



**PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA BOLA TANGAN DI  
KABUPATEN TEGAL**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Olga Agustiana Wulandari

6211413080

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

**2020**

## ABSTRAK

Olga Agustiana Wulandari. 2020. Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Tangan di Kabupaten Tegal. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Said Junaidi, M.Kes.

Kata Kunci: Pembinaan, Bola Tangan

Pencapaian prestasi yang maksimal adalah salah satu hasil dari program pembinaan dengan sistem pembinaan yang sistematis dan jelas. Pencapaian prestasi tim bola tangan Kabupaten Tegal sejauh ini belum mencapai target yang diharapkan. Maka dari penelitian ini terdapat permasalahan tentang pembinaan prestasi bola tangan Kabupaten Tegal. Tujuan dari penelitian ini untuk: 1) Mengetahui bagaimana sistem pembinaan prestasi bola tangan di Kabupaten Tegal, 2) Mengetahui bagaimana sumber daya manusia pelatih dan atlet pada bola tangan di Kabupaten Tegal, 3) Mengetahui bagaimana program latihan yang diberikan dan diterapkan untuk tim bola tangan Kabupaten Tegal dan 4) Mengetahui bagaimana ketersediaan sarana dan prasarana untuk berlatih dalam menunjang prestasi tim bola tangan Kabupaten Tegal.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode penelitian deskriptif. dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan di Pengcab ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia) Kabupaten Tegal. Data yang dibutuhkan diperoleh dari pengurus organisasi, pelatih dan atlet. Teknik analisis penelitian dengan deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

Hasil penelitian ini adalah 1) Sistem pembinaan yang dilakukan Pengcab ABTI Kabupaten Tegal untuk bola tangan sejauh ini masih terus diusahakan untuk terus menjaring bibit-bibit baru dan mencapai prestasi puncak, sistem pembinaan dilakukan berdasarkan sistem pembinaan dengan teori piramida pembinaan yaitu dilakukan dengan pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi puncak, 2) Sumber daya manusia atlet yang ada didalam tim harus terus lebih diperhatikan lagi dalam motivasi berlatih untuk pencapaian prestasi, karena SDM atlet didalam tim bola tangan Kabupaten Tegal dapat dikatakan masih kurang baik dalam mengikuti program pembinaan. Untuk SDM pelatih yang ada didalam tim sudah cukup baik, pelatih yang ada pun merupakan pelatih yang berpengalaman di ilmu kepelatihan, SDM pelatih perlu disediakan sesuai dengan bidangnya demi menunjang program pembinaan prestasi tim bola tangan, 3) Program latihan yang diberikan sudah cukup baik dan dapat diterima tim, 4) Sarana dan Prasarana yang disediakan sudah memenuhi kebutuhan latihan tim.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah program pembinaan yang dilakukan Pengcab ABTI Kabupaten Tegal masih dikatakan belum maksimal dalam program pembinaan dengan pencapaian-pencapaian hasil pembinaan yang masih belum memuaskan, namun begitu Pengcab ABTI masih akan terus mengusahakan program pembinaan yang memadai dengan terus berusaha melakukan penjangkaran bibit-bibit baru dengan menyosialisasikan olahraga bola tangan. Kendala yang ada yaitu permasalahan di sumber daya atletnya yang masih belum maksimal dalam pencapaian prestasi, untuk program latihan dan sarana dan prasarana serta sumber daya manusia untuk pelatih sudah cukup memadai.

## ABSTRACT

Olga Agustiana Wulandari. 2020. A Study Of Development Of Handball In Tegal Regency. Final essay. Sport Science Department. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Mentor Dr. Said Junaidi, M.Kes.

Keywords: The Development, Handball.

Maximum achievement is one of the results of the coaching program with a systematic and clear coaching system. The achievements of the Tegal Regency handball team so far it has not reached the expected target. Based on this study, there were some problems that could be found in the coaching handball achievement of Tegal Regency. The purpose of this study was to: 1) Know how the system of coaching handball achievement in Tegal Regency, 2) Know how the human resources of handball coaches and athletes in Tegal Regency, 3) Know how the training program is being applied to Tegal Regency handball team and 4) Know how the availability of facilities and infrastructure to practice in supporting the performance of the Tegal Regency handball team.

The type of this study was a qualitative research with descriptive research methods. The technique of collecting data in this study was observation, interview, and documentation. This research was conducted at ABTI (Asosiasi Bola Tangan Indonesia) Tegal Regency. Moreover, the study analysis technique was descriptive based on qualitative analysis.

The results of this study were 1) The development system carried out by ABTI Tegal Regency for handball so far was still being sought to continue screening new generation athletes and achieving peak performance, 2) The human resources of the athletes in the team needed to be paid more attention in motivation to practice for achievement, because the human resources of the athletes in Tegal Regency handball team could be said to be still not good enough in participating in the coaching program. However, the human resources of the coaches in the team were good enough, since the coaches had experience in that field, 3) the provided training program was good enough and could be accepted by the team, 4) the provided facilities and infrastructure already met the team's training needs.

The conclusion of this research is coaching program conducted by ABTI in Tegal Regency can actually be said to be quite good, by continuing to try to screen new generation athletes by socializing handball sports. Additionally, the obstacle is the human resource of the athletes is still not maximal in achievement, for the training programs, facilities and infrastructure as well as human resources for coaches are sufficient.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Olga Agustiana Wulandari

NIM : 6211413080

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Tangan di Kabupaten Tegal

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

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

Semarang, 28 - Juli 2020



Yang menyatakan,  
Olga Agustiana Wulandari

NIM.6211413080

## PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Tangan di Kabupaten Tegal” telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 28 Juli 2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan



Sugiarto, S.Si., M.Sc.

NIP.196907151994031001

Dosen Pembimbing



Dr. Said Junaidi, M.Kes.

NIP.198012242006041001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Olga Agustiana Wulandari** NIM **6211413080** Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "**Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Tangan Di Kabupaten Tegal**", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 11 September 2020

### Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris

Mohammad Arif Al, S.Si., M.Sc.  
NIP. 198812312015041002

### Dewan Penguji

1. Sugiarto, S.Si., M.Sc., AIFM.  
NIP 198012242006041001

(Penguji I)

2. Gustiana Mega A., S.Pd.Jas., M.Or.  
NIP. 198808222015042003

(Penguji II)

3. Dr. Said Junaidi, M.Kes.  
NIP.196907151994031001

(Penguji III)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Jangan takut pada pelajaran apapun, karena ketakutan itu sendiri kebodohan awal yang akan membodohkan semua”

-Bumi Manusia-  
(Pramoedya Ananta Toer)

Persembahan:

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Pakwo dan Makwo tercinta
2. Seluruh Keluarga yang kukasihi
3. Sahabat-sahabatku terkasih
4. Almamater Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur atas rahmat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan keberkahan dan karunia-Nya sehingga penulis sanggup dan mampu menyelesaikan skripsi ini, dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dalam proses penyusunan skripsi ini banyak pihak-pihak yang terlibat untuk memberikan dukungan dan bantuan. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang selalu memberi dukungan semangat untuk sanggup menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Said Junaidi, M.Kes., yang telah sabar dalam membimbing dan mengarahkan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu-ilmu bermanfaat selama perkuliahan.
6. Ketua Umum Pengcab ABTI Kabupaten Tegal M. Khuzani, SE.SH yang telah memberi izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Bobi Gunawan, S.Pd selaku pengurus sekaligus pelatih Pengcab ABTI dan seluruh atlet dalam tim bola tangan Kabupaten Tegal yang telah bersedia memberikan bantuan dan informasi kepada penulis.



