualitatif, (3) memberikan penghargaan kepada penggerak upaya pemasalan olahraga prestasi.

Pemasalan olahraga akan sangat baik dilakukan pada anak usia dini, karena merupakan upaya menggerakkan anak untuk melakukan aktifitas olahraga yang menyeluruh dan diharapkan tersedianya bibit atlet unggul. Menciptakan suatu sasaran prestasi olahraga yang berkualitas juga diperlukan suatu kerja keras, keterikatan, dan keserasian dari semua pihak untuk membantu serta bekerjasama, berfikir secara ilmiah untuk mendukung atau memadukan ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan pengertian dan dorongan kepada atlet guna berlatih secara keras dan dapat mencapai prestasi maksimal.

### **2.3.2 Pembibitan**

Pembibitan adalah suatu upaya yang ditetapkan dalam upaya menyaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet yang unggul adalah sebagai berikut : (1) bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir memiliki andil lebih dominan dibanding dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, (2) menghindari pemborosan dalam pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi yang tinggi yang dibawa sejak lahir, dan (3) perlunya di Indonesia digalakan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini. Cara pencarian bibit unggul melalui pendekatan observasi, angket, wawancara, tes pengukuran kemampuan fisik.

Menurut M. Furqon H (2002: 3) pengertian pembibitan atlet adalah upaya untuk mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dikemudian hari, sebagai

langkah atau tahap lanjutan dari pemasalan olahraga. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan pengertian pembibitan adalah usaha untuk mendapatkan atlet yang berbakat yang nantinya dibina untuk dapat berprestasi tinggi. Karakteristik atlet bibit unggul antara lain : (1) Memiliki kelebihan kualitas bawaan sejak lahir, (2) Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh sesuai cabang yang diminati, (3) Fungsi organ baik, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, dan power, (4) Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, (5) Memiliki inteligensi tinggi, (6) Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, antara lain : watak kompetitif yang tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani, dan semangat. Pencarian bibit unggul dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari tenaga pendidikan jasmani, pelatih, dokter tenaga, pakar olahraga, psikolog, sosiolog, dan antropolog.

### **2.3.3 Pemanduan Bakat**

Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak (Junaedi, 2003:51). Pemanduan dan pembinaan calon olahragawan berbakat harus dilihat sebagai suatu proses yang berkesinambungan, yang secara garis besar terdiri dari 4 tahap, yaitu (1) Tahap identifikasi bakat olahraga, (2) Tahap pemilihan cabang olahraga, (3) Tahap pembinaan keterampilan dasar olahraga, dan (4) Tahap pembinaan olahraga prestasi (KONI, 2000 B :53).

Junaedi (2003: 51) memaparkan bahwa langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam pemanduan bakat antara lain (1) Analisis lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, (2) Seleksi umum dan khusus dengan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan, (3) Seleksi

berdasarkan karakteristik, antropometrik dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya, (4) Evaluasi berdasarkan data komprehensif dengan memperhatikan sikap anak terhadap olahraga didalam dan diluar sekolah. Dari hasil proses pemasalan dan pembibitan dipilih atlet yang semakin menampakkan prestasinya. Melakukan seleksi dengan tepat, dapat digunakan evaluasi tes dan pengukuran kemampuan fisik, motorik, dan psikologis yang dilakukan secara khusus, kemudian dianalisis faktor penentunya.

#### **2.4 Prinsip Pembinaan Seutuhnya**

Menurut Rusli Lutan dkk (2000: 32-36) mengatakan bahwa prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai apabila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya. Aspek pelatihan mencakup :

##### **2.4.1 Pembinaan Kepribadian Atlet**

Untuk dapat berprestasi dalam olahraga dibutuhkan sifat-sifat yang sesuai aturan, antara lain : sikap sportif melaksanakan latihan merupakan cerminan dari kesiapan dalam melaksanakan tugas sebagai kewajiban, rendah hati dan loyal dalam kepemimpinan orang lain, menerima kritik dan kesiapan bekerjasama dalam tim, serta semangat bersaing adalah hal yang dapat mempercepat dalam berprestasi.

##### **2.4.2 Pembinaan Kondisi Fisik**

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Disamping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan konponen kondisi fisik yang spesifik. Kondisi fisik akan menentukan gerak penampilannya bahkan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh.

##### **2.4.3 Keterampilan teknik dan latihan koordinasi**

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik, dan penting bagaimana memadukan kemampuan fisik untuk mendukung keterampilan. Karena itu pembinaan teknik dan fisik merupakan dua hal yang saling bergandengan.

#### **2.4.4 Latihan taktik dan mental**

Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu atlet harus memiliki kemampuan memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan psikologis guna merespon kekuatan dan kelemahan lawannya secara efektif. Selain itu agar mampu beradaptasi dengan situasi kompetisi secara keseluruhan. Latihan mental tertuju pada kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95 % variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan antara lain agar atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu menanggulangi stres mental atau stres dari beban latihan yang meningkat, dan atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh.

### **2.5 Pelatih dan Atlet**

#### **2.5.1 Pelatih**

Menurut Pate Rotella dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009: 8), Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Pelatih harus mampu mengatur taktik, strategi, dan menyediakan dukungan moral kepada atletnya. Seorang pelatih dalam menjalankan profesinya memerlukan falsafah, falsafah merupakan pegangan dalam menjalankan tugasnya. Falsafah pelatih berarti suatu perangkat sikap atau prinsip-prinsip dasar yang menuntun tabiat dan perilaku pelatih

didalam situasi praktik. Maka sikap dan perilakunya, serta cara menangani atlet adalah tercermin dalam falsafah pelatih tersebut.

Salah satu yang harus dibuat oleh suatu asosiasi pelatih adalah kode etik, kode etik profesi digunakan sebagai acuan norma berperilaku dan berbuat dalam berkarya dalam menjalankan profesinya. Antara falsafah dan kode etik ternyata ada keterkaitan yang saling berhubungan yang tidak dapat dipisahkan. Falsafah ideal seorang pelatih adalah sebagai berikut : (1) Sportif, tekun, dan disiplin, (2) Memiliki stabilisasi emosi dalam berbagai situasi, (3) Percaya diri, (4) Mendorong hidup sehat, moralitas, dan serasi, (5) Mampu mengembangkan fungsi otot dan faal, (6) Selalu mengembangkan diri (Rubianto Hadi, 2007:3).

Yusuf Hadisasmita dan Aip Syafiruddin (1996:28) menyatakan bahwa untuk memperoleh keberhasilan dalam kepelatihan diperlukan tiga kemampuan utama, antara lain sebagai berikut: 1) Pengetahuan atau ilmu diperlukan untuk melakukan pengkajian teoritis mengenai masalah yang berhubungan dengan pelatihan, 2) Seorang pelatih harus mempunyai keterampilan yang memadai meliputi: (a) keterampilan teknis, (b) keterampilan konseptual, (c) keterampilan manajerial, (d) keterampilan hubungan antar personal, 3) sikap hidup atau filsafah. Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa seorang pelatih yang baik harus memiliki (1) kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) dedikasi dan komitmen melatih, dan (4) memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Sehingga seorang pelatih mampu mengetahui dan mampu mengatasi segala kondisi dan resiko dalam setiap tim yang dilatih.

### 2.5.2 Tugas dan Peran Pelatih

Setiap pelatih harus selalu sadar dan memahami sasaran yang ingin dicapai dan tujuan akhir suatu latihan adalah untuk meningkatkan prestasi, dan sedapat mungkin mendapatkan kemenangan dalam setiap pertandingan. Namun seringkali banyak pelatih mengharapkan kemenangan bagi atletnya dalam waktu pendek. Ini terkadang tidak menguntungkan dan berbahaya jika dasarnya kurang kuat sehingga perkembangan selanjutnya justru merugikan atlet yang terlalu cepat dipacu untuk menang dengan cara diberi latihan yang melebihi kemampuan atlet. Gejala semacam ini disebut *burn out* yaitu atlet dipacu latihan berlebihan dengan harapan cepat matang sebagai juara, sedangkan secara fisik dan mental atlet belum siap.

Pengetahuan tentang *golden age* untuk tiap cabang olahraga perlu dipahami agar pelatih dapat membuat perencanaan latihan secara teratur, terarah, dan berkesinambungan, untuk mencapai prestasi pada usia ideal atlet dengan potensinya. Sebagaimana dikatakan Singer (1984) cukup banyak atlet berbakat hilang ditengah jalan karena pelatih tidak memahami sifat-sifat dan kepribadian atlet, sehingga tidak dapat menimbulkan motivasi atlet yang dibinanya. Untuk dapat melakukan tugas dan peran pelatih harus diperhatikan hal-hal sebagai berikut : (1) Menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dan atlet, (2) Memahami watak, sifat, kebutuhan dan minat atlet, (3) Pelatih harus mampu menjadi motivator, (4) Membantu atlet dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Menurut Rubinto Hadi (2007:8) tugas yang harus dijalankan seorang pelatih adalah mencari bibit unggul, melatih secara efektif dan efisien, menyusun program latihan, menyusun dan menentukan taktik pertandingan, menilai hasil, membuat laporan, melakukan penelitian untuk pengembangan.

Sedangkan Peran Pelatih yaitu sebagai pemimpin, instruktur, guru, trainer, motivator, pekerja sosial, ilmuwan, manager, pelajar, administrator, orang tua, dan humas atau agen publikasi.

### **2.5.3 Atlet atau Pemain**

Atlet (dari bahasa Yunani: *athlos* yang berarti “kontes”) adalah olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Menurut Sukadiyanto (2005:4) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, selama proses latihan, diperlukan kerjasama yang baik antara manajemen, pelatih, atlet dan orang tua yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan tercapai. Dengan adanya hubungan timbal balik yang baik diharapkan akan saling menguntungkan bagi semua pihak

## **2.6 Program Pembinaan dan Latihan**

### **2.6.1 Latihan**

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan (pemain). Potensi fungsional dan kemampuan seseorang untuk beradaptasi terhadap stimulus tertentu lebih penting dari pada umur kronologis, Andi Suhendro (2007:33). Artinya, latihan yang dilakukan beberapa tahun secara rutin dalam cabang olahraga yang sama, dengan intensitas yang tinggi sesuai dengan potensi atlet, maka tubuh atlet akan

dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kekhususan dan kebutuhan cabang olahraga tertentu sesuai dengan materi latihan yang diberikan

### **2.6.2 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet agar mencapai puncak prestasinya. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain sebagai berikut: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) Menambah dan menyempurnakan teknik, 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

Dengan demikian penentuan sasaran latihan diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan atlet baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) dan karakter (mental) untuk mencapai puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama. Untuk itu proses latihan harus dilakukan secara benar sesuai dengan kondisi atlet, sebab kesalahan dalam menentukan beban latihan akan berdampak negatif dan membahayakan atlet itu sendiri.

### **2.6.3 Prinsip Latihan**

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang ulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). Menurut Bompas (1994) (dalam



Rubianto Hadi, 2007:56) prinsip latihan meliputi ; prinsip partisipasi aktif, prinsip pengembang menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model latihan, dan prinsip peningkatan beban lebih. Selanjutnya Harsono (1998) juga membagi prinsip latihan kedalam sepuluh prinsip yaitu : prinsip beban lebih, pengembangan menyeluruh, spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, rileksasi, dan uji coba. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Berikut beberapa prinsip-prinsip latihan antara lain (1) Prinsip Individualisasi. Pada prinsip individualisasi ini salah satu syarat utama latihan sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pelatih, dan kebutuhan cabang atlet. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. (2) Prinsip Variasi Latihan. Latihan yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan berulang ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). variasi latihan merupakan satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. lebih jauh lagi pada prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, ketidakmauan, dan keresahan yang merupakan kelelahan psikologis. (3) Prinsip Pedagogig. Dengan prinsip ini pelatih dituntut untuk memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat

tercapai. (4) Prinsip Keterlibatan Aktif. Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal, keterlibatan atlet berkaitan dengan kegiatan fisik dan mental. (5) Prinsip pemulihan. Pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern, pelatih harus menciptakan kesempatan pemulihan dalam sesi-sesi latihannya. (6) Prinsip Pulih Asal Berkaitan dengan lamanya istirahat, Herberger (1997) yang dikutip oleh Bempa (1998) menyarankan bahwa satu hari adalah waktu yang cukup untuk pemulihan. (7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan. Prinsip pemanasan dan pendinginan menjelaskan bahwa dalam satu kali tatap muka latihan selalu terdiri dari pengantar/pengarahan, pemanasan, latihan inti, latihan suplemen, dan latihan pendinginan.