8. Teman-teman terkasih Intan, Nabila, Anky, Herdianti, Prisklatiwi, Prisklara, Ratna, Putri Ambar, Desi, Hana, Rika, Erik, Putra, Rizqoh, Putri kurnia yang tidak pernah berhenti memberi dukungan semangat.
9. Seluruh pihak yang telah mendukung dan membantu terlibat dalam penulisan skripsi ini.

Sangat disadari dalam penusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Semarang,28 Juli 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2. Fokus Masalah .....	6
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1. Hakikat Pembinaan .....	9
2.1.1. Pembinaan.....	9
2.1.2. Pembinaan Prestasi Olahraga.....	10
2.1.2.1. Sistem Pembinaan .....	10
2.1.3. Tahap-tahap Pembinaan.....	12
2.1.3.1. Pemassalan.....	12
2.1.3.2. Pembibitan Atlet .....	13
2.1.3.3. Peningkatan Prestasi.....	13
2.1.4. Atlet.....	14
2.1.5. Pelatih.....	15
2.1.5.1. Falsafah Pelatih.....	15
2.1.5.2. Tugas dan Peran Pelatih .....	16
2.1.6. Metode Latihan .....	17

2.1.6.1. Latihan .....	17
2.1.6.2. Ciri-ciri Latihan.....	18
2.1.6.3. Program Latihan .....	19
2.1.6.4. Hukum Latihan .....	19
2.1.6.5. Prinsip-prinsip Latihan .....	21
2.1.6.6. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	27
2.1.7. Manajemen .....	28
2.1.8. Organisasi.....	28
2.1.8.1. Hakikat Organisasi .....	29
2.1.8.2. Prinsip-prinsip Organisasi.....	30
2.1.9. Manajemen Organisasi Olahraga.....	31
2.1.10. Pendanaan.....	32
2.1.11. Sarana dan Prasarana .....	32
2.1.12. Bola Tangan.....	33
2.1.12.1. Sejarah Bola Tangan .....	33
2.1.12.2. Teknik Permainan Bola Tangan.....	34
2.2. Kerangka Konseptual .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
3.1. Pendekatan Penelitian.....	37
3.2. Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	37
3.3. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	38
3.3.1. Instrumen .....	38
3.3.2. Metode Pengumpulan Data.....	39
3.4. Pemeriksaan Keabsahan Data .....	40
3.5. Analisis Data .....	40
3.6. Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	41
3.6.1. Faktor Kesungguhan Responden.....	41
3.6.2. Faktor Instrumen Penelitian .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	42
4.1.1. Sistem Pembinaan .....	42
4.1.1.1. Pemassalan.....	42
4.1.1.2. Pembibitan .....	43
4.1.1.3. Prestasi .....	43

4.1.2. Sumber Daya Manusia .....	44
4.1.2.1. Sumber Daya Manusia Pelatih .....	45
4.1.2.2. Sumber Daya Manusia Atlet .....	45
4.1.3. Program Latihan .....	47
4.1.4. Sarana dan Prasarana .....	48
4.2. Pembahasan .....	49
4.2.1. Sistem Pembinaan Prestasi .....	49
4.2.1.1. Pemassalan.....	50
4.2.1.2. Pembibitan .....	50
4.2.1.3. Prestasi .....	51
4.2.2. Sumber Daya Manusia Pelatih.....	52
4.2.3. Sumber Daya Manusia Atlet.....	52
4.3.3. Program Latihan .....	53
4.4.4. Sarana dan Prasarana .....	54
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1. Simpulan .....	56
5.2. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Raihan Prestasi Tim Bola Tangan .....	5
Tabel 3.1 Pedoman wawancara .....	38
Tabel 3.2. Tabel matriks pengumpulan data .....	39
Tabel 4.1. Prestasi tim putra bola tangan Kabupaten Tegal tahun 2016-2019.....	44
Tabel 4.2. Prestasi tim putri bola tangan Kabupaten Tegal tahun 2016-2019.....	44
Tabel 4.3. Daftar atlet tim putra bola tangan Kabupaten Tegal.....	46
Tabel 4.4. Daftar atlet tim putri bola tangan Kabupaten Tegal.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Ilmu-ilmu pendukung pengayaan teori dan metodologi latihan .....	18
Gambar 2.2 Kerangka teori.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat usulan dosen pembimbing .....	61
Lampiran 2. Surat keputusan dosen pembimbing .....	62
Lampiran 3. Surat izin penelitian .....	63
Lampiran 4. Surat balasan izin penelitian.....	64
Lampiran 5. Surat permohonan sebagai informan.....	65
Lampiran 6. Surat pernyataan bersedia menjadi informan .....	66
Lampiran 7. Surat pernyataan bersedia menjadi informan .....	67
Lampiran 8. Surat pernyataan bersedia menjadi informan .....	68
Lampiran 9. Surat pernyataan bersedia menjadi informan .....	69
Lampiran 10. Tabel hasil wawancara penelitian pelatih sekaligus pengurus ABTI Kabupaten Tegal .....	70
Lampiran 11. Tabel Hasil Wawancara Atlet.....	76
Lampiran 12. Tabel Hasil Wawancara Atlet.....	80
Lampiran 13. Tabel Hasil Wawancara Atlet.....	83
Lampiran 14. Program Latihan .....	87
Lampiran 15. Dokumentasi .....	88

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olaharaga merupakan kegiatan mengolah raga dalam tubuh yang bertujuan untuk kesehatan jasmani dan rohani. Saat ini sudah menjadi kebutuhan bagi setiap kalangan orang, tujuan dari olahraga itu sendiri beragam, disesuaikan dengan kebutuhan setiap individu. Kegiatan berolahraga itu sendiri memberi pengaruh besar pada kehidupan manusia. Perkembangan olahraga saat ini sudah terbilang sangat pesat, jika dilihat dari berbagai *even* pertandingan yang diadakan dan diikuti serta hasil prestasi-prestasi yang diraih oleh para atlet yang ada di Indonesia. Hal ini merupakan olahraga dari aspek prestasi.

Olahraga prestasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencapai hasil maksimal dari proses pembinaan. Sesuai dengan ketetapan (Undang-undang Republik Indonesia, 2007) tentang sistem keolahragaan nasional pada (UU No.3 Tahun 2005 Pasal I ayat 13) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pada (Pasal 21 ayat 3) pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Prestasi yang dicapai tentu berdasarkan proses pembinaan yang dirancang untuk diterapkan.

(Nababan et al., 2018) menjelaskan, pembinaan olahraga adalah suatu pola sebagai pedoman pokok dan merupakan dasar penyusunan program-program pembangunan olahraga Indonesia yang berlangsung secara terpadu dan berkesinambungan. Pelaksanaan pola dasar pembangunan olahraga ini dituangkan dalam bentuk kebijaksanaan-



kebijaksanaan dan tindakan-tindakan nyata dari pemerintah, masyarakat, dan keluarga, baik program jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang dengan memperhatikan peraturan-peraturan yang berlaku. Sementara itu, menurut Harre,Ed (1982) dalam (Hidayatullah & Purnama, 2008) pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna.

Dalam perkembangan olahraga terutama olahraga prestasi sistem pembinaan sangat penting untuk kemajuan olahraga, pembinaan itu sendiri harus terencana secara maksimal, berdasarkan perkembangan IPTEK olahraga dan dilakukan pembinaan sedini mungkin. Pembinaan dalam olahraga bertujuan untuk melahirkan generasi-generasi baru disetiap cabang olahraga dan menghasilkan prestasi puncak. Dalam pencapaian prestasi puncak yang maksimal tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor dari proses pembinaan yang sesuai, pelatih yang berkompeten dibidang pelatihan, program-program latihan yang sesuai untuk diterapkan, sarana dan prasarana yang memadai dan pemantauan langsung dari pihak instansi keolahragaan yang terkait sebagai penunjang proses pembinaan.

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa proses berlangsungnya suatu pembinaan didasari dengan berbagai peran pendukung, diantaranya peran pelatih. Peran pelatih dalam pembinaan tentu berpengaruh besar terhadap hasil dari program pembinaan. Terbentuknya para atlet yang berkarakter dan berprestasi dibidang olahraga tentu berdasarkan kualitas dari seorang pelatih. Menurut (Hadi, 2011), orang yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk mencapai prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis serta harus ditangani oleh orang yang ahli dibidangnya, yaitu orang yang menguasai ilmu kepelatihan.

Pelatih adalah sosok yang penting artinya bagi setiap atlet, oleh karena tanpa bimbingan dan pengawasan dari seorang pelatih, prestasi yang tinggi akan sukar dicapai. Oleh karena itu untuk menjadi pelatih yang berhasil, pelatih harus memiliki pengertian dan pengetahuan tentang beberapa psinsip ilmu yang erat hubungannya dengan masalah pelatihan dan yang menentukan prestasi olahraga. (Harsono, 2017). Pelatih adalah seorang

yang bertindak dalam peningkatan kemampuan seorang atlet. Pelatih harus mampu bersikap profesional dalam bidang kepelatihan, mampu mengatasi segala keadaan dan kondisi proses dari pembinaan.

Selain aspek dari peran pelatih, berikut yang tentu harus diperhatikan dalam keberhasilan suatu pembinaan cabang olahraga yaitu program latihan yang disusun oleh pelatih untuk para atlet yang dibina. Program latihan yang disusun harus memiliki target dalam setiap pencapaian suatu tujuan pembinaan dan disesuaikan dengan setiap atlet. Rancangan program latihan yang terstruktur dan disesuaikan pada setiap atlet didalam suatu tim, mempelajari setiap kebutuhan dan kondisi atlet berdasarkan kondisi fisik dan psikologis.

Program latihan umumnya memiliki target jangka pendek dan jangka panjang, yang tentu bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Program latihan yang disusun pula menyesuaikan sarana dan prasarana yang tersedia dalam suatu tim olahraga. Sarana dan prasarana olahraga juga merupakan aspek penting dalam pencapaian suatu pembinaan prestasi olahraga. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dan sesuai dengan standar keolahragaan, maka hal ini dapat membantu penyesuaian atlet saat menghadapi kondisi lapangan di medan pertandingan.

Setelah menjelaskan beberapa aspek-aspek penting yang berpengaruh dalam proses pembinaan prestasi olahraga, baik berdasarkan sumber daya manusia dari peran pelatih, program latihan yang dibentuk dan ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, proses pembinaan olahraga prestasi tentu harus ditampung pada manajemen organisasi yang berperan sebagai wadah pembinaan pada setiap calon atlet. Suatu organisasi yang berperan dalam bidang olahraga memiliki tugas penting yaitu salah satunya berperan dalam proses pembinaan yang meliputi pembibitan, pemassalan dan peningkatan prestasi. Dewasa ini dalam proses pembinaan prestasi olahraga setiap organisasi yang menaungi harus mampu mengatur dan memberikan perhatian lebih dari berbagai aspek yang meliputi proses sosialisasi cabang olahraga disetiap daerah, pencarian bibit-bibit

cabang olahraga, pendanaan, sarana dan prasarana, dan ketersediaan pelatih yang profesional.

Menurut (Prasetyo et al., 2018), manajemen organisasi olahraga prestasi adalah pengaturan dalam menyatukan berbagai ide dan pendapat dalam sebuah kelompok yang dilakukan secara terorganisir dan sistematis untuk mencapai tujuan secara bersama dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. Peningkatan prestasi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga tergantung bagaimana pengurus organisasi menjalankan fungsi-fungsi keorganisasiannya. Pengurus organisasi dapat menyusun program-program kerja yang dapat mendukung tercapai prestasi yang maksimal dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Pencapaian-pencapaian prestasi olahraga diberbagai daerah Indonesia sudah mulai terlihat saat ini. Olahraga Bola tangan merupakan cabang olahraga yang akhir-akhir ini sudah mulai kembali terlihat perkembangannya. Berkembang dan mulai diminatinya olahraga bola tangan di Indonesia saat ini karena adanya sosialisasi olahraga bola tangan, pemantauan bakat di cabang olahraga bola tangan pelatihan dan pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan maka dari itu mulai banyak pencapaian-pencapaian prestasi dari bola tangan.

Salah satu daerah yang terdapat di Jawa Tengah yaitu Kabupaten Tegal merupakan salah satu daerah yang memiliki atlet-atlet bola tangan. Tim bola tangan Kabupaten Tegal berada dibawah naungan Organisasi Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) yang merupakan pengurus cabang dari olahraga bola tangan. Pengcab Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) disetiap daerah sangat berperan penting dan memiliki tanggung jawab dalam sosialisasi dan pemantauan olahraga bola tangan. Pengcab Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) yang terdapat di Kabupaten Tegal sudah terbentuk sejak tahun 2016.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan salah satu pelatih sekaligus pengurus dari Organisasi ABTI Kabupaten Tegal pada tanggal 16 Agustus 2019,

menyampaikan bahwasanya terdapat beberapa kendala dari proses pembinaan olahraga bola tangan yaitu sumber daya manusia (SDM) yang masih kurang berminat karena ketidaktahuan tentang olahraga bola tangan dan lebih memilih cabang olahraga yang sudah dikenalkan sejak dibangku Sekolah Dasar seperti sepak bola, voley, futsal dan bola basket. Kurangnya sosialisasi olahraga Bola tangan ke sekolah-sekolah sehingga proses penjangkaran bibit-bibit atlet baru masih terkendala. Sejak tahun 2016 sampai tahun 2019 ini jumlah atlet yang dimiliki Tim Kabupaten Tegal yaitu berjumlah 64 orang dan yang aktif berlatih hanya 26 orang terdiri dari atlet junior dan atlet senior.

Prestasi tim Bola Tangan Kabupaten Tegal masih belum memuaskan karena belum memenuhi target untuk mendapat juara satu disetiap kejuaraan. Beberapa faktor yang menjadi pengaruh dalam pencapaian prestasi tim bola tangan Kabupaten Tegal yaitu diantaranya SDM yang terlibat didalam Pengcab ABTI saat ini belum maksimal dalam pelaksanaan tugas untuk memantau pembinaan-pembinaan pada bibit baru atlet bola tangan, sehingga hal ini pula yang masih menjadi kekhawatiran tim untuk generasi penerus untuk cabang olahraga bola tangan di Kabupaten Tegal. Hal lain yang menjadi kendala dalam program pembinaan lainnya yaitu keadaan atlet didalam tim yang belum fokus dalam mengikuti proses pembinaan, seperti masih ada beberapa yang kurang dalam motivasi berlatih sehingga menjadi penyebab raihan prestasi yang belum mencapai target. Berikut ini adalah raihan prestasi tim bola tangan Kabupaten Tegal :

**Tabel 1.1. Raihan Prestasi Tim bola tangan Kabupaten Tegal**

<b>No</b>	<b>EVENT</b>	<b>RAIHAN PRESTASI</b>	<b>TAHUN</b>	<b>TIM</b>
1	KEJURPROV di Kota Tegal	Juara III	2016	Putri Senior
2	KEJURNAS antar Klub di Kota Tegal	Juara III	2018	Putri
3	KEJURPROV di Kabupaten Tegal	Juara II	2018	Putra Junior
4	KEJURNAS antar Klub di	Juara II	2018	Putra

	Kota Tegal			
5	KEJURPROV di Kabupaten Banyumas	Juara III	2019	Putra Senior
6	KEJURPROV di Kabupaten Purworejo	Juara III	2019	Putra Junior

Jika dilihat dari tabel raihan prestasi tim bola tangan Kabupaten Tegal, perolehan yang didapatkan masih terbilang belum maksimal, terutama pada tim putri yang masih sangat sedikit pencapaiannya, begitupun raihan dari tim putra dapat dikatakan lebih unggul namun juga belum memenuhi target juara satu. Target jangka dekat yang sedang dipersiapkan Tim Bola Tangan Kabupaten Tegal saat ini yaitu memperoleh hasil terbaik pada Pekan Olahraga Wilayah (Dulongmas), Kejuaraan Olahraga antar Karesidenan pada Tahun 2020 ini.