Dari beberapa pendapat tentang prinsip latihan tersebut, para ahli menempatkan prinsip latihan menurut rangking atau prioritas yang harus diperhatikan oleh para pelatih. Prioritas tersebut bukan berarti prinsip latihan yang pada urutan terakhir kurang diperhatikan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

#### **2.6.4 Program Latihan**

Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan mendatang yang telah ditetapkan (Marro, 1982: 191). Program latihan menentukan perkembangan pembinaan yang dilaksanakan demi tercapainya tujuan maksimal. Dalam pembinaan olahraga dibutuhkan program yang sistematis dalam pencapaian

prestasi. Perencanaan yang baik merupakan suatu kunci dari unsur melatih yang efektif dan efisien. Kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki pelatih. Maka dalam hal ini pelatih harus mempersiapkan dan merencanakan program latihan atlet untuk mengembangkan keterampilan tehnik, fisik, taktik dan mental.

M. Sajoto (1995: 10) mengatakan bahwa tugas pelatih dituntut untuk mampu membuat rencana program latihan yang cermat dan tepat untuk mencapai prestasi prima atletnya. Sedangkan Bompa (1990: 203) mengatakan bahwa pelatih harus memiliki keahlian yang professional dan pengalaman. Program latihan dikatakan baik dan tepat setelah mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan, antara lain : bakat dan kemampuan atlet, latihan, sarana dan prasarana serta dana, tenaga pelatih (kualitas pelatih), lingkungan atlet, serta waktu yang tersedia dalam periode tersebut.

#### **2.6.4.1 Tahap Program Latihan**

Perencanaan latihan olahraga prestasi dikenal 3 tahap program latihan, antara lain sebagai berikut.

##### **2.6.4.1.1 Latihan Program Jangka Panjang**

Latihan merupakan proses jangka panjang, diperlukan latihan secara berkelanjutan, pada umumnya rencana jangka panjang antara 6-12 tahun, dimulai dari usia dini sampai usia emas prestasi. Ada beberapa tahapan untuk atlet, yaitu : (1) Tahapan dasar untuk atlet pemula, latihan pada usia dini berupa latihan dasar fundamen yang kuat untuk mencapai prestasi puncak pada masa emasnya. Latihan dasar merupakan tuntutan mutlak agar dapat menggunakan potensi yang maksimal untuk menjadi juara. Latihan dasar memiliki tujuan untuk menumbuhkan rasa senang berolahraga, memberikan pengayaan gerak melalui

berolahraga apapun yang disenangi, meningkatkan kondisi umum, penguasaan teknik dasar yang benar sesuai cabang yang dipilihnya, memberikan latihan keterampilan dasar yang benar, pengembangan daya pikir/kecerdasan menanamkan sikap mental untuk mendukung prestasi puncak. (2) Tahapan menengah untuk atlet junior, usia atlet pada tahap ini merupakan usia pubertas, sehingga mudah goyah. Isi dan arah latihan pada tahap ini antara lain : meningkatkan kondisi fisik umum, latihan kondisi fisik khusus sesuai kebutuhan cabang olahraga, kemampuan koordinasi gerak yang kompleks, melatih teknik dengan taraf kesulitan lebih tinggi dari teknik dasar, meningkatkan keterampilan, memberikan ilmu dan taktik untuk mengembangkan daya pikir dan kreativitas, menanamkan hidup sehat, menanamkan rasa percaya diri. (3) Tahapan lanjut untuk atlet senior, tujuan utama pada tahap ini adalah untuk mencapai prestasi setinggi mungkin dan mempertahankan prestasi puncaknya selama mungkin.

#### **2.6.4.1.2 Latihan Program Jangka Menengah**

Rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung dari rencana jangka panjang. Program yang dirancang disesuaikan dengan dan berdasarkan pada tahap latihannya sehingga setiap kelompok latihan atau klub memiliki atlet dengan lapisan yang jelas. Dalam tahap jangka menengah ini juga merupakan dasar dalam menyusun penyelenggaraan kompetisi sehingga mengenai sifat dan tujuan kompetisinya dapat disesuaikan dengan masing-masing tahap pembinaannya. Dalam hal ini atlet bisa melatih kemampuannya dalam suatu pertandingan agar menjadi lebih baik lagi.

#### **2.6.4.1.3 Latihan Program Jangka Pendek**

Program latihan jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam program latihan tahunan yang merupakan pelaksanaan operasional dari program latihan

jangka menengah. Program jangka pendek terdiri dari : (1) Program latihan bulanan (*mesocycle*) merupakan penjabaran dari periode persiapan, periode pertandingan, dan periode peralihan. Sasaran latihan bulanan terkait sebagai sasaran antara setiap periode latihan dalam waktu satu tahun. (2) Program latihan mingguan (*microcycle*) merupakan pelaksanaan langsung dari program latihan bulanan. Sasaran program latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada target 1 bulan. (3) Program latihan harian (*myocycle*) merupakan pelaksanaan langsung dari program latihan mingguan, yang terdiri dari unit-unit latihan harian dan jenis programnya terperinci.

#### **2.6.4.2 Periodisasi Program latihan**

Periodisasi adalah pengaturan perencanaan dan tahapan jangka panjang daripada suatu program latihan dimana setiap proses latihan mempunyai tujuan yang berbeda. Dasar utama dari periodisasi adalah perubahan variabel latihan termasuk didalamnya beban latihan, volume, dan intensitas latihan. Dengan tujuan menggiring atlet menggapai efek yang diharapkan dari latihan. Siklus latihan berikut variabel yang terkait didalamnya saling berhubungan dan bersinergi dalam mempertinggi kualitas atlet (Dikdik Fauzi Dermawan, 2018:6).

Perencanaan latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi (Jonathan Lubis, 2013 : 3). Dari program latihan satu tahun akan dijabarkan lagi kedalam program latihan bulanan, program latihan mingguan, dan program latihan harian. Pada dasarnya program latihan dibagi menjadi 3 periode, yaitu :

##### **2.6.4.2.1 Periode Persiapan**

Tahap ini penting, disebabkan pada tahap ini diletakkan dasar-dasar kerangka umum latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, sebagai persiapan tahap

pertandingan yang akan datang. Secara umum, tujuan latihan dalam tahap persiapan (umum dan khusus) yaitu : (1) Mengembangkan kondisi fisik umum, (2) Meningkatkan kemampuan komponen biomotrik untuk cabang olahraga yang dilakukan, (3) Menamkan karakteristik psikologis, (4) Melatih dan mengembangkan keterampilan teknik cabang olahraga, (5) Memperkenalkan dasar taktik dan strategi, yang nantinya dikembangkan lebih lanjut pada tahap berikutnya, (6) Mengajarkan pengetahuan teoritis mengenai teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan.

#### **2.6.4.2.2 Tahap Persiapan Umum (TPU)**

Tahap ini merupakan periode persiapan pertama dan paling lama, dalam periode ini atlet bergerak secara teratur dari latihan umum menuju ke khusus. Latihan umum berlangsung sepertiga dari rencana keseluruhan persiapan, kompetisi, dan transisi. Harsono mengatakan, latihan dalam tahap persiapan ini dimulai 10 bulan sebelum pertandingan. Fokus latihan lebih menekankan untuk membentuk kekuatan, daya tahan, dan kelenturan tubuh. Ketiga komponen fisik dikembangkan minggu pertama diawal musim. Dengan demikian bobot latihan untuk mengembangkan kondisi fisik antara 60 sampai 70 persen, dan untuk latihan teknik berkisar 30 sampai 35 persen.

#### **2.6.4.2.3 Tahap Persiapan Khusus (TPK)**

Pada tahap ini latihan ditingkatkan baik volume maupun intensitas latihan. Harsono mengatakan bahwa pada minggu/bulan pertama lebih menekankan keterampilan teknik dan penyempurnaan gerak cabang olahraga terkait. Musim latihan pada tahap ini berlangsung antara 8 sampai 10 bulan dengan beban latihan yakni : latihan teknik 50 persen, taktik 25 persen, fisik 15 persen, dan tes trial 10 persen. Musim ini atlet diharapkan sudah berada dalam kondisi fisik yang

baik, dengan demikian latihan berat pada musim berikutnya dapat berjalan dengan lancar (Harsono, 1998 : 237).

#### **2.6.4.2.4 Periode Pertandingan/Kompetisi**

Pada musim kompetisi, volume latihan dikurangi sedangkan intensitas latihan ditingkatkan. Latihan menekankan pada aspek taktik. Atlet diharap mampu menyusun strategi dan mengembangkan taktik pada saat pertandingan. Menurut Harsono, dalam musim ini beban latihan dapat direncanakan yaitu : latihan taktik 65 persen, latihan fisik 10 persen, dan uji coba 25 persen. Musim ini merupakan musim terberat atlet karena latihan dan uji coba yang dilakukan akan menguras fisik dan mental. Oleh karena itu, aspek fisik, teknik, taktik, dan mental harus dipersiapkan dengan baik (Harsono, 1998 : 238-239).

#### **2.6.4.2.5 Periode Transisi**

Periode transisi merupakan masa latihan setelah musim pertandingan berakhir. Isi latihan dalam periode ini adalah latihan fisik umum, evaluasi hasil pertandingan, dan rekreasi rileks yang menyenangkan (Harsono, 1988 : 241).

### **2.7 Sarana dan Prasarana**

Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud atau tujuan (KBBI, 2002 : 999). Sarana dalam olahraga merupakan sesuatu yang digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau penjas. Sarana dibagi menjadi 2 kelompok, antara lain : (1) Peralatan (*apparatus*) yaitu sesuatu yang digunakan, (2) Perlengkapan yaitu Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana. Contoh sarana : peti loncat, palang tunggal, net, dll. Sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standar (Soepartono, 2000:6).

Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (KBBI, 2002 : 893). Prasarana dalam olahraga didefinisikan sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki tugas yang relatif permanen, salah satu sifatnya adalah tidak bisa dipindahkan. Dalam kegiatan olahraga maupun yang lain, prasarana harus ada terlebih dahulu sebelum sarana dilengkapi. Contoh prasarana olahraga antara lain : lapangan tenis meja, lapangan sepak bola, gedung olahraga, dll.

Sarana dan prasarana adalah alat secara fisik untuk menyampaikan isi pembelajaran. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal penting yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan atau perbaikan, serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang latihan maksimal yang diharapkan mampu menciptakan prestasi. Tujuan sarana dan prasarana diadakan adalah untuk memberikan kemudahan tercapainya tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan serta memungkinkan terlaksananya program kegiatan olahraga dengan efektif dan efisien (Wahyu Adi P, 2005 : 46).

## **2.8 Organisasi**

### **2.8.1 Pengertian Organisasi**

Menurut Jones (2004) dalam Harsuki (2012:106), Organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengkoordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya. Kegiatan koordinasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) sosial, seperti organisasi, dimana orang-orang bekerja secara kolektif untuk mencapai tujuan. Intinya, orang-orang bekerja bersama-sama dari pada bekerja sendirian. Dengan demikian, organisasi adalah entitas sosial (seperti organisasi) yang menciptakan untuk mengkoordinasikan upaya individu dengan maksud



untuk mencapai tujuan. Organisasi adalah suatu wahana untuk mencapai tujuan. Dalam penyelidikan untuk mencapa tujuan, organisasi menggunakan “*input*” dan mentranformasikannya ke dalam “*output*”. Organisasi mendekati input seperti sumber daya keuangan, sumber daya manusia, material kasar (*raw material*), para ahli (*expertise*) dan pengetahuan dari lingkungan luar (*external environment*). kemudian mereka mentransformasikan input melalui teknologi (misalnya penggunaan mesin) dan melalui keterampilan dan kemampuan karyawan untuk memproduksi barang yang dihasilkan (*output*).