## 1.2. Fokus Masalah

Proses pembinaan prestasi yang berhasil tentu tidak luput dari aspek-aspek program pembinaan yang berperan mendukung dalam keberhasilan target yang akan diraih. Pembinaan prestasi cabang Olahraga Bola Tangan di Kabupaten Tegal harus lebih diperhatikan dari segala aspek, sehingga pencapaian prestasi yang diraih sesuai dengan target. Sebagai organisasi yang memayungi Bola Tangan, Asosiasi Bola Tangan Indonesia di Kabupaten Tegal tentu berperan dalam proses pembinaan yang ajek dan sistematis, sehingga cabang Olahraga Bola Tangan di Kabupaten Tegal terus bertahan, berkembang dan lebih banyak lagi melahirkan bibit-bibit atlet yang berprestasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan fokus masalah yang akan dikaji adalah bagaimana pembinaan cabang olahraga bola tangan di Kabupaten Tegal.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, pertanyaan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1. Bagaimana sistem pembinaan prestasi bola tangan di Kabupaten Tegal?

1.3.2. Bagaimana sumber daya manusia pelatih dan atlet pada bola tangan?

1.3.3. Bagaimana Program latihan yang diberikan dan diterapkan untuk tim bola tangan Kabupaten Tegal?

1.3.4. Bagaimana ketersediaan sarana dan prasarana untuk berlatih dalam menunjang prestasi tim bola Tangan Kabupaten Tegal?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1.4.1. Untuk mengetahui sistem pembinaan prestasi bola tangan di Kabupaten Tegal.

1.4.2. Untuk mengetahui sumberdaya manusia yang berperan didalam tim bola tangan Kabupaten Tegal.

1.4.3. Untuk mengetahui program latihan yang diberikan dan diterapkan untuk tim bola tangan Kabupaten Tegal.

1.4.4. Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang disediakan untuk tim bola tangan Kabupaten Tegal.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1.5.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan referensi bagi peneliti berikutnya serta memberikan sumbangan pengetahuan tentang permasalahan-permasalahan pada sistem pembinaan dan manajemen organisasi Bola Tangan.

#### 1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Bagi Organisasi Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Kabupaten Tegal hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan atau evaluasi bagi Tim Bola Tangan Kabupaten Tegal dalam meningkatkan kualitas sistem pembinaan prestasi dan manajemen organisasi pada Tim Bola Tangan Kabupaten Tegal.

1.5.2.2. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai sistem pembinaan prestasi dan manajemen organisasi pada Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) Kabupaten Tegal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1. Hakikat Pembinaan**

##### **2.1.1. Pembinaan**

Pembinaan adalah membina, memperbaharui atau proses perbuatan, cara membina, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik KBB dalam (Nababan et al., 2018). Sementara menurut Kusnanik (2013) dalam (Nababan et al., 2018), pembinaan adalah usaha atau tindakan yang dilakukan untuk mengubah suatu keadaan dengan baik untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai secara maksimal.

Menurut Mathis (2002) dalam (Septian, 2017), pembinaan adalah suatu proses dimana orang-orang mencapai kemampuan tertentu untuk membantu mencapai tujuan organisasi. Oleh karena itu, proses ini terkait dengan berbagai tujuan organisasi, pembinaan dapat dipandang secara sempit maupun luas. Adapun fungsi-fungsi pembinaan sebagai berikut :

- 1) Menerapkan teori
- 2) Membuat dan menggunakan rencana strategis dan taktis dengan menerima masukan dari staf untuk memudahkan perencanaan operasional
- 3) Memudahkan pencapaian visi, misi, tujuan dan sasaran organisasi
- 4) Memfasilitasi pencapaian visi, misi, tujuan dan sasaran organisasi
- 5) Memfasilitasi dan mempertahankan sumber-sumber yang ada (SDM, alat atau fasilitas)
- 6) Menjaga atau mempertahankan moral yang baik
- 7) Memfasilitasi atau memberikan program pelatihan dan pendidikan
- 8) Menyediakan dan mempertahankan standar dalam bentuk kebijakan, prosedur, peraturan dan regulasi



- 9) Mengkoordinasikan disiplin dalam setiap kegiatan
- 10) Memudahkan dan mempertahankan hubungan *interpersonal*
- 11) Memberikan kesempatan untuk konseling
- 12) Membangun dan mempertahankan kepercayaan dan kerja tim
- 13) Membangun atau *me-manage* konflik
- 14) Mengorganisir sumber daya manusia potensial sebagai aset organisasi
- 15) Mendegelasikan wewenang

## **2.1.2. Pembinaan Prestasi Olahraga**

### **2.1.2.1. Sistem Pembinaan**

Berdasarkan (Undang-undang Republik Indonesia, 2007) Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Pasal (1) Ayat (13), olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Serta dalam bab VII pasal (21) ayat (2) dan (3), pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Pembinaan olahraga merupakan bagian dan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Harre,Ed (1982) dalam (Hidayatullah & Purnama, 2008), mengemukakan bahwa pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang

lama, yakni mulai masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi. Pembinaan dimulai dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Menurut (Nababan et al., 2018), dalam usaha pembinaan prestasi tersebut, tentu ada unsur *intrinsik* dan *ekstrinsik* (pendukung) yang diperlukan. Unsur-unsur tersebut seperti pelatih, pengurus, sarana-prasarana, program latihan, dan lain sebagainya. Selain itu, hal lain yang tidak kalah penting adalah pendanaan merupakan faktor untuk terlaksana suatu pembinaan di organisasi.

Pembinaan olahraga prestasi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistematis dan mendukung (*sustainable*). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika dilihat dari kaca mata kesisteman bahwa kualitas hasil (*output*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan prestasi olahraga membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak dan pembinaan atlet pun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistematis, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas.

Faktor yang harus dipertimbangkan dalam penyusunan program pembinaan prestasi olahraga, antara lain: (1) tujuan pembinaan yang jelas, (2) program pelatihan yang sistematis, (3) materi dan metode yang tepat serta evaluasi yang dapat mengukur keberhasilan proses pembinaan, (4) karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik atau psikologis, (5) kemampuan pelatih, (6) sarana dan prasarana atau fasilitas, (7) kondisi lingkungan pembinaan. Subarjah (2000) dalam (Nababan et al., 2018).

### **2.1.3. Tahap-tahap Pembinaan**

Dalam pembinaan olahraga prestasi biasanya mengikuti tahap-tahap pembinaan yang berdasarkan pada teori piramida, yaitu (1) pemassalan, (2) pembibitan (3) pembinaan prestasi.

#### **2.1.3.1. Pemassalan**

(Hidayatullah & Purnama, 2008) mengungkapkan, pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara multilateral dan spesialisasi. Pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup, khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat dan massal. Kaitannya dengan olahraga prestasi; tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga.

Pemassalan olahraga merupakan dasar dari teori piramida dan sekaligus merupakan landasan dalam proses pembibitan dan pemanduan bakat atlet. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan bentuk upaya dalam melakukan pemassalan olahraga. Dalam olahraga prestasi, pemassalan seharusnya dimulai pada usia dini. Bila dikaitkan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, pemassalan sangat baik jika dimulai sejak masa kanak-kanak, (6-12 tahun). Pada masa ini merupakan tahap perkembangan keterampilan gerak dasar.

Adapun tujuan dari pemassalan olahraga menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) adalah untuk (1) Meningkatkan kualitas tubuh yang terdiri dari kesehatan jasmani, rohani, dan psikis, (2) Pembentukan watak dan kepribadian, dan (3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak untuk mencari bibit berbakat.

### **2.1.3.2. Pembibitan Atlet**

(Hidayatullah & Purnama, 2008) mengungkapkan, pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya dikemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dan pemassalan olahraga. Pembibitan dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*Talent Identification*), kemudian dilanjutkan dengan tahap pengembangan bakat (*Talent Development*). Dengan cara demikian, maka proses pembibitan diharapkan akan lebih baik.

Atlet berbakat adalah atlet yang memiliki kemampuan yang unggul dan mampu memberikan prestasi tinggi dalam bidangnya. Dalam mengidentifikasi bakat seseorang, harus memperhatikan faktor *internal* dan *eksternal*. Artinya, anak yang berbakat adalah anak yang memiliki faktor *internal* yang baik dan bila ditunjang oleh faktor *eksternal* yang optimal, akan mampu mencapai puncak prestasi. Adapun ciri-ciri anak berbakat berdasarkan kedua faktor tersebut adalah 1) keturunan, 2) memiliki karakter kepribadian yang baik, seperti motivasi, ambisi, ulet, dan tahan terhadap stres, 3) sehat, 4) fungsi organ baik, 5) kemampuan fisik dan gerak dasar baik, 6) antropometri sesuai cabang olahraga, 7) intelegensi mendukung, dan 8) gemar berolahraga. (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

### **2.1.3.4. Peningkatan Prestasi**

Prestasi merupakan hasil kecakapan, kesuksesan, atau taraf kemampuan yang diperoleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar dan berlatih dengan sengaja menurut pendekatan perilaku (Muslima & Hilman, 2016).

Menurut Setyobroto (2002) dalam (Muslima & Hilman, 2016) prestasi didalam olahraga memiliki pengertian yang lebih spesifik. Prestasi olahraga adalah aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Prestasi olahraga merupakan hasil yang dicapai oleh atlet pada cabang olahraga tertentu.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dari proses pemassalan maupun pembibitan. Dari hasil proses pemassalaan dan pembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakkan prestasi yang dibina.

Berdasarkan Dirjen Olahraga dan Depdiknas (2004) dalam (Satria et al., 2012), pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang. Dalam hal ini, untuk pencapaian prestasi puncak olahraga nasional ditempuh melalui suatu pola pembinaan olahraga nasional yang mengacu pada sistem piramida. Sistem piramida yang dimaksud mencakup pemassalan, pembibitan, pembinaan prestasi untuk mencapai prestasi puncak.

#### **2.1.4. Atlet**

Kata atlet berasal dari bahasa Yunani "*athlos*" yang berarti kontes, artinya orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga. Menurut Sukadiyanto (2005) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilih. Sementara menurut Tite Juliantine,dkk (2007) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) atlet adalah seseorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau instruksi pelatih.

Seorang atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Atlet memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik dari dalam diri. (Satiadarma, 2000).

### **2.1.5. Pelatih**

(Satiadarma, 2000) menjelaskan pelatih merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidikan, pemimpin, bahkan tidak jarang tokoh model bagi atlet. Atlet cenderung untuk meniru hal-hal yang dikerjakan oleh pelatih, maka dari itu pelatih harus waspada akan hal-hal yang disampaikan pada atlet, karena atlet cenderung akan mematuhi hal yang diutarakan oleh seorang pelatih. Sementara menurut Tite Julianti,dkk (2007) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) pelatih adalah seorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak seorang atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya.

Jarvis (1999) dalam (Muslima & Hilman, 2016) menjelaskan, pelatih yang membina proses pelatihan atlet memiliki pengaruh kritis yang membantu atlet berlatih secara bersungguh-sungguh. Seorang pelatih dalam melaksanakan tugasnya perlu memiliki bahan dan informasi yang benar tentang kepelatihan agar dapat menyusun program latihan dengan baik. Sehingga, tiga tahapan utama yang harus dimiliki oleh setiap pelatih adalah kemampuan: (1) menyusun program, (2) melaksanakan program, dan (3) mengkaji atau mengevaluasi hasil program. (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

#### **2.1.5.1. Falsafah Pelatih**

Martin dan Lumsden (1987); Harsono (1988) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) menjelaskan setiap orang mempunyai falsafah hidup masing-masing termasuk pelatih. Falsafah seseorang tercermin dalam pandangan tentang dunia, tentang situasi sekitar, tentang hubungan antar manusia, serta tentang nilai-nilai yang diberikan untuk semua itu. Falsafah ialah suatu sistem dari prinsip-prinsip yang digunakan untuk membimbing orang dalam kegiatan-kegiatan.

Seorang pelatih harus memiliki falsafah yang baik tentang latihan dan olahraga. Salah satu perangkat yang harus di buat oleh suatu asosiasi pelatih adalah kode etik, kode etik profesi digunakan sebagai acuan norma berperilaku dan berbuat dalam berkarya melaksanakan profesinya. Falsafah seorang pelatih akan tercermin didalam pendapatnya,

tingkah laku dalam melaksanakan tugas sebagai pelatih dalam membina atlet-atlet untuk memperkembang secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosial. Disamping itu tugas pelatih juga untuk mengembangkan keterampilan motorik dan prestasi atlet, perilaku etis, moral yang baik, kepribadian dan peduli terhadap oranglain.

Falsafah seorang pelatih harus pula tercermin didalam watak luhurnya, pertimbangan-pertimbangan *intelektual*, *sportifitas* dan sifat-sifat demokratis. Pelatih harus pula dapat memberikan bimbingan, supaya para atlet dapat berdaya dalam hidupnya kelak dan menjadi warga negara yang baik. Hal ini merupakan tanggung jawab seorang pemimpin olahraga dan dengan sendirinya juga yang diharapkan dari seorang pelatih. Bahwa dengan falsafah akan terbentuknya kepribadian yang baik dan perilaku etis. Seorang pelatih akan mampu untuk membina dan membentuk karakter dan mental. Karakter dan mental atlet yang diharapkan adalah sebagai berikut: (1) *sportifitas*, tekun dan disiplin, (2) memiliki *stabilitasasi* emosi dalam situasi apapun, (3) percaya diri, (4) hidup sehat, moralis dan serasi, (5) mampu mengembangkan fungsi otot dan faal, dan (6) selalu mengembangkan diri. (Hadi, 2011).

#### **2.1.5.2. Tugas dan Peran Pelatih**

Menurut (Hadi, 2007), tugas dan peran yang harus dijalankan seorang pelatih adalah sebagai berikut: 1) mencari bibit, 2) melatih secara efektif dan efisien, 3) menyusun program latihan, 4) menyusun, menentukan taktik pertandingan, 5) menilai hasil, 6) membuat laporan, dan 7) melakukan penelitian untuk pengembangan. Berikutpun dengan peran yang harus dijalankan sebagai seorang pelatih adalah sebagai berikut: 1) sebagai pemimpin, 2) sebagai instruktur, 3) sebagai guru, 4) sebagai *trainer*, 5) sebagai motivator, 6) sebagai pekerja sosial, 7) sebagai teman, 8) sebagai ilmuwan, 9) sebagai *manager*, 10) sebagai pelajar, 11) sebagai administrator, 12) sebagai orangtua, dan 13) sebagai humas atau agen publikasi.