### **2.8.2 Bentuk - Bentuk Organisasi**

Organisasi adalah sesuatu sifat yang bersifat dinamis, menyesuaikan dengan kedinamisan masyarakat, maka dewasa ini dikenal empat macam bentuk organisasi. Empat macam organisasi tersebut yaitu : (1) Organisasi Lini merupakan organisasi sederhana dengan ciri-ciri sebagai berikut : jumlah karyawan masih sedikit, pemilik umum menjadi pimpinan tertinggi, tujuan yang hendak dicapai masih sederhana atau belum kompleks, dan sebagainya. (2) Organisasi Lini dan Staff merupakan organisasi yang besar dan kompleks dengan ciri-ciri sebagai berikut : jumlah karyawan banyak, komunikasi seluruh anggota terbatas, dan sebagainya. (3) Organisasi Fungsional merupakan organisasi yang didalamnya tidak terlalu menekankan pada *hierarki structural*, akan tetapi lebih banyak didasarkan pada sifat dan macam fungsi yang perlu dijalankan. (4) Organisasi tipe kepanitiaan merupakan bentuk organisasi dimana pimpinan dan para pelaksana dibentuk dalam kelompok-kelompok yang bersifat panitia disetiap bidang-bidangnya dan tidak ditentukan dalam jangka waktu

### **2.8.3 Organisasi Olahraga**

Organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 24). Orang-orang memainkan peranan yang penting dalam mengamatkan lingkungan organisasinya. Orang-orang dapat mengontrol organisasi-organisasi, dan organisasi-organisasi dapat mengontrol orang-orang. Terdapat 3 dari organisasi olahraga, yaitu; (1) Organisasi Publik seperti juga departemen pemerintahan lokal atau regional yang bertanggung jawab akan program olahraga, arenas (gedung tertutup), kolam renang, dan taman. (2) Organisasi Nirlaba sebagai induk dari organisasi cabang misalkan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia merupakan bagian dari Komite Olimpiade Indonesia. (3) Organisasi Komersial bertujuan pada pengumpulan keuntungan, segala kegiatan organisasi hanya ditujukan untuk mendapatkan keuntungan (Harsuki, 2012 :109).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif sering disebut dengan istilah naturalistik. Suharsimi Arikunto (2010:27-28) mengatakan bahwa, kualitatif naturalistik menunjukkan bahwa penelitian ini memang terjadi secara alamiah, apa adanya, dalam situasi normal yang tidak dimanipulasi keadaan dan kondisinya, menekankan pada deskripsi secara alami. Hal senada dikatakan oleh Sugiyono (2010:12) bahwa metode ini digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya mengedarkan kuesioner, tes, dan wawancara terstruktur.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, alasannya dengan menggunakan metode ini agar didapatkan gambaran yang secara mendalam mengenai peristiwa dan fakta yang ada, serta mengetahui pola pembinaan dan pelatihan olahraga tenis meja di klub PTM Setya Semarang tahun 2019.

#### **3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di GOR Tri Lomba Juang, Mugassari, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang, sasaran penelitiannya yaitu klub PTM Setya Semarang. Penelitian ini berpusat pada pelaksanaan pembinaan PTM Setya Semarang tahun 2019, sehingga peneliti dapat mengetahui prestasi klub dari proses program pembinaan yang dilakukan dan direncanakan oleh klub beserta jajarannya.

### **3.3 Instrumen Dan Metode Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan observasi ( *check-list* ), kuesioner/angket, wawancara, dan dokumentasi. Data-data lapangan itu dicatat dalam catatan lapangan berbentuk deskriptif tentang apa yang dilihat, apa yang didengar, dan apa yang dialami atau dirasakan oleh subyek penelitian.

#### **3.3.1 Instrumen Penelitian**

##### **3.3.1.1 Teknik observasi**

Menurut Suharsimi (2010:199) dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif yaitu dengan menggunakan tes, kuesioner, rekaman gambar, dan rekaman suara. Teknik observasi digunakan untuk mencari data utama dan data secara berkesinambungan selama kegiatan penelitian berlangsung.

Dalam metode observasi peneliti melakukan pengamatan secara langsung dan menggunakan pedoman observasi yang didalamnya terdapat 20 item pengamatan, pedoman disusun berdasarkan indikator yang mencakup aspek-aspek tentang atlet, pelatih, program latihan, sarana prasarana, organisasi, dan prestasi klub.

##### **3.3.1.2. Kuesioner/angket**

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang laporan pribadinya, atau hal-hal yang diketahui (Suharsimi Arikunto, 2006:151). Dalam penelitian ini aspek-aspek yang ingin diketahui yaitu mengenai atlet, pelatih, program latihan, organisasi, sarana prasarana serta prestasi yang diraih klub. Kuesioner dipandang dari cara menjawab dibedakan menjadi 2, yaitu : 1) kuesioner terbuka yang memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan

kalimatnya sendiri, 2) kuesioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya berupa pilihan ganda sehingga responden tinggal memilih.

Peneliti menggunakan kuesioner/angket berjumlah 25 item pertanyaan untuk atlet, 25 item pertanyaan untuk pelatih, dan 30 item pertanyaan untuk pengurus di PTM Setya Semarang tahun 2019. Jumlah responden yaitu 35 atlet, 4 orang pelatih, dan 3 orang pengurus. Adapun alat yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup, penulis menyiapkan kertas yang berisi pertanyaan yang didalamnya sudah tersedia pilihan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih. Metode ini penulis gunakan sebagai data primer atau data pokok untuk mencari informasi mengenai jalannya program pembinaan prestasi di PTM Setya Semarang. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner pilihan ganda dimana setiap sistem item soal disediakan 4 jawaban dengan skor masing-masing sebagai berikut.

1. Jawaban A dengan skor 4
2. Jawaban B dengan skor 3
3. Jawaban C dengan skor 2
4. Jawaban D dengan skor 1

### **3.3.1.3 Teknik Wawancara**

Teknik wawancara merupakan salah satu alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian kualitatif. Menurut Suharsimi (2012:198) mengemukakan bahwa wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dan menilai keadaan seseorang. Peneliti dapat memperoleh data yang lebih luas dan tidak terlalu menjenuhkan dengan pertanyaan yang diberikan kepada responden, akan tetapi tidak terlalu jauh dengan data yang akan dikumpulkan. Responden yang dimaksud oleh peneliti adalah pengurus, pelatih dan atlet dari klub PTM

Setya Semarang. Dalam penelitian ini teknik wawancara yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin. Dengan hal itu, peneliti dapat memperoleh informasi dan data yang lengkap dari responden terkait pembinaan klub PTM Setya Semarang.

#### **3.3.1.4. Teknik Dokumentasi**

Dokumentasi adalah mencari data atau mengenai variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat, lengger, agenda dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 2002:206). Untuk melengkapi data-data tertulis agar menjadi data yang terpercaya diperlukan dengan adanya pengumpulan data dengan dokumentasi, yaitu berupa foto, buku-buku, majalah, gambar, dan sebagainya. Metode dokumentasi dapat dilaksanakan dengan pedoman yang memuat garis-garis besar atau kategori yang akan dicari datanya, dan dengan cara check list. Menurut Abdurrahmat Fatoni (2006:112) dokumentasi adalah teknik mengumpulkan data dengan mempelajari catatan mengenai data pribadi responden seperti yang dilakukan oleh seorang psikolog dalam meneliti perkembangan seorang klien melalui catatan pribadinya.

Penelitian ini menggunakan metode dengan dokumentasi gambar, video, bukti data tertulis, sehingga dapat menguatkan data-data yang telah diambil oleh peneliti dari awal sampai akhir penelitian.

#### **3.3.2 Uji Coba Instrumen**

Instrumen dalam bentuk angket yang sudah jadi perlu diujicobakan sebelum digunakan untuk pengambilan data sebenarnya guna memenuhi alat sebagai data yang baik. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:42) bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain : untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman, dan mengetahui reliabilitas.

Untuk mengetahui instrumen baik atau tidak dilakukan langkah-langkah sebagai berikut.

### 3.3.2.1 Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi Arikunto:2010:211). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data variabel secara tepat. Agar diperoleh kesahihan data dan keandalan instrumen, maka dilakukan uji coba. Dalam penelitian ini untuk mengukur validitas digunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan Pearson sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (X)(\sum(Y))}{\sqrt{\{N\sum X^2\} - \{\sum X^2\} \{N\sum Y^2\} - \{\sum Y^2\}}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  = Koefisien Korelasi

X = Nilai faktor X

Y = Nilai faktor Y

N = Jumlah responden

$\sum XY$  = Jumlah hasil antara skor tiap item dengan skor total

$\sum X^2$  = Jumlah kuadran nilai X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadran nilai Y (Suharsimi, 2010:213)

Rumus Korelasi *Product Moment* dari *Pearson*, suatu indikator dikatakan valid apabila  $N = 12$  dan  $\alpha = 0,05$  maka  $r$  tabel = 0,576 dengan ketentuan :

Hasil  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (0,576) = valid

Hasil  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (0,576) = tidak valid

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* dan *Microsoft Excel* dimana r hitung tiap item variabel bisa dilihat pada tabel korelasi.

Hasil perhitungan uji validitas instrumen atlet menunjukkan bahwa ada butir instrumen yang tidak valid yaitu pernyataan nomor 13, 15, dan 16, sehingga pernyataan tersebut tidak digunakan dalam pengambilan data dan 27 pernyataan yang valid dapat digunakan dalam pengambilan data. Sedangkan untuk instrumen pengurus menunjukkan bahwa pertanyaan no 9 dan 25 tidak valid sehingga tidak digunakan dalam pengambilan data dan 28 pertanyaan yang valid dapat digunakan dalam pengambilan data. Untuk instrumen pelatih menunjukkan bahwa 25 pertanyaan valid, sehingga semua pertanyaan digunakan dalam pengambilan data.

### 3.3.2.2 Uji Realibilitas

Reabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi, 2010:221).

Teknik uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi, 2010:239), yaitu :

$$r_{11} = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan

$r_{11}$  = Reabilitas instrumen

$K$  = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2$  = Jumlah varians butir

$\sigma_1^2$  = Varians total



Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2011:47). Menurut *Nunnally* (dalam Ghozali, 2011:48) suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* > 0,576 pada atlet, *Cronbach Alpha* > 0,878 pada pelatih dan pengurus. Selanjutnya untuk uji validitas dan reliabilitas digunakan alat bantu dengan menggunakan program SPSS 2.4.

Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Uji Coba Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Minimal Cronbach Alpha yang disyaratkan</i>	Keterangan
1.	Atlet	0,746	0,576	Reliabel
2.	Pelatih	0,975	0,878	Reliabel
3.	Pengurus	0,974	0,878	Reliabel

### 3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data

Untuk menguji layak tidaknya data yang diambil membutuhkan teknik keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber, yang bertujuan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber (Lexy J. Maleong, 2009:274). Data dari sumber tersebut akan dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, berbeda, dan spesifik dari data tersebut. Sebagai uji pembanding peneliti memberikan angket kepada pengurus, pelatih, atlet dan didukung dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi yang kemudian akan dianalisis data tersebut.

### 3.5 Analisis data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengorganisasian data dan mengurutkan dalam pola atau kategori, dan suatu uraian dasar sehingga ditemukan suatu tema dalam rangka memahami tentang data yang diperoleh. Langkah-langkah dalam analisis data menurut Suharsimi Arikunto (2006:235) adalah sebagai berikut : (1) persiapan, mengecek nama dan identitas pengisi, mengecek kelengkapan data, dan mengecek isian data, (2) tabulasi yaitu kegiatan memberi skor (scoring) terhadap item yang perlu diberi skor.

#### 3.5.1 Teknik Analisis Data

Menurut Patton dalam Maleong (2010:280) teknik analisis merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan kedalam suatu pola, kategori, suatu uraian dasar. Setelah data terkumpul, selanjutnya pengelompokan data terhadap data kualitatif yang digambarkan dengan kata-kata dan kalimat, dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan. Teknik ini dimaksudkan untuk mengetahui status suatu yang dipresentasikan dan tetap disajikan berupa presentase, ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif, dan divisualisasikan dalam bentuk tabel.

Menentukan metode analisis data harus melihat alat pengambilan data yang akan diteliti. Penelitian ini berbentuk riset deskriptif persentase yang bersifat eksploratif bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau fenomena. Adapun perhitungan yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan atau fenomena dengan rumus :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

$n$  : Skor jawaban responden

$N$  : Skor jawaban ideal (Muhammad Ali, 1993:186).

Setelah dilakukan analisis data, kemudian dikonsultasikan dengan kriteria penilaian dari klarifikasi pelaksanaan kegiatan, adapun kriteria penilaian yaitu :

Tabel 3.1 Klasifikasi Penilaian

No	Persentase	Kriteria
1.	80 - 100 %	Baik Sekali
2.	60 - 79 %	Baik
3.	30 – 59 %	Sedang
4.	10 – 29 %	Kurang
5.	Kurang dari 10 %	Kurang Sekali

( Muri Yusuf, 2014:222 ).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Pola Pembinaan PTM Setya Semarang

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan prestasi tenis meja PTM Setya Semarang masuk dalam kategori baik. Berikut adalah deskripsi hasil analisis pembinaan prestasi PTM Setya Semarang berdasarkan data yang diperoleh.

Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Angket Pembinaan Prestasi PTM Setya Semarang

No.	Responden	Hasil (Persentase/%)	Kategori
1.	Atlet	73,01	Baik
2.	Pelatih	78,67	Baik
3.	Pengurus	64,58	Baik
	Rata-rata	72,1	Baik

Pelaksanaan pembinaan PTM Setya Semarang menggunakan sistem *talent scouting*/pemanduan bakat dari perekrutan sampai tahap akhir pelaksanaan pembinaan. PTM Setya Semarang menyebarkan informasi ke daerah, khususnya kota Semarang. Namun klub tidak menyelenggarakan seleksi terhadap calon atlet yang akan masuk dan bergabung di PTM Setya, pihak klub lebih menekankan pembinaan usia dini dan menciptakan atlet yang potensial. Pembinaan diarahkan pada proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan peningkatan prestasi atlet. Dalam hal ini pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan atlet. Pelatih klub PTM setya Semarang mengevaluasi secara berkala proses latihan dan segera melakukan perbaikan Sesuai yang dibutuhkan.

Pembinaan di klub sudah sesuai tahap pembinaan yang benar, yaitu melalui tahap pemasalan, pembibitan, dan pembinaan. Pemasalan sudah dilakukan pihak klub di beberapa waktu tertentu seperti POPDA dan event yang lain. Namun perekrutan atlet untuk bergabung di klub belum diadakan seleksi secara langsung, sehingga pihak klub memberikan kebebasan kepada calon atlet untuk mendaftarkan diri di klub. Hal ini menjadi kendala dalam proses pembinaan tenis meja karena banyaknya atlet yang bergabung dalam klub tidak sebanding dengan luas tempat dan jumlah pelatih yang ada, perlu adanya penambahan meja supaya proses pelatihan di klub lebih efektif dan efisien. Selain itu beberapa pelatih juga merangkap menjadi pengurus klub sehingga tugas menjadi pelatih terbagi dan dapat mempengaruhi peran sebagai pengurus, perlu adanya penambahan pengurus atau tenaga pelatih.

Pembinaan di PTM Setya Semarang sudah berjalan dengan baik, namun masih ada kendala atau hambatan dalam pelaksanaannya, diantaranya adalah (1) pihak klub belum memiliki asrama atau mess untuk atlet, (2) tidak adanya seleksi masuk sehingga terlalu banyak atlet yang bergabung dalam klub dan memungkinkan akan semakin bertambah, (3) melihat jumlah atlet yang banyak masih perlu adanya penambahan jumlah meja agar pelatihan lebih efektif, (4) kurangnya porsi latihan yang diterapkan kepada atlet karena hanya 3 kali dalam seminggu, (5) kurangnya jumlah pengurus dan pelatih sehingga mengharuskan merangkap jabatan dalam klub, (6) kedisiplinan atlet, seringkali para atlet dari dalam maupun luar kota Semarang kurang disiplin terhadap jadwal maupun waktu latihan. Dikarenakan padatnya jadwal di sekolah beberapa atlet terkadang ijin untuk tidak hadir dalam latihan, seringkali atlet ijin dalam latihan akan berpengaruh terhadap proses perkembangan atlet.

#### 4.1.2 Program Latihan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan di PTM Setya Semarang masuk dalam kategori kurang. Dari pihak pengurus memberikan kebebasan terhadap pelatih yang lebih berwenang dalam membuat program latihan. Namun pengurus senantiasa mengawasi dan mengelola proses latihan atlet PTM Setya Semarang.

Tabel 4.2 Program latihan bulanan PTM Setya Semarang

Masa/periode	Minggu	Materi
Persiapan umum dan khusus	1 – 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan fisik meliputi daya tahan dan kekuatan.</li> <li>2. Latihan teknik meliputi <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, dan <i>servis</i>.</li> <li>3. Latihan taktik : <i>offensive</i>.</li> <li>4. Latihan mental menjadi pribadi yang disiplin.</li> </ol>
Periode pra pertandingan	2 – 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan fisik meliputi kecepatan, kelentukan, power, kelincahan, ketepatan, stamina.</li> <li>2. Latihan teknik meliputi <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, <i>reserve</i>, <i>chop</i>, <i>flip</i>.</li> <li>3. Latihan taktik : <i>offensive</i> dan <i>defensive</i></li> <li>4. Latihan mental menjadi pribadi yang pantang menyerah dan bangkit dari tekanan.</li> </ol>
Periode pertandingan	3 – 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan fisik meliputi power, kelincahan, ketepatan, stamina, keseimbangan, koordinasi.</li> <li>2. Latihan teknik meliputi <i>forehand</i>, <i>backhand</i>, <i>reserve</i>, <i>chop</i>, <i>flip</i>, <i>cut</i>.</li> <li>3. Latihan taktik : <i>offensive</i> dan <i>defensive</i></li> <li>4. Latihan mental menjadi pribadi yang pantang menyerah dan bermental juara.</li> </ol>
Masa transisi	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengistirahatkan psikologis dan regenerasi biologis</li> <li>2. Evaluasi hasil prestasi, program, dan proses latihan.</li> <li>3. Mempertahankan kondisi fisik/kebugaran.</li> </ol>

Program latihan fisik diterapkan seminggu sekali berupa lari, *skipping*, dan senam. Latihan teknik menggunakan program latihan *drill* bola banyak (*multiball*) dengan pelatih maupun robot. Latihan taktik dan mental berupa latihan *sparing partner* (lawan tanding) dengan teman satu klub maupun dengan klub lain yang dilakukan satu minggu sekali. Dilakukan juga permainan bayangan (*shadow game*) saat pemanasan sebelum latihan dimulai dengan atau tanpa bet besi, dalam hal ini pelatih memfokuskan pada latihan *footwork* atlet. Program latihan keterampilan dilakukan secara berulang-ulang sehingga diharapkan otomatisasi atlet terbentuk sesuai yang diharapkan pelatih. Program latihan diterapkan sesuai porsi dan kemampuan atlet, pelatih juga menerapkan sistem pelatihan yang bervariasi dengan tujuan atlet tidak mudah merasa bosan karena jadwal latihan yang padat. Program latihan PTM Setya Semarang sudah baik namun masih terdapat kekurangan yaitu intensitas latihan yang diterapkan. Banyaknya atlet mempengaruhi porsi latihan dari setiap atlet, kurangnya tenaga pelatih juga membuat program latihan yang dijalankan kurang maksimal.

#### **4.1.3 Sarana dan Prasarana**

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki klub PTM Setya Semarang memiliki kriteria sedang. PTM Setya Semarang belum memiliki hak paten untuk mamakai lapangan tersebut dengan kata lain pihak klub masih meminjam atau menyewa tempat untuk latihan. Hal tersebut menjadi keterbatasan klub dalam mengatur jadwal latihan. Sarana dan prasarana yang dimiliki klub belum sempurna. Masih ada beberapa kekurangan dalam sarana dan prasarana penunjang latihan. Namun pihak klub akan berusaha melaksanakan program pembinaan dengan maksimal.

Sarana dan prasarana yang dimiliki klub disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana latihan di PTM Setya Semarang

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah	Kepemilikan/sewa		Kondisi
			Tri Lomba Juang (sewa)	PTM Setya Semarang	
1.	Tempat Latihan (GOR)	1	1	-	Baik
2.	Meja	7	4	3	Baik
3.	Net	7	4	3	Baik
4.	Bola	< 500	-	< 500	Baik
5.	Sketsel (pembatas)	20	20	-	Baik
6.	Jaring pembatas	2	2	-	Baik
7.	Keranjang bola	6	-	6	Baik
8.	Bet besi	10	-	10	Baik
9.	Mesin pelontar bola (robot)	1	-	1	Baik
10.	Sprintal	10	-	10	Baik
11.	Papan loncat	5	-	5	Baik

(Sumber Hasil observasi di PTM Setya Semarang).

Pelaksanaan pembinaan tenis meja PTM Setya Semarang di GOR Tri Lomba Juang, Mugassari, Kota Semarang, namun pihak pengurus klub memiliki rencana untuk memindahkan tempat latihan. Beberapa hal yang menjadi pertimbangan pihak klub melakukan pemindahan tempat latihan antara lain : ukuran lapangan yang kurang luas sementara klub akan menambah beberapa meja, lapangan yang digunakan saat ini dipakai untuk umum, PTM Setya Semarang hanya 3 kali dalam seminggu dan ingin menambah jadwal latihan.

PTM Setya Semarang latihan di gedung yang memiliki luas 24x8 meter mampu menampung 7 meja, namun jumlah meja tidak sebanding dengan jumlah atlet dan pelatih yang ada. Atlet yang tergabung dalam klub sebanyak 35 orang dan pelatih berjumlah 4 orang. Sehingga perhatian terhadap atlet dan pelaksanaan latihan kurang intensif. Dalam hal ini pengurus sudah melakukan antisipasi dan berencana menambah tenaga pelatih agar lebih maksimal dalam pelaksanaan program pembinaan prestasi atlet.



Sarana dan prasarana yang dipakai PTM Setya Semarang untuk latihan dalam kondisi baik, namun masih terdapat kekurangan antara lain : (1) pihak klub belum memiliki hak paten untuk memakai gedung/tempat latihan dengan kata lain pihak klub masih meminjam atau menyewa tempat untuk latihan, (2) perlu adanya mess/asrama tempat tinggal untuk atlet, (3) perlu adanya penambahan meja karena banyaknya jumlah atlet yang tergabung kedalam klub atau pemindahan sebagian atlet ke tempat yang lebih luas, (4) penambahan jumlah bola, dikarenakan pelatih menekankan pada metode latihan *multiball* atau latihan *drill* untuk atlet usia dini (5) pengadaan alat dan tempat *fitness* sehingga pelatih dapat melatih fisik atlet dengan lebih bervariasi.

## **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian survei pembinaan prestasi olahraga tenis meja yang dilakukan di PTM Setya Semarang tahun 2019 masuk dalam kriteria baik. Berikut ini adalah pembahasan setiap indikator.

### **4.2.1. Pola Pembinaan PTM Setya Semarang**

Berdasarkan hasil penelitian dari tiap indikator maka diketahui bahwa pola pembinaan prestasi tenis meja PTM Setya Semarang memiliki kriteria baik. Pola pembinaan PTM Setya Semarang sudah sesuai dengan teori yang ada yaitu meliputi 3 tahap, yaitu pemasalan, pembibitan, dan pemanduan bakat. Pemasalan dilakukan mulai usia dini karena merupakan upaya menggerakkan anak untuk melakukan aktifitas olahraga yang menyeluruh dan diharapkan tersedianya bibit unggul. Pembibitan dilakukan untuk mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi pada suatu cabang olahraga dengan tujuan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Pemanduan bakat dilihat sebagai suatu proses yang berkesinambungan, usaha yang dilakukan untuk

memperkirakan peluang seorang atlet berbakat agar dapat menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Pembinaan PTM Setya Semarang dikatakan baik karena dalam prosesnya mencakup indikator yang sesuai dengan teori yang benar.

PTM Setya Semarang melakukan pembinaan dengan tujuan regenerasi atlet tenis meja dan mengembangkan bakat anak usia pelajar agar mendapat arahan yang terencana dan terprogram untuk peningkatan prestasi tim tenis meja yang terdapat di Jawa Tengah, khususnya kota Semarang. Hasil penelitian di PTM Setya Semarang dideskripsikan melalui manajemen kepengurusan, perekrutan pelatih dan atlet, pelaksanaan program latihan, sarana dan prasarana yang menunjang, serta sistem pendanaan yang ditemukan permasalahan dalam jalannya proses pembinaan. Diantaranya yaitu (1) ditinjau dari manajemen kepengurusan, pengelolaan belum maksimal, hal ini diakibatkan oleh kepengurusan dijalankan hanya 2 orang dan pengurus yang merangkap jabatan, (2) minimnya pendanaan untuk pembinaan klub, hal ini dikarenakan sumber dana yang dibatasi oleh pihak sponsor, (3) belum adanya konsep pembinaan yang berkelanjutan, hal ini dikarenakan setelah masa SMA pihak klub membebaskan atlet untuk memilih, sehingga tidak sedikit atlet yang pindah kota/daerah lain untuk melanjutkan pendidikannya. Hal tersebut tidak sesuai teori bahwa program pembinaan harus dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan dan pembinaan tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri namun harus secara sistematis hingga mampu mencapai prestasi puncak.

#### **4.2.2 Program Latihan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan masuk dalam kriteria kurang. Program latihan yang diterapkan oleh pelatih mencakup

aspek-aspek latihan yang sesuai pembinaan, yaitu adanya latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Selain itu ada persiapan umum dan khusus, serta evaluasi setelah kompetisi berakhir. Namun program latihan yang disusun pelatih hanya program latihan bulanan (*messo cycle*), seharusnya program latihan dibuat berdasarkan program latihan tahunan (*macro cycle*), program latihan bulanan (*messo cycle*), program latihan mingguan (*micro cycle*), dan program latihan harian (*myo cycle*).