## 2.1.6. Metode Latihan

### 2.1.6.1 Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti, *practice*, *exercise* dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraga selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

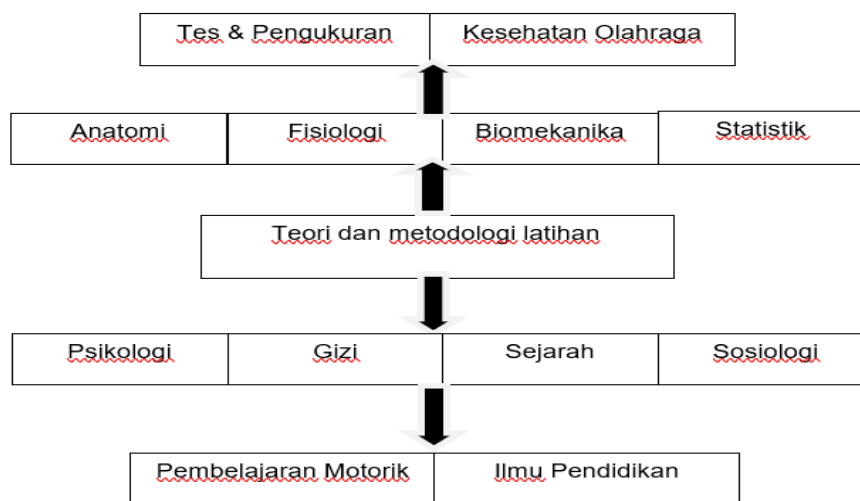
Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerak. Susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka berisi: 1) pembukaan/pengantar latihan, 2) pemanasan (*warming up*), 3) latihan inti, 4) latihan tambahan (*suplemen*), dan *cooling down* atau penutup.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. (MyIsidayu & Kurniawan, 2015).

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 latih. Idealnya seorang pelatih dituntut memiliki pengalaman dan pengetahuan pada cabang olahraga yang digeluti. Sebab dalam proses berlatih melatih diperlukan berbagai pengetahuan pendukung agar latihan dapat berhasil sesuai dengan yang diharapkan.



Dalam dunia olahraga, prestasi proses latihan yang dilakukan untuk meraihnya merupakan suatu pekerjaan yang sangat unik dan penuh dengan resiko. Dikatakan unik karena objek latihan adalah manusia yang merupakan suatu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks. Aktualisasi setiap aktivitas anak latih sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi dan kondisi fisik. Berikut pengetahuan pendukung dalam proses berlatih melatih. Bompa (1994) dalam (Harsono, 2017).



(Gambar 1.1. Ilmu-ilmu pendukung pengayaan teori dan metodologi latihan)

### 2.1.6.2. Ciri-ciri Latihan

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015), tujuan utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memamdukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif dan efisien. Untuk itu proses latihan selalu bercirikan sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.

- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif, yang dimaksud teratur ialah dilakukan secara tetap, maju, dan berkelanjutan (kontinue), sedangkan bersifat progresif ialah materi latihan diberikan dari yang mudah sampai yang sulit (kompleks) dan dari yang ringan sampai yang terberat.
- 3) Pada setiap satu kali tatap muka/sesi latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, supaya pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

#### **2.1.6.3. Program Latihan**

Program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya. Tangkudung & Wahyuningtyas Puspitorini (2012) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Sementara menurut Sukadiyanto (2005) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015), penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap atlet. Objek latihan adalah manusia yang merupakan satu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks, dan kondisinya bersifat labil dan sementara. Oleh sebab itu sasaran latihan adalah proses ke arah yang lebih baik, diantaranya untuk meningkatkan kualitas fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis.

#### **2.1.6.4. Hukum Latihan**

Setiap kejadian yang terjadi dalam kehidupan didunia ini merupakan gejala alam yang selalu mengikuti berbagai hukum dan prinsip yang mendasari terjadinya sebab akibat atau reaksi tertentu. Proses latihan merupakan sebuah proses yang tidak terhindarkan untuk menganut hukum tertentu secara empirik dan keilmuan yang telah terbukti dan teruji secara jelas seiring, dengan berkembangnya ilmu pengetahuan. Oleh karena itu hasil latihan tidak

selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak dilakukan dengan kaidah hukum dan prinsip latihan yang benar Ria Lumintuarso (2006) dalam (Hadi, 2007).

### 1). Hukum *Overload*

Pada dasarnya tubuh manusia memiliki sifat adaptasi terhadap perlakuan yang dilakukan terhadapnya, termasuk beban latihan. Bila tubuh dengan tingkat kebugaran tertentu diberikan beban latihan dengan tingkat intensitas tertentu maka tubuh akan mengadaptasi dengan rangkaian proses sebagai berikut : proses awal setelah pembebanan adalah kelelahan dan memerlukan istirahat, setelah istirahat dengan kurun waktu tertentu maka tubuh akan kembali bugar, namun dengan tingkat kebugaran yang lebih baik dari sebelumnya.

Beban latihan atau intensitas latihan yang dibeikan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sehingga program dilanjutkan over kompensasi yang optimal, kemudian program dilanjutkan berdasarkan hasil dari over kompensasi tersebut. Untuk mendapatkan kebugaran yang lebih baik atau over kompensasi yang optimal seorang pelatih harus benar-benar cermat dan teliti dalam pemberian beban latihan.

Dalam memberikan beban latihan yang *overload* seorang pelatih harus hati-hati dan cermat dalam mennetukan beban yang harus diberikan, berapa waktu yang dibutuhkan untuk *recovery* dan berapa hari sekali *overload* diberikan. Sehingga *overload* yang diberikan sesuai dengan kosndisi atlet dan dapat meningkatkan kondisi atlet.

### 2). Hukum Reversibilitas

Hukum reversibilitas menuntut atlet untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif, latihan yang berkelanjutan akan mendapatkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat. Sebaliknya apabila latihan dihentikan kebugaran akan menurun.

### 3). Hukum Kekhususan

Hukum kekhususan memberi tuntutan bahwa beban latihan yang diberi kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik cabang olahraga dan kondisi obyektif dari atlet tersebut seperti umur, kronologis, perkembangan, kemampuan fisik dan kondisi mental saat itu. Hukum kekhususan yang juga memberikan tuntutan pada pelatih untuk memahami sepenuhnya kondisi atlet terhadap cabang olahraga yang ditekuni, kelemahan, kekuatan, serta peluang dan tantangan bagi atlet yang diasuh untuk dapat mencapai prestasi.

Dengan hukum kekhususan seorang pelatih diharapkan mampu untuk menciptakan macam-macam bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet, dengan bentuk latihan yang bervariasi dapat membantu mengurangi kejenuhan dan stres selama latihan.

#### **2.1.6.5. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan aspek psikologi atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan ini harus hati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program. Proses latihan yang menyimpang dari prinsip latihan seringkali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka.

##### **1). Prinsip Kesiapan (*Readiness*)**

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap atlet akan berbeda-beda antara

anak yang satu dengan dengan yang lain meskipun di antara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender di mana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap atlet.

## 2). Prinsip Individual

Individual adalah salah satu syarat utama latihan sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pelatihan, dan kebutuhan cabang atlet. Setiap atlet memiliki ciri fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan sebagai pengembangan sebuah rencana latihan.

Setiap atlet memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap beban latihan yang diberikan oleh pelatih. Terdapat atlet yang menganggap beban latihan tersebut terlalu ringan, ada yang melakukannya dengan susah payah sehingga harus mengerahkan seluruh tenaganya untuk melakukan latihan tersebut, dan ada yang sama sekali tidak mampu untuk melakukan latihan tersebut. Oleh karena itu, beban latihan tidak dapat begitu saja disamaratakan bagi semua atlet.

Artinya dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet berbeda-beda sehingga beban latihan bagi setiap atlet tidak sama. Hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit atau cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, terutama dalam merespon beban latihan.

## 3). Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Latihan menyebabkan terjadi proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses berlatih. Bila latihan beban ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan

menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan atlet dalam mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda, tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihan. Sukadiyanto (Mylsidayu & Kurniawan, 2015)

#### 4. Prinsip Beban Latihan (*Overload*)

Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada anak harus cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Johansyah (2013) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) menyatakan, *overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Sehingga dapat disimpulkan, beban lebih artinya beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik.

Adapun cara meningkatkan beban latihan adalah dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama. Oleh sebab itu, tingkat penambahan beban latihan berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi. Menurut Sukadiyanto (2005) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015), penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan, intensitas latihan dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan, intensitas latihan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kualitas pembebanan, dan durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jam latihan atau bila latihan tetap (tidak ditambah) dapat memperpendek waktu *recovery* dan *interval* sehingga kualitas latihan menjadi naik atau meningkat.

#### 5). Prinsip Progresif (Peningkatan)

Latihan progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah sampai yang sukar, sederhana sampai kompleks, umum sampai khusus, bagian sampai

keseluruhan, ringan sampai berat, dan kuantitas sampai kualitas, serta dilaksanakan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan. Peningkatan beban latihan ini akan memberikan rangsangan kepada organ-organ tubuh untuk lebih berkembang dalam mengatasi beban latihan yang diterima, kian hari akan meningkat.

Prinsip progresif harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi baik pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan. Selain itu, prinsip progresif tidak berarti meningkatkan beban latihan secara terus menerus tanpa memperhatikan waktu *recovery* dan interval. Pemberian waktu *recovery* dan interval yang benar merupakan salah satu faktor penentu ketepatan dalam penampilan puncak yang diinginkan. Bila prinsip ini tidak diterapkan, maka prestasi puncak atlet akan tercapai pada waktu sebelum atau bahkan sesudah kompetisi.

#### 6). Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet memiliki tujuan khusus sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Adapun pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh: 1. spesifikasi kebutuhan energi, 2. spesifikasi bentuk dan model latihan, 3. spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan dan, 4. waktu perodesasi latihan.

Prinsip spesifikasi tidak berarti bahwa dalam latihan menghindari pembebanan pada otot yang berlawanan. Artinya, tujuan latihan hanya melatih otot yang digunakan dalam melakukan gerak saja, tetapi otot antagonis atau yang berdekatan pun juga harus dilatihkan. Hal ini bertujuan untuk menghindari ketidakseimbangan kemampuan otot yang menanggung beban selama aktivitas kerja berlangsung. Sebab ketidakseimbangan tersebut dapat mengakibatkan cedera pada otot itu sendiri. Melatih otot yang berdekatan dan yang antagonis akan membantu bila otot penggerak utama mengalami kelelahan.

#### 7). Prinsip Variasi

Variasi latihan adalah salah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.

Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan. Bentuk-bentuk latihannya harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk cabang olahraga tertentu.

#### 8). Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool Down*)

Dalam satu tatap muka, latihan selalu terdiri atas: 1. pengantar atau pengarah, 2. pemanasan, 3. latihan inti, 4. latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran energi, dan 5. *cooling down* atau penutup. Tujuan dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis atlet memasuki latihan inti dan diharapkan dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera dan rasa sakit. Adapun prinsip pemanasan adalah, 1. aktivitas yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan, 2. aktivitas perengangan aktif dan pasif, 3. aktivitas senam khusus cabang olahraga, dan 4. aktivitas gerak teknik cabang olahraga.

Aktivitas *cooling down* merupakan proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak. Dengan aktivitas jogging dan dilanjutkan *stretching* pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengeluaran sisa pembakaran. Pada umumnya bentuk latihan pendinginan diawali dengan *jogging*, *skipping*, dan diakhiri dengan *stretching*.

#### 9). Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi



memerlukan waktu dan harus bertahap serta berkelanjutan. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Persiapan yang dilakukan melalui proses latihan yang teratur, intensif, dan progresif dan membutuhkan waktu 4-10 tahun. Sukadiyanto (2005) dalam (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Oleh karena itu, latihan jangka panjang dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak, peletakan dasar gerak dan gerak dasar teknik cabang olahraga, penambahan keterampilan dan pengayaan gerak, serta strategi pembelajaran. Hindari prinsip memperbanyak latihan dan pemaksaan beban latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan, karena akan menghasilkan atlet yang matang sebelum waktunya.

#### 10). Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan artinya bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi dari latihan akan menurun bahkan menghilang apabila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang berkelanjutan.

Atlet yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain akan mengalami penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Sedangkan pada komponen biomotor kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses atropi (pengecilan) pada otot.

#### 11). Prinsip Tidak Berlebih (Moderat)

Keberhasilan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan). Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan berdampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban latihan terlalu berat akan

mengakibatkan cedera dan sakit. Keadaan itu sering dinamakan overtraining. Oleh sebab itu, perlu dilakukan tes dan pengukuran kemampuan atlet pada setiap periode waktu tertentu.

## 12). Prinsip Sistematis

Prestasi atlet sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi latihan memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik maupun psikologis. Namun dalam satu kali tatap muka diupayakan mencakup semua meskipun bobot penekanan intensitas yang diberikan disesuaikan dengan waktu periodisasi latihan yang sedang berlangsung.

### 2.1.6.6. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015), 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 mencapai puncak prestasi. 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 permainan
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding

Dengan demikian penentuan sasaran latihan dapat diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan atlet baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) 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 latihan, sebab kesalahan dalam menentukan beban latihan akan berdampak negatif dan membahayakan atlet itu sendiri.

### **2.1.7. Manajemen**

Sondang P.Siagian (1989) dalam (Harsuki, 2012, p. 62) menjelaskan manajemen secara umum didefinisikan sebagai kemampuan atau keterampilan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan orang lain.

DuBrin, Ireland dan Wiliams dalam (Harsuki, 2012, p. 82) memberikan definisi manajemen sebagai proses integrasi dan koordinasi dari penggunaan sumber daya organisasi (seperti manusia, uang, sarana dan prasana, informasi atau teknologi, teknik) guna mencapai tujuan khusus melalui fungsi-fungsi perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), kepemimpinan (*leading*), pengawasan (*controlling*), dan penyusunan staff (*staffing*).

### **2.1.8. Organisasi**

Amirullah dan Haris Budiyono (2004) dalam (Harsuki, 2012, p. 104) menjelaskan organisasi adalah suatu sistem aktivitas kerjasama yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Organisasi juga dapat didefinisikan sebagai kelompok orang yang saling berinteraksi dan bekerja sama untuk merealisasikan tujuan bersama. Sehingga dalam suatu organisasi paling tidak terdapat tiga unsur yang satu dengan yang lainnya sukar untuk dipisahkan. Ketiga unsur organisasi tersebut adalah: 1) Sekelompok orang, 2) terdapat interaksi dan kerjasama, dan 3) mempunyai tujuan yang sama.

Organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengkoordinasikan kegiatan untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai yaitu untuk mencapai tujuan. Kegiatan koordinasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) sosial, seperti organisasi, seperti organisasi, dimana orang-orang berkerja secara kolektif untuk mencapai tujuan. Intinya, orang-orang berkerja secara kolektif oleh karena pencapaian tujuan sering kali lebih mudah jika berkerja bersama daripada berkerja sendiri.