Penyusunan program latihan PTM Setya Semarang berdasarkan pengembangan dari program yang sudah ada sebelumnya dengan memperhatikan teori dan faktor penentu prestasi atlet dengan harapan berkembangnya potensi atlet yang lebih optimal dan prestasi yang dicapai lebih masikmal. Prinsip latihan yang dijalankan oleh pelatih dalam memberikan latihan perbedaan individu sering kali dapat dilihat ketika latihan yaitu dibedakan sesuai kelompok umur dan dibedakan sesuai keterampilan. Kemudian latihan juga sudah disesuaikan dengan prinsip kemajuan yaitu dari latihan yang ringan atau sederhana ke latihan yang kompleks. Latihan yang dilakukan pun bervariasi hal ini didasari dari pengetahuan pelatih tentang kepelatihan. Dalam latihan pelatih selalu memperhatikan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Pelatih menerapkan program latihan yang meningkat dengan tujuan adanya peningkatan latihan.

Pelatih hanya menyusun program latihan bulanan, sementara itu program latihan mingguan dan harian oleh pelatih dikembangkan berdasarkan pengamatan pada saat latihan dan belum disusun sebelumnya dan belum dibuat program secara khusus. Sementara program latihan tahunan belum dibuat, hal ini dikarenakan jadwal pertandingan yang tidak selalu sesuai perkiraan. Pelatih menurunkan atlet berdasarkan pertandingan yang ada. Diluar pertandingan

resmi yang diselenggarakan pemerintah, PTM Setya Semarang juga banyak mengikuti pertandingan tingkat umum. Menurut pelatih PTM Setya Semarang alasannya menyusun program latihan bulanan dikarenakan padatnya jadwal pertandingan dan selisih jarak waktu antar pertandingan, sehingga pelatih menyusun program persiapan umum ke khusus lebih singkat waktunya.

Prinsip latihan yang diterapkan PTM Setya Semarang berdasarkan prinsip latihan beban lebih (*over load*), artinya ketika sudah saatnya ditingkatkan, beban latihan harus ditambah diatas kemampuan atlet namun masih dalam batas kemampuan untuk mengatasinya. Dalam hal ini pelatih berperan besar dalam proses latihan, pelatih dituntut untuk mengetahui kemampuan setiap atlet karena setiap individu memiliki proses yang berbeda dalam latihan, meskipun dalam pendekatan kepada atlet belum sempurna pelatih akan berusaha menjalankan tugas dengan semaksimal mungkin.

#### **4.2.3 Sarana dan Prasarana**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sarana dan prasarana yang dimiliki PTM Setya Semarang masuk kedalam kriteria sedang. Sarana dan prasarana merupakan hal penting yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga, kemajuan, perbaikan serta penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang latihan maksimal yang diharapkan mampu menciptakan prestasi. Tujuan diadakan sarana dan prasarana adalah untuk memberikan kemudahan tercapainya tujuan suatu organisasi dan terlaksanakannya program kegiatan olahraga yang efektif dan efisien. Agar tercapainya prestasi yang maksimal juga perlu adanya pemanfaatan sarana dan prasarana secara optimal. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dan mendukung akan

memudahkan para pelatih untuk menerapkan program latihan yang lebih terstruktur dan terarah.

Berikut adalah pembahasan berdasarkan data hasil penelitian, (1) PTM Setya Semarang masih menyewa tempat untuk latihan, hal ini dapat menghambat pelaksanaan pembinaan, pihak klub kurang leluasa dalam menggunakan tempat karena jadwal pemakaian gedung sudah ditentukan. (2) Mess/asrama tempat tinggal untuk atlet sangat diperlukan sehingga kondisi fisik dan mental atlet tidak terganggu dan pemusatan latihan lebih efektif dan efisien. (3) Perlu adanya penambahan meja karena jumlah atlet yang tergabung kedalam klub tidak sebanding dengan jumlah meja. Ataupun pemindahan latihan ke tempat yang lebih luas, klub ingin menambah jadwal latihan sehingga latihan lebih intensif dan maksimal. (4) Penambahan jumlah bola, dikarenakan pelatih menekankan pada metode latihan *multiball* atau latihan *drill* untuk atlet usia dini. (5) Pengadaan alat dan tempat *fitness* agar pelatih dapat melatih fisik atlet dengan lebih bervariasi sehingga fisik atlet terbentuk dengan lebih efektif dan efisien. Sarana dan prasarana olahraga harus benar-benar diperhatikan karena hal tersebut menjadi faktor penting dalam proses pembinaan dan pelatihan untuk menunjang prestasi yang lebih meningkat..

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka simpulan penelitian Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di PTM Setya Kota Semarang tahun 2019 adalah sebagai berikut.

- 1) Pola pembinaan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019 berjalan dengan baik.
- 2) Program latihan olahraga tenis meja di PTM Setya Semarang tahun 2019 memiliki kriteria kurang baik.
- 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang pembinaan tenis meja di PTM Setya Semarang memiliki kriteria sedang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

- 1) Meningkatkan pembinaan terhadap para atlet agar prestasi yang dicapai lebih maksimal.
- 2) Perlu adanya perubahan program latihan yang lebih lengkap sehingga latihan lebih maksimal.
- 3) Perlu adanya peningkatan fasilitas antara lain pengadaan tempat tinggal atlet, penambahan meja, bola, dan alat fitness.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Muri Yusuf. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenada Media Group.
- A.M Bandi Utama, dkk. 2004. *Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Kondisi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja*. Laporan Penelitian Yogyakarta : FIK UNY.
- Abdurrahmat Fatoni. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Andi Suhendro. 2007. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Dikdik Fauzi Dermawan. 2018. *Perencanaan Latihan (Periodisasi)*. *Disertasi*. Jakarta : Universitas Negeri Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aApek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV Kusuma.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta : PT Harfindo Persada.
- Hera Yuniartik, Taufiq Hidayah, dan Nasuka. "Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C Se-Kota Yogyakarta". JPES 6 (Ed 2), Agustus 2017:148-156. Semarang : Pendidikan Olahraga : UNNES
- Hodges, Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Imam Ghozali. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Islahuzzaman N. "Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta". Paedagogia jilid 13 no 1, Februari 2010, Halaman 61-69. Surakarta : FKIP Olahraga UNS.
- Johansyah Lubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- KBBI. 2002. Online [www.kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pembinaan](http://www.kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pembinaan),  
(*acesed 01/10/20*)
- KONI. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta : Gerakan Nasional Garuda Emas.
- M Furqon Hidayatullah. 2002. *Pliomtrik Untuk Meningkatkan Power*. Tesis. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelah Maret.

- M Yusuf Hadisasmitha, dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- M.Sajoto. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Priza.
- Maleong, Lexy. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Untuk Kelas 1 SMP*. Bandung : Yudhistira .
- Muhammad Ali, 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Pedoman Penyusunan Skripsi Strata I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. 2014. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara.
- Rusli Lutan, dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Depdiknas.
- Sanusi Hasibuan, dkk. 2009. *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan Dan latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau, Dan Sumatera Barat Tahun 2009*. Jakarta : Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I. Jakarta.
- Singer, Robert. 1984. *Sustaining Motivation in Sport*. Tallahassee, Florida : Sport Consulltants International, Inc.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (14 Ed). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- . 2002. *Metodologi Penelitan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- . 2006. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara
- . 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suyanto Rukmono (dalam Vannisa, 2017). Pengertian Olahraga Secara Umum Dan Menurut Para Ahli. Online [www.google.com/amp/s/perpustakaan.id/pengertian-olahraga-secara-umum-menurut-para-ahli-adalah/](http://www.google.com/amp/s/perpustakaan.id/pengertian-olahraga-secara-umum-menurut-para-ahli-adalah/) (acesed 01/10/20).



- Tomoliyus. 2012. *Panduan Kepelatihan Tenis Meja Bagi Sekolah Dasar. Makalah. Yogyakarta : FIK UNY*
- . 2017a. *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja Dan Penilaian. Grobogan : CV Sarnu Untung.*
- . 2017b. *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja Dan Penilaian. Grobogan : CV Sarnu Untung.*
- Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Depdiknas.
- Wahjoedi, dkk. 2009. *Pembinaan Cabang Olahraga Unggulan. Jakarta : Kementrian Pemuda Dan Olahraga.*
- Wahyu Adi P. 2005. *Olahraga Unisri. Online*  
[www.penjasunisri12.blogspot.com/2014/10/sarana-dan-prasarana.html](http://www.penjasunisri12.blogspot.com/2014/10/sarana-dan-prasarana.html)  
(accesed 01/10/20)

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 15402/UN37.1.6/DK/2018**  
Tentang  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 26 September 2018

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
Nama : SRI HARYONO, S.Pd., M.Or.  
NIP : 196911131998021001  
Pangkat/Golongan : IV/a  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : Habib Insan Utama  
NIM : 6301415050  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga  
Topik : Tenis Meja
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal

6301415050

FM-03-AKD-24/Rev. 00





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229  
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik@mail.unnes.ac.id](mailto:fik@mail.unnes.ac.id)

Nomor : B/14100/UN37.1.6/LT/2019  
 Hal : Izin Penelitian

15 Agustus 2019

Yth. Kepala PTM Setya Semarang  
 Jalan Tri Lomba Juang, Mugas, Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Habib Insan Utama  
 NIM : 6301415050  
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1  
 Semester : Genap  
 Tahun akademik : 2018/2019  
 Judul : PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA TENIS MEJA DI  
 PERSATUAN TENIS MEJA SETYA KOTA SEMARANG  
 TAHUN 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 16 Agustus - 7 September 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

  
 a.n. Dekan FIK  
 Wakil Dekan Bid. Akademik,  
 Dr. dr. Mahadi Azam, M.Kes.  
 NIP-197511192001121001

Tembusan:  
 Dekan FIK;  
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 881 120 700 0

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-08-15 12:26:13)



KOTA SEMARANG

**PENGURUS  
PERSATUAN TENIS MEJA SETYA  
KOTA SEMARANG**

Sekretariat : Jl. Pucang Karya VIII No. 13 Kel. Batusari Kec. Mranggen Kab. Demak



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 008/PTM.Setya Smg/XI/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Puguh Setiyawan  
Jabatan : Ketua PTM  
PTM : Setya Club Semarang

Menerangkan bahwa :

Nama : Habib Insan Utama  
NIM : 6301415050  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Semarang

Telah melakukan penelitian di PTM Setya Club Semarang dengan Judul "Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja di Persatuan Tenis Meja (PTM) Setya Kota Semarang Tahun 2019" pada tanggal 24 Agustus 2019.

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk menjadikan periksa dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PENGURUS  
PERSATUAN TENIS MEJA SETYA  
KOTA SEMARANG

PUGUH SETYAWAN  
KETUA PTM



Tabel 1 Pedoman observasi.

No	Indikator	Pengamatan	Baik	Kurang baik	Ket
1.	Organisasi	1. Pemasalan			
		2. Tahap pembibitan			
		3. Pembinaan.			
2.	Atlet	4. Melaksanakan latihan			
		5. sesuai program dari pelatih			
		6. Kedisiplinan			
		7. Interaksi atlet dengan lingkungan			
3.	Program latihan	8. Metode latihan yang diterapkan			
		9. Program latihan fisik yang dilakukan			
		10. Program latihan teknik yang dilakukan			
		11. Program latihan taktik yang dilakukan			
		12. Latihan mental yang dilakukan			
4.	Pelatih	13. Profesionalisme pelatih			
		14. Membuat program latihan untuk atlet			
		15. Interaksi dengan atlet dan pengurus			
5.	Sarana dan prasarana	16. Kelengkapan sarana dan prasarana			
		17. Kualitas sarana prasarana			
		18. Kondisi tempat latihan			
6.	Prestasi	19. Mengikuti kejuaraan			
		20. Meraih prestasi			

Tabel 2 Kisi-Kisi Angket Pembinaan Prestasi

Komponen	Indikator	Item soal		
		Atlet	Pelatih	Pengurus
Atlet	1. minat dan motivasi 2. latihan	1, 2, 3, 12. 10, 11, 13, 15, 24.		
Pelatih	1. motivasi 2. sertifikasi 3. pengetahuan dan pembinaan		1, 2, 4, 24 3, 5, 23. 9, 10, 22.	1, 5, 6, 18.
Program latihan	1. perencanaan program latihan 2. pelaksanaan program latihan	5, 6, 7, 9. 4, 8, 14, 25.	7, 8, 11, 12. 6, 13, 14, 15, 16.	
Organisasi	1. pengetahuan dan pembinaan 2. motivasi 3. rapat kepengurusan 4. pendanaan 5. peranan pengurus			2, 4, 16,17. 3, 30, 31. 7, 8, 29. 9,10,11, 12 23, 24, 25, 26.
Sarana dan prasarana	1. Kelengkapan dan kelayakan sarana dan prasarana.	16, 17, 18.	17, 18, 20.	13, 14, 22, 27.
Prestasi	1. kejuaraan yang diikuti 2. prestasi yang diperoleh	20, 21. 19, 22, 23.	19, 21, 25.	15, 19, 20, 21.

Tabel 3 Instrumen Wawancara untuk Atlet

No	Indikator	Sub indikator	Pertanyaan
1.	Pembinaan olahraga	Pemasalan	1. Dari mana anda mengetahui bahwa disini ada klub Tenis Meja ?
			2. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub PTM Setya atau keinginan sendiri di klub PTM Setya ?
		Pembibitan	3. Apa yang mendorong anda menekuni tenis meja ?
			4. Sejak usia berapa anda berlatih tenis meja ?
		Pembinaan prestasi	5. Apakah aspek latihan dalam pembinaan prestasi sudah diterapkan ?
			6. Apakah anda setuju dengan tahap pembinaan yang dilakukan klub ?
2.	Program Latihan	Program latihan	7. Apakah anda setuju dengan program yang diterapkan pelatih ?
			8. Apakah program latihan di klub mengganggu prestasi akademik di sekolah ?
		fisik, teknik, taktik, mental.	9. Adakah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan pelatih ?
		Intensitas latihan	10. Berapa kali latihan dalam seminggu.?
			11. Berapa jam latihan dalam sehari
			12. Apakah intensitas latihan yang diterapkan sudah tepat ?
		3.	Sarana dan prasarana
14. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang anda gunakan saat latihan ?			
15. Bagaimana kondisi tempat latihan yang anda gunakan ?			
4.	Prestasi	Kejuraan yang diikuti	16. Apakah anda sering mengikuti pertandingan antar klub ?
			17. Apakah anda sering mengikuti pertandingan diluar nama klub ?
		Prestasi yang diraih	18. Apakah yang diberikan klub ketika anda mendapatkan juara ?
			19. Prestasi apa yang pernah anda raih ? tingkat apa ?



Tabel 4 Instrumen Wawancara Untuk Pengurus Dan Pelatih.

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Pemasalan	Bagaimana tahap pemasalan yang dilakukan klub ?
	Pembibitan	Bagaimana tahap pembibitan yang dilakukan klub ?
	Pembinaan	Bagaimana tahapan pembinaan prestasi atlet di klub ?
2.	Program latihan	Apakah ada program latihan fisik, teknik, mental yang diberikan pelatih ?
		Berapa waktu intensitas latihan yang diberikan klub pada atlet ?
		Bagaimana perodesasi latihan yang dilakukan klub?
3.	Sarana dan prasarana	Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki klub ?
		Apakah gedung cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang berlatih di klub ?
		Bagaimana kualitas sarana latihan ?
4.	Prestasi	Prestasi apa yang sudah diraih klub ?
		Prestasi apa yang sudah bapak raih didalam klub ?
		Adakah prestasi altet yang diraih diluar klub ?
5.	Organisasi	Apa kedudukan bapak didalam klub ?
		Berapa jumlah pengurus yang ada dalam klub ?
		Bagaimana peranan pengurus terhadap klub ?
		Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus ?
		Apa harapan bapak terhadap klub ?

Tabel 5 Skor Ideal Responden

Komponen	Indikator	Skor Ideal Responden		
		Atlet	Pelatih	Pengurus
Atlet	1. Minat dan motivasi	16		
	2. Latihan	20		
Pelatih	1. Motivasi		16	16
	2. Sertifikasi		12	
	3. Pengetahuan dan pembinaan		12	
Program latihan	1. Perencanaan program latihan	16	16	
	2. Pelaksanaan program latihan	16	20	
Organisasi	1. Pengetahuan dan pembinaan			16
	2. Motivasi			12
	3. Rapat kepengurusan			12
	4. Pendanaan			16
	5. Peranan pengurus			16
Sarana dan prasarana	1. Kelengkapan dan kelayakan	12	12	16
Prestasi	1. Kejuaraan yang diikuti	8		16
	2. Prestasi yang diperoleh	12	12	

Tabel 6 Jadwal Latihan PTM Setya Semarang

No	Hari	Waktu
1.	Rabu	15.00 - 19.00
2.	Jumat	19.00 - 22.00
3.	Sabtu	19.00 – 22.00

## ANGKET ATLET

### Data Responden

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :

#### A. Petunjuk Pengisian.

1. Tanda (x) pada salah satu jawaban dan apabila memilih jawaban lain isilah pada tanda (.....) sertakan jawaban Saudara sendiri.
2. Semua pertanyaan adalah benar, dijamin kerahasiaannya dan tidak akan Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pendapat Saudara dengan memberi mempengaruhi prestasi Saudara.
3. Mohon diisi dengan benar demi diperolehnya data penelitian yang objektif.

#### B. Pertanyaan.

1. Sejak usia berapa anda mulai berlatih tenis meja ?
  - a. Usia kurang dari 5 tahun
  - b. Usia 6-8 tahun
  - c. Usia 8-10 tahun
  - d. Usia lebih dari 10 tahun
2. Apa alasan anda mengikuti pembinaan olahraga tenis meja di klub ini ?
  - a. Karena ingin memiliki prestasi olahraga tenis meja
  - b. Hanya ingin menyenangkan orang tua
  - c. Hanya untuk mengisi waktu luang saja
  - d. ....
3. Siapa yang memberikan dorongan kepada anda untuk mengikuti pembinaan olahraga di klub ini ?
  - a. Orang tua
  - b. Sekolah
  - c. Diri sendiri
  - d. ....
4. Materi latihan apa yang anda dapatkan dari pelatih selama berlatih disini ?
  - a. Latihan teknik, fisik, taktik, mental.
  - b. Latihan taktik, teknik, fisik.
  - c. Latihan teknik dan taktik.
  - d. ....
5. Program latihan apa yang anda dapatkan dari pelatih selama berlatih disini ?
  - a. Program latihan harian
  - b. Program latihan mingguan
  - c. Program latihan bulanan
  - d. ....

6. Berapa jam dalam sehari anda berlatih tenis meja di sini ?
  - a. 3 jam
  - b. Lebih dari 3 jam
  - c. Kurang dari 3 jam
  - d. ....
7. Berapa hari dalam seminggu anda berlatih tenis meja ?
  - a. 3 hari dalam seminggu
  - b. 4 hari dalam seminggu
  - c. 5 hari dalam seminggu
  - d. ....
8. Kapan pelaksanaan latihan dan program latihan tenis meja di sini ?
  - a. Pagi
  - b. Siang
  - c. Sore
  - d. ....
9. Apakah waktu dan jadwal latihan untuk berlatih tenis meja sudah cukup ?
  - a. Ya, sudah cukup untuk latihan
  - b. Cukup untuk latihan
  - c. Kurang untuk latihan
  - d. ....
10. Apakah dalam seminggu anda rutin mengikuti jadwal latihan?
  - a. Ya, dalam seminggu saya rutin mengikuti jadwal latihan
  - b. Kadang-kadang dalam seminggu saya rutin mengikuti jadwal latihan
  - c. Dalam seminggu saya tidak rutin mengikuti jadwal latihan
  - d. ....
11. Apakah cara yang anda gunakan agar tidak jenuh selama mengikuti latihan?
  - a. Agar tidak jenuh pada saat latihan saya mengikuti instruksi dari pelatih
  - b. Agar tidak jenuh pada saat latihan saya ngobrol dengan temanteman
  - c. Agar tidak jenuh pada saat latihan saya mendengarkan musik
  - d. ....
12. Apakah yang anda lakukan jika pelatih tidak datang pada saat jam latihan telah berlangsung ?
  - a. Saya dan teman-teman berlatih mandiri
  - b. Saya hanya latihan seperlunya
  - c. Saya ngobrol dengan teman-teman
  - d. ....
13. Apakah pelatih selalu menyampaikan materi latihan pada saat latihan sedang berlangsung ?
  - a. Ya, pelatih selalu menyampaikan materi latihan pada saat latihan
  - b. Pelatih menyampaikan materi hanya pada saat akan menjelang pertandingan saja
  - c. Pelatih tidak pernah menyampaikan materi latihan pada saat latihan
  - d. ....

14. Apakah program latihan yang diberikan oleh pelatih dapat anda ikuti dengan baik ?
- Ya, saya dapat mengikuti program latihan dengan baik
  - Kadang-kadang saja mengikuti program latihan apabila dilihat pelatih
  - Saya tidak mengikuti program latihan dengan baik
  - .....
15. Apa yang dilakukan oleh pelatih pada saat anda melaksanakan program latihan yang diberikan ?
- Pelatih selalu mengawasi dan mengarahkan saya dalam melaksanakan Program latihan
  - Pelatih hanya memberikan arahan apabila menjelang pertandingan saja
  - Pelatih hanya mengawasi saja tanpa memberi arahan selama kami melaksanakan program latihan
  - .....
16. Ada berapa meja yang digunakan untuk latihan ?
- 5 meja
  - < 5 meja
  - > 5 meja
  - .....
17. Ada berapa meja yang masih layak digunakan untuk berlatih ?
- 5 meja
  - > 5 meja
  - < 5 meja
  - .....
18. Menurut anda bagaimana sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan ?
- Menurut saya sarana dan prasarana baik
  - Menurut saya sarana dan prasarana cukup baik
  - Menurut saya sarana dan prasarana kurang baik
  - .....
19. Bagaimana prestasi anda selama mengikuti pembinaan olahraga tenis meja disini ?
- Saya merasa ada peningkatan
  - Saya merasa prestasi saya tetap
  - Saya merasa prestasi saya menurun
  - .....
20. Apakah anda pernah mengikuti kejuaraan olahraga tenis meja ?
- Ya, saya pernah mengikuti kejuaraan
  - Kadang-kadang mengikuti kejuaraan
  - Tidak pernah mengikuti kejuaraan
  - .....
21. Kejuaraan apa yang pernah anda ikuti?
- Kelompok umur, pelajar, antar klub dan umum

- b. Antar pelajar dan umum
  - c. Umum
  - d. ....
22. Berapa kali anda mendapatkan juara ?
- a. < 3 kali juara
  - b. 3 kali juara
  - c. > 3 kali juara
  - d. ....
23. Prestasi apa yang pernah anda peroleh?
- a. Juara kabupaten/kota
  - b. Juara provinsi
  - c. Juara nasional
  - d. ....
24. selain di klub ini apakah anda juga latihan di tempat lain ?
- a. Ya saya latihan rutin di tempat lain
  - b. Kadang kadang latihan di tempat lain
  - c. Tidak hanya latihan disini
  - d. ....
25. apakah anda dan tim melakukan sparing patner ?
- a. Ya kami sering melakukan sparing patner
  - b. Kadang kadang kami melakukan sparing patner
  - c. Jarang melakukan sparing patner
  - d. ....

## Angket Pelatih

### Data Responden

Nama :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pendapat Saudara dengan memberi tanda (x) pada salah satu jawaban dan apabila memilih jawaban lain isilah pada tanda (.....) sertakan jawaban Saudara sendiri.
2. Semua pertanyaan adalah benar, dijamin kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi prestasi Saudara .
3. Mohon diisi dengan benar demi diperolehnya data penelitian yang objektif.

#### B. Pertanyaan

1. Apakah yang melatar belakangi anda menjadi pelatih olahraga tenis meja ?
  - a. Karena kecintaan saya pada olahraga tenis meja, sehingga saya termotivasi menjadi pelatih
  - b. Karena tidak ingin menjadi atlet maka saya menjadi pelatih
  - c. Karena saya ditunjuk oleh pengurus pusat untuk melatih disini
  - d. ....
2. Apakah tujuan utama dari anda untuk melatih?
  - a. Ingin meningkatkan pertenismejaan indonesia
  - b. Membina atlet-atlet tenis meja yang berbakat untuk menjadi juara
  - c. Hanya untuk mengisi waktu luang saja
  - d. ....
3. Apakah ijazah pendidikan formal anda ?
  - a. SMU
  - b. Sarjana
  - c. Diploma
  - d. ....
4. Sudah berapa lama anda menjadi pelatih dalam klub ini ?
  - a. > 10 tahun
  - b. 5-9 tahun
  - c. < 5 tahun
  - d. ....
5. Pelatihan atau penataran pelatih apa yang telah anda ikuti ?
  - a. Pelatihan pelatih Nasional
  - b. Pelatihan pelatih Daerah
  - c. Pelatihan pelatih Kabupaten atau kota
  - d. ....
6. Bagaimana pola pembinaan yang anda terapkan dalam olahraga tenis meja usia dini di klub ini ?



- a. Memberi latihan teknik-teknik dasar olahraga tenis meja dan ditunjang program-program latihan lainnya
  - b. Membuat program latihan kemudian atlet latihan mandiri
  - c. Hanya sekedar latihan mandiri tanpa program latihan
  - d. ....
7. Program latihan apa yang anda berikan selama menjadi pelatih di PTM Setya Semarang ?
- a. Program harian
  - b. Program mingguan
  - c. Program bulanan
  - d. ....
8. Apakah anda menyusun program latihan baik jangka panjang, menengah dan pendek ?
- a. Ya, saya menyusun program latihan dari jangka panjang, menengah dan pendek sehingga latihan-latihan terprogram dengan baik
  - b. Saya hanya menyusun sebagian program latihan saja
  - c. Saya tidak menyusun program latihan karena sudah ada yang mengurusinya
  - d. ....
9. Apakah anda sering datang untuk melatih ?
- a. Ya, saya sering datang untuk melatih
  - b. Kadang-kadang saja saya datang melatih
  - c. Tidak pernah datang untuk melatih
  - d. ....
10. Dalam seminggu berapa kali anda datang untuk melatih ?
- a. Setiap hari datang untuk melatih
  - b. 3 hari datang untuk melatih
  - c. 1 minggu 1 kali datang untuk melatih
  - d. ....
11. Apakah dalam melatih anda membuat program latihan ?
- a. Ya, saya membuat program latihan
  - b. Kadang-kadang saya membuat program latihan
  - c. Tidak membuat program latihan
  - d. ....
12. Apakah dalam membuat program latihan anda juga memasukkan program latihan fisik untuk atlet ?
- a. Ya, program fisik saya masukkan ke dalam program latihan
  - b. Kadang-kadang saja apabila menjelang pertandingan
  - c. Tidak ada latihan fisik khusus
  - d. ....
13. Berapa kali latihan fisik yang anda berikan kepada atlet selama satu minggu dalam latihan?
- a. 1 kali selama seminggu

- b. 2-3 kali selama seminggu
  - c. 4 kali selama seminggu
  - d. ....
14. Latihan fisik apa saja yang anda berikan kepada atlet selama latihan ?
- a. Keseluruhan latihan fisik dalam olahraga tenis meja
  - b. Hanya latihan fisik ketahanan daya tubuh
  - c. Tidak ada latihan fisik khusus, hanya latihan fisik biasa (joging,sprint)
  - d. ....
15. Untuk meningkatkan kemampuan pukulan, metode latihan seperti apa yang anda berikan kepada atlet?
- a. Latihan memukul bola sebanyak-banyaknya
  - b. Latihan berpasangan
  - c. Memukul bola dengan keras
  - d. ....
16. Berapa kali dalam seminggu anda memberikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan?
- a. Setiap latihan saya berikan metode seperti itu
  - b. Kadang-kadang saja saya berikan metode itu
  - c. Tidak pernah saya berikan metode itu
  - d. ....
17. Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki sudah lengkap?
- a. Menurut saya sudah sangat lengkap
  - b. Menurut saya kurang lengkap
  - c. Menurut saya sangat kurang lengkap
  - d. ....
18. Menurut Anda apakah perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang prestasi disini ?
- a. Sangat perlu, agar prestasi atlet lebih optimal
  - b. Perlu agar prestasi atlet tidak menurun
  - c. Tidak perlu karena sarana dan prasarana masih bisa digunakan
  - d. ....
19. Bagaimana perkembangan prestasi atlet yang anda bina?
- a. Sebagian besar atlet mengalami peningkatan prestasi
  - b. Sebagian kecil atlet mengalami peningkatan prestasi
  - c. Prestasi atlet tetap
  - d. ....
20. Apakah sarana dan prasarana yang ada di klub sudah layak ?
- a. Sudah layak
  - b. Cukup layak
  - c. Kurang layak
  - d. ....
21. apa prestasi tertinggi atlet ketika dilatih oleh anda ?

- a. Tingkat nasional
  - b. Tingkat provinsi
  - c. Tingkat kab/kota
  - d. ....
22. sebelum mengadakan pembinaan apakah pihak klub melakukan identifikasi minat dan bakat ?
- a. Ya tentu karena faktor tersebut penting
  - b. Tidak selalu karena bisa diusahakan sambil jalan
  - c. Tidak pernah yang penting latihan
  - d. ....
23. apakah ada rencana untuk meningkatkan lisensi kepelatihan anda ?
- a. Pasti akan saya tingkatkan
  - b. Sudah cukup
  - c. Ya jika ada dana
  - d. ....
24. Bagaimana cara anda agar atlet tidak jenuh dengan latihan ?
- a. Variasi latihan
  - b. Tidak membebani atlet dengan beban latihan
  - c. Memberi motivasi
  - d. ....
25. Apakah pihak klub sudah puas dengan pencapaian para atletnya ?
- a. Sangat puas
  - b. Cukup puas
  - c. Belum puas
  - d. ....

## Angket Pengurus

### Data Responden

Nama :  
 Usia :  
 Jabatan :

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pendapat Saudara dengan memberi tanda (x) pada salah satu jawaban dan apabila memilih jawaban lain isilah pada tanda (.....) sertakan jawaban Saudara sendiri.
2. Semua pertanyaan adalah benar, dijamin kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi prestasi Saudara .
3. Mohon diisi dengan benar demi diperolehnya data penelitian yang objektif.

#### B. Pertanyaan

1. Apakah ijazah pendidikan formal anda ?
  - a. Sarjana
  - b. Diploma
  - c. SMA
  - d. ....
2. Bagaimana cara anda mencari atlet untuk mengikuti pembinaan olahraga tenis meja di klub ?
  - a. Survei ke daerah-daerah
  - b. Survei ke klub-klub
  - c. Tidak melakukan survei kemudian berdatangan sendiri
  - d. ....
3. Apa yang menjadi motivasi anda mengurus pembinaan tenis meja di klub?
  - a. Karena ingin menciptakan atlet yang bagus dan profesional
  - b. Sebagai wadah perkumpulan orang-orang saja
  - c. Karena saya ingin terkenal
  - d. ....
4. Apa yang menjadi pertimbangan pengurus untuk pengambilan pelatih?
  - a. Karena pelatih adalah mantan atlet tenis meja, dan mempunyai prestasi serta mempunyai lisensi pelatih tenis meja.
  - b. Karena pelatih mempunyai lisensi tenis meja, tetapi hanya mantan atlet dan tidak mempunyai prestasi
  - c. Karena pelatih mempunyai lisensi pelatih tenis meja, tetapi bukan mantan atlet dan tidak mempunyai prestasi.
  - d. ....
5. Apakah pelatih di klub mempunyai lisensi pelatih ?
  - a. Ya, pelatih mempunyai lisensi pelatih
  - b. Hanya sebagian pelatih yang mempunyai lisensi pelatih
  - c. Pelatih tidak mempunyai lisensi pelatih

- d. ....
6. Lisensi apa yang dimiliki oleh pelatih di sini?
- Lisensi pelatih nasional
  - Lisensi pealtih daerah
  - Lisensi pelatih kabupaten
  - .....
7. Apakah pernah mengadakan rapat kepengurusan ?
- Ya, pernah mengadakan rapat kepengurusan
  - Kadang-kadang saja mengadakan rapat kepengurusan
  - Tidak pernah mengadakan rapat kepengurusan
  - .....
8. Berapa kali mengadakan rapat kepengurusan ?
- 1 minggu 1 kali
  - 2 minggu 1 kali
  - 1 bulan 1 kali
  - .....
9. Dari manakah dana yang diperoleh untuk pembinaan olahraga klub PTM Setya Semarang ?
- Pemerintah
  - Orang tua atlit
  - Sponsor
  - .....
10. Apakah ada pihak sponsor untuk mendanai pembinaan olahraga tenis meja di klub ?
- Ya, ada pihak sponsor yang ikut mendanai
  - Pihak sponsor hanya memberikan pada saat ada pertandingan saja
  - Tidak ada pihak sponsor yang ikut mendanai
  - .....
11. Berapa periode dana untuk membiayai kegiatan dalam pembinaan olahraga tenis meja di klub ?
- Pertahun
  - Persetengah tahun
  - Dana diberikan tergantung dengan jadwal kegiatan dan pertandingan yang akan diikuti
  - .....
12. Bagaimana pengelolaan dana yang diperoleh PTM Setya Semarang ?
- Dana yang diperoleh digunakan untuk pembinaan prestasi dan melengkapi sarana dan prasarana di sini
  - Dana yang diperoleh sebagian untuk melengkapi sarana dan prasarana
  - Dana yang diperoleh digunakan untuk pemberian dana intensif bulanan kepada atlet
  - .....

13. Menurut anda apakah sarana dan prasarana yang tersedia sini ?
  - a. Ya, menurut saya sarana dan prasarana sudah lengkap
  - b. menurut saya sarana dan prasarana cukup lengkap
  - c. menurut saya sarana dan prasarana kurang lengkap
  - d. ....
14. Apakah ada sarana dan prasarana lain untuk menunjang prestasi atlet?
  - a. Ya, ada sarana dan prasarana lain yang digunakan untuk menunjang prestasi atlet
  - b. Pengurus sedang mengusahakan sarana dan prasarana penunjang lain untuk prestasi atlet
  - c. Tidak ada sarana dan prasarana lain untuk menunjang prestasi atlet
  - d. ....
15. Apakah pihak pengurus memberikan penghargaan kepada atlet yang berprestasi?
  - a. Ya, pengurus selalu memberikan penghargaan kepada atlet berprestasi
  - b. Pengurus memberikan penghargaan kepada atlet berprestasi jika ada dana
  - c. Tidak pernah memberikan penghargaan kepada atlet berprestasi walaupun ada dana
  - d. ....
16. selain prestasi apakah tujuan lain pembinaan di klub ?
  - a. Menjaga kebugaran
  - b. Olahraga hiburan
  - c. Mengisi waktu luang
  - d. ....
17. Seberapa baik pelatih melaksanakan tugasnya sebagai pelatih ?
  - a. Amat baik
  - b. Baik
  - c. Cukup
  - d. ....
18. Lisensi apa yang dibutuhkan untuk menjadi pelatih di klub ini ?
  - a. Nasional
  - b. Daerah
  - c. Kabupaten
  - d. ....
19. Apakah pihak pengurus memberikan penghargaan kepada atlet ketika juara?
  - a. Ya pengurus memberikan penghargaan
  - b. Pengurus memberikan penghargaan jika ada dana lebih
  - c. Tidak pernah diberikan
  - d. ....
20. Bentuk penghargaan apa yang diberikan pengurus kepada atlet dan pelatih ketika mendapatkan juara ?
  - a. Uang
  - b. Barang

- c. Hanya mengapresiasi dengan ucapan
  - d. ....
21. Selama klub berdiri apakah prestasi tertinggi yang telah dicapai klub ?
- a. Nasional
  - b. Provinsi
  - c. Kab/kota
  - d. ....
22. Apakah perlu adanya penambahan fasilitas untuk klub ?
- a. Ya masih perlu
  - b. Cukup
  - c. Saat ini belum, namun ada rencana menambah
  - d. ....
23. Apakah anda sering meninjau tempat latihan ?
- a. Sering, untuk melihat perkembangan atlet
  - b. Kadang saat ada waktu luang
  - c. Sesekali karena sudah saya percayakan pelatih
  - d. ....
24. Apakah ada koordinasi antara pengurus kepada pelatih dan atlet ?
- a. Ada kami sering mengadakan diskusi
  - b. Kadang saat waktu tertentu
  - c. Kurang adanya koordinasi
  - d. ....
25. Apakah pengurus mempunyai strategi untuk pembinaan prestasi di klub ?
- a. Tentu saja untuk menambah meteri latihan
  - b. Kadang untuk membantu pelatih
  - c. Tidak, sudah dipercayakan pelatih
  - d. ....
26. Bagaimana perencanaan program kepengurusan di klub ?
- a. Sesuai hasil apat yang disepakati
  - b. Meneruskan yang sudah ada
  - c. Tidak ada perencanaan
  - d. ....
27. Darimana fasilitas dang perlengkapan yang dimiliki klub ?
- a. Pemerintah kota
  - b. Sponsor
  - c. Kas yang dimiliki klub
  - d. ....
28. Siapa saja yang wajib hadir untuk rapat organisasi ?
- a. Pengurus, pelatih, atlet
  - b. Pengurus, pelatih, pihak sponsor
  - c. Pengurus saja
  - d. ....

29. Apa rencana anda kedepan sebagai pengurus klub dalam pembinaan prestasi ?
- Membuat program pembinaan yang lebih efektif dan efisien
  - Melanjutkan program yang sudah ada
  - Hanya fokus pada prestasi atlet
  - .....
30. Bagaimana cara anda memberikan motivasi kepada atlet ?
- Pendekatan secara langsung
  - Pemberian penghargaan berupa hadiah
  - Tidak ada
  - .....



## Hasil Wawancara Atlet

1. Dari mana anda mengetahui bahwa ada klub PTM Setya Semarang ?  
Jawaban : dari Ayah saya yang ikut latihan di tempat yang sama tapi beda klub.
2. Apakah anda direkrut untuk berlatih di klub atau keinginan mendaftar sendiri ?  
Jawaban : keinginan sendiri mendaftar.
3. Apakah yang mendorong anda menekuni tenis meja ?  
Jawaban : ada dorongan dari orang tua
4. Sejak usia berapa anda berlatih tenis meja ?  
Jawaban : 4 tahun
5. Apakah aspek latihan yang diterapkan sudah lengkap ?  
Jawaban : sudah cukup baik dan benar
6. Apakah anda setuju dengan tahap pembinaan yang dilakukan klub ?  
Jawaban : Ya setuju
7. Apakah anda setuju dengan pelaksanaan latihan yang diterapkan pelatih ?  
Jawaban : Ya setuju, karena ada latihan teknik, fisik, taktik, mental.
8. Apakah program latihan mengganggu prestasi akademik di sekolah ?  
Jawaban : sedikit mengganggu karena latihan sampai malam, jadi jam belajar terganggu.
9. Adakah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diberikan pelatih ?  
Jawaban : Ya ada.
10. Berapa kali latihan dalam seminggu ?  
Jawaban : 3 kali
11. Berapa jam latihan dalam sehari ?  
Jawaban : kurang lebih 4 jam
12. Apakah intensitas latihan yang diterapkan sudah tepat ?  
Jawaban : belum tepat, giliran latihan bola banyak cukup lama karena jumlah antara atlet dan pelatih belum sesuai.
13. Bagaimana kelengkapan sarana dan prasarana yang dimiliki klub ?

Jawaban : kurang, masih perlu ditambah lagi

14. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki klub ?

Jawaban : sudah memadai untuk latihan

15. Bagaimana kondisi tempat latihan yang digunakan ?

Jawaban : baik dan layak

16. Apakah anda sering mengikuti pertandingan antar klub ?

Jawaban : Ya sering

17. Apakah anda sering mengikuti pertandingan diluar nama klub ?

Jawaban : pernah beberapa kali

18. Apakah yang diberikan klub ketika anda juara ?

Jawaban : hadiah uang dan penghargaan.

19. Prestasi apa yang pernah anda raih ?

Jawaban : juara kabupaten

### Hasil wawancara Pelatih dan pengurus

1. Bagaimana pemasalah yang dilakukan klub ?  
Jawaban : Pemasalah sendiri tidak perlu dipromosikan, masyarakat Semarang sudah tau PTM Setya karena letaknya yang ditengah kota bisa dibbilang strategis.
2. Bagaimana pembibitan yang dilakukan klub ?  
Jawaban : Pembibitan dilakukan dengan memisahkan atlet kedalam kelompok-kelompok sesuai kemampuan atlet.
3. Bagaimana tahapan pembinaan prestasi atlet di klub ?  
Jawaban : pembinaan dilakukan dengan memberikan latihan fisik, teknik, taktik, mental sesuai dengan program latihan yang dibuat.
4. Apakah ada program latihan fisik, teknik, taktik, mental yang diberikan pelatih ?  
Jawaban : Sementara program latihan hanya teknik. Sedangkan untuk fisik, taktik, dan mental saya rencanakan namun tidak ditulis. Karena untuk pelatihan usia dini fokus terhadap teknik dan fisik.
5. Berapa waktu latihan yang diberikan klub pada atlet dalam seminggu ?  
Jawaban :Latihan seminggu 3 kali, Rabu jam 3 sore sampai jam 7 malam, Jumat dan Sabtu jam 7 sampai 10 malam.
6. Bagaimana periodisasi program latihan yang dilakukan di klub ?  
Jawaban : penyusunan program dilakukan dari tahap persiapan sampai tahap pemulihan.
7. Bagaimana kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki klub ?  
Jawaban : kondisi cukup baik dan layak namun masih perlu adanya penambahan dan peningkatan
8. Apakah gedung cukup untuk latihan dengan jumlah atlet yang berlatih di klub ?  
Jawaban : masih kurang luas karena atlet sangat banyak, saat ini 35 atlet.
9. Bagaimana kualitas sarana latihan ?  
Jawaban : sarana cukup baik dan lengkap
10. Prestasi apa yang sudah diraih klub ?  
Jawaban : prestasi banyak, mulai juara kabupaten sampai kejurnas antar pelajar.

11. Prestasi apa yang sudah bapak raih didalam klub ?

Jawaban : prestasi saya sebagai pelatih itu menjadikan atlet lebih berkembang dan kemampuan meningkat dari waktu ke waktu. Sampai sekarang atlet sudah mampu juara provinsi.

12. Adakah prestasi atlet yang diraih diluar klub ?

Jawaban : ya ada, ketika mewakili sekolahan di beberapa event seperti popda dan o2sn.

13. Apa kedudukan bapak di dalam klub ?

Jawaban : saya menjabat sebagai ketua klub sekaligus pelatih.

14. Berapa jumlah pengurus yang ada di klub ?

Jawaban : 6 orang, 4 pengurus merangkap sebagai pelatih

15. Bagaimana peran pengurus terhadap klub ?

Jawaban : peran pengurus sangat penting, adanya rapat pelaksanaan dan membuat program kegiatan.

16. Apa yang melatarbelakangi bapak menjadi pengurus di klub ?

Jawaban : kecintaan saya terhadap dunia tenis meja, dan ingin menciptakan atlet agar berprestasi.

17. Apa harapan bapak terhadap klub ?

Jawaban : semoga pembinaan klub dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan yang diharapkan mampu menciptakan atlet-atlet yang berkualitas.

## DATA KUESIONER ATLET

No	NAMA ATLET	SKOR ITEM																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	adriano	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
2.	afrizal	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4
3.	agil	3	4	3	4	4	3	1	3	4	3	2	3	4	4	3	2	1	3	4
4.	aira	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4
5.	aldi	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	1	2	1	1	4	4
6.	amash	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4
7.	andini	2	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4
8.	andre	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	4
9.	anjani	1	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	2	1	4	4
10.	anta	1	2	3	4	4	2	2	1	4	3	2	3	1	4	4	1	2	4	1
11.	arya	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	1
12.	axcel	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	1	1	4	2	2	4	4
13.	claudia	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4
14.	deta	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4
15.	dito	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	1	4	1	1	4	2	1	3	4
16.	ega	3	2	2	3	2	2	1	3	1	3	1	3	4	1	3	2	2	1	1
17.	elzi	1	4	4	3	3	4	2	3	1	3	2	3	4	1	4	2	1	1	1
18.	fira	2	2	1	3	3	2	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	1	3	4
19.	frida	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4
20.	hafid	3	3	3	4	2	4	3	3	1	3	2	3	4	4	4	1	2	1	1
21.	huda	2	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	1
22.	ijun	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	3	2	2	4	4









### HASIL PERSENTASE DATA

Atlet	Minat Dan Motivasi	Latihan		Perencanaan Program		Pelaksanaan Program		Kelengkapan & Kelayakan		Kejuaraan Yang Diikuti		Prestasi Yang Diraih		
		SKOR	%	SKOR	%	SKOR	%	SKOR	%	SKOR	%	SKOR	%	
R1	15	93,75	20	100	16	100	15	93,75	9	75	7	87,5	11	91,66
R2	14	87,5	17	85	13	81,25	15	93,75	10	83,33	8	100	9	75
R3	13	81,25	15	75	12	75	14	87,5	6	50	5	62,5	9	75
R4	14	87,5	17	85	14	87,5	13	81,25	8	66,6	2	25	6	50
R5	14	87,5	17	85	14	87,5	10	62,5	6	50	4	50	6	50
R6	14	87,5	19	95	13	81,25	15	93,75	7	58,33	8	100	9	75
R7	16	100	14	70	14	87,5	14	87,5	8	66,6	4	50	6	50
R8	14	87,5	11	55	13	81,25	12	75	7	58,33	4	50	8	66,66
R9	11	68,75	16	80	14	87,5	13	81,25	7	58,33	7	87,5	6	50
R10	13	81,25	10	50	12	75	11	68,75	7	58,33	2	25	3	23
R11	9	56,25	17	85	12	75	13	81,25	6	50	4	50	5	41,66
R12	15	93,75	11	55	14	87,5	10	62,5	8	66,6	2	25	6	50
R13	12	75	18	90	16	100	14	87,5	8	66,6	8	100	11	91,66
R14	14	87,5	16	80	14	87,5	15	93,75	9	75	8	100	12	100
R15	16	100	11	55	10	62,5	10	62,5	6	50	6	75	6	50
R16	15	93,75	13	65	6	37,5	8	50	5	41,66	3	37,5	3	23
R17	10	62,5	13	65	10	62,5	8	50	4	33,3	2	25	3	23
R18	12	75	12	60	8	50	6	37,5	6	50	3	37,5	6	50



Pelatih	Sertifikasi		Pengetahuan & Pembinaan		Sarpras		Prestasi		Pelaksanaan Program		Perencanaan Program	
	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%
R1	11	91,66	11	91,66	12	100	12	100	20	100	16	100
R2	10	83,33	11	91,66	11	91,66	11	91,66	20	100	13	81,25
R3	7	58,33	10	83,33	10	83,33	9	75	16	80	11	68,75
R4	6	50	7	58,33	9	75	9	75	10	50	8	50
Rata-Rata	70,83		70,83		87,4975		85,415		82,5		75	
Total			<b>78,67875 %</b>									

Pengurus	Pengetahuan & Pembinaan		Rapat Kepengurusan		Pendanaan		Peranan Pengurus		Sarpras		Prestasi	
	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%	Skor	%
R1	13	81,25	10	83,33	12	75	14	87,5	13	81,25	15	93,75
R2	11	68,75	10	83,33	10	62,5	12	75	11	68,75	6	37,5
R3	6	37,5	7	58,33	7	43,75	6	37,5	8	50	6	37,5
Rata-Rata	62,5		74,99667		60,41666667		66,66666667		66,66666667		56,25	
Total			<b>64,58278</b>									

Responden	Nilai rata-rata (%)	Total Hasil Persentase
Atlet	73,014082	<b>72,10 %</b>
Pelatih	78,67875	
Pengurus	64,58278	

## DOKUMENTASI

Foto 1. Bersama Atlet, Pelatih, dan Pengurus PTM Setya Semarang.



Foto 2. Wawancara Kepada Pelatih PTM Setya Semarang



Foto 3. Wawancara Kepada Atlet PTM Setya Semarang.



Foto 4. Pengisian Angket Atlet.



Foto 5. Alat Skipping.

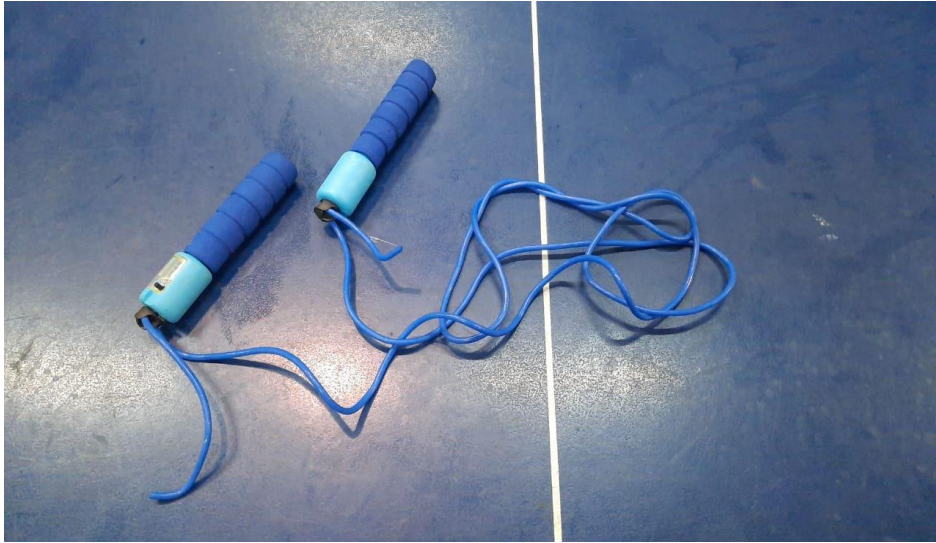


Foto 6. Robot/Mesin Pelontar Bola.



Foto 7. Robo/Mesin Pelontar Bola



Foto 7. Sketsel/Pembatas Bola.



Foto 8. Bola dan Keranjang Bola.



Foto 10. Jaring Pembatas Bola





Foto 11. Palang Gawang