Dengan demikian, organisasi adalah entitas sosial (seperti organisasi) yang menciptakan untuk mengkoordinasikan upaya individu dengan maksud untuk mencapai tujuan. Jones (2004) dalam (Harsuki, 2012, p. 106)

Pengorganisasian berarti mempersatukan sumber-sumber daya pokok dengan cara yang teratur dan mengatur orang-orang dalam pola yang sedemikian rupa, sehingga dapat melaksanakan aktivitas-aktivitas guna mencapai tujuan yang telah ditentukan. Pengorganisasian juga berarti mempersatukan orang-orang pada tugas yang saling berkaitan. Istilah pengorganisasian berasal dari perkataan "*organism*", yang merupakan sebuah entitas dengan bagian-bagian yang terintegrasi sedemikian rupa sehingga hubungan mereka satu sama lain dipengaruhi oleh hubungan mereka terhadap keseluruhan. Apabila suatu kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih bekerja sama ke arah suatu tujuan bersama, maka hubungan antara mereka dapat menimbulkan permasalahan, misalnya siapa yang mengambil keputusan, siapa yang melaksanakan pekerjaan dan seperti apa, tindakan apa yang perlu dilakukan apabila terdapat kondisi-kondisi tertentu.

Oleh karena itu, George R. Terry (1996) dalam (Harsuki, 2012, p. 105) menyatakan bahwa definisi pengorganisasian adalah tindakan mengusahakan hubungan-hubungan kelakuan yang efektif antara orang-orang, hingga mereka dapat bekerja sama secara efisien dan demikian memperoleh kepuasan pribadi dalam hal melaksanakan tugas-tugas tertentu dalam kondisi lingkungan tertentu guna mencapai tujuan atau sasaran tertentu.

#### **2.1.8.1. Hakikat Organisasi**

Sebagai alat administrasi dan manajemen, organisasi dapat ditinjau dari dua sudut pandang yaitu:

##### 1). Organisasi Sebagai Wadah

Sebagai wadah, organisasi adalah tempat dimana kegiatan-kegiatan administrasi dan manajemen dijalankan, sehingga bersifat relatif statis. Setiap organisasi perlu memiliki suatu pola dasar struktur organisasi yang relatif permanen. Dengan semakin kompleksnya tugas-tugas yang harus dilaksanakan seperti berubahnya tujuan, pergantian pimpinan, beralihnya kegiatan, semuanya merupakan faktor yang menuntut adanya perubahan dalam

struktur suatu organisasi. Oleh karena itu pola dasar perlu dibuat atas landasan yang kuat dan pemikiran yang matang karena perubahan struktur organisasi selalu mengakibatkan interupsi dalam pelaksanaan tugas.

## 2). Organisasi Sebagai Proses

Organisasi sebagai proses menyoroti interaksi antara orang-orang didalam organisasi itu. Oleh karena itu, organisasi sebagai proses jauh lebih dinamis sifatnya dibandingkan dengan organisasi sebagai wadah. Organisasi sebagai proses membawa kita kepada pembahasan dua macam hubungan di dalam organisasi, yaitu hubungan formal dan hubungan informal.

### 2.1.8.2. Prinsip-prinsip Organisasi

Sondang P. Siagian (1989) dalam (Harsuki, 2012, p. 120) menjelaskan, bahwa hasil dari pengorganisasian ialah tercipta suatu organisasi yang dapat digerakkan sebagai suatu kesatuan dalam rangka upaya pencapaian tujuan yang telah ditentukan, menurut perencanaan yang telah ditetapkan. Organisasi yang baik adalah suatu organisasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

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

### **2.1.9. Manajemen Organisasi Olahraga**

Beitel dalam Charles (2006) dalam (Prasetyo et al., 2018) menjelaskan manajemen olahraga adalah kombinasi dari keterampilan yang berkaitan dengan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, pengendalian, penganggaran, terkemuka dan mengevaluasi dalam konteks sebuah organisasi atau departemen yang utama produk atau jasa terkait dengan olahraga. Berdasarkan (Undang-undang Republik Indonesia, 2007) Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Bab I pasal 1 ayat 24) organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin kerja sama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Manajemen organisasi olahraga prestasi adalah proses pengaturan dalam menyatukan berbagai ide dan pendapat dalam sebuah kelompok yang dilakukan secara terorganisir dan sistematis untuk mencapai tujuan secara bersama dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. Peningkatan prestasi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga tergantung bagaimana pengurus organisasi menjalankan fungsi-fungsi keorganisasiannya. Pengurus organisasi dapat menyusun program-program kerja yang dapat mendukung tercapainya prestasi yang maksimal dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Program-program tersebut diantaranya adalah perekrutan atlet, menentukan perencanaan dan pelaksanaan pembinaan atlet melalui pemusatan latihan cabang olahraga, mengadakan atau menyelenggarakan even olahraga, mengikuti berbagai even olahraga sesuai dengan cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai tambahan pengalaman bagi atlet, mencarikan dana untuk pembinaan dan lain sebagainya. (Prasetyo et al., 2018).

Menurut Harsuki (2012) dalam (Wani, 2018) keberhasilan pembinaan prestasi sangat ditentukan oleh berbagai macam unsur, salah satu unsur yang berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembinaan prestasi adalah penerapan manajemen yang baik. Sehubungan dengan manajemen dalam pembinaan prestasi olahraga ada lima sumber daya manajemen yang harus dikelola dengan baik, yaitu (1) sumber daya manusia, (2) kemampuan keuangan, (3) kerja sama internal, (4) sarana dan prasarana, (5) metode yang

diterapkan. Kelima sumber daya manajemen diatas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu-persatu, karena satu sama lain saling mendukung dan saling menentukan.

#### **2.1.10. Pendanaan**

Pendanaan dalam olahraga merupakan salah satu faktor penting dalam pembinaan yang harus diperhatikan secara hati-hati. Suatu organisasi yang menaungi sebuah cabang olahraga tentu membutuhkan dana yang cukup didalamnya sebagai pendukung manajemen organisasi dalam pembinaan olahraga.

Berdasarkan (Undang-undang Republik Indonesia, 2007) Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal (69) ayat (1-2) dijelaskan pendanaan keolahragaan menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Pemerintah dan pemerintah daerah wajib mengalokasikan Anggaran Keolahragaan melalui Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) dan Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD).

#### **2.1.11. Sarana dan Prasarana**

Berdasarkan (Undang-undang Republik Indonesia, 2007) Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal (1) ayat (20-21) dijelaskan, prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan penyelenggaraan keolahragaan, kemudian sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga.

Menurut Wirjanto dalam Heriyanto (1984) dalam (Prasetyo et al., 2018) menjelaskan sarana prasarana olahraga adalah bangunan permanen yang ada di dalam atau di luar ruangan. Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga segala bentuk jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Sementara prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik dan statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga.

Penyediaan sarana dan prasarana dalam olahraga yang memadai salah satu upaya untuk memperlancar proses pembinaan dan tentunya sarana dan prasarana harus sesuai standart yang telah ditentukan. Terdukung dengan pengadaan suatu sarana dan prasarana merupakan tanggung jawab organisasi yang memayungi cabang olahraga. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai, maka proses pembinaan dalam cabang olahraga akan berlangsung dengan lancar dan berpengaruh terhadap kemampuan seorang atlet dalam pencapaian prestasi.

Sarana dan prasarana pula tidak hanya sekedar ada namun juga harus diperhatikan standar dari fungsi setiap kebutuhan sarana dan prasarana yang digunakan para atlet untuk berlatih.

### **2.1.12. Bola tangan**

#### **2.1.12.1. Sejarah Bola Tangan**

Pada zaman Yunani Kuno permainan bola tangan sudah dimainkan walaupun dengan peraturan yang masih kuno. Permainan "Urania" yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dan Odyssey) dan "harpaston yang dimainkan oleh orang-orang Romawi yang bernama Claudius Galenus tahun 130 sampai 200 Masehi. Pada tahun 1928 International Amateur Handball Federation (IAHF) bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam dengan ketua Avery Brundage dari Amerika.

Berdasarkan (Afif, 2016), menjelaskan tentang permainan bola tangan pertama kali diperkenalkan pada tahun 1980 oleh seorang tokoh *gymnastic* dari Jerman yaitu Konrad Koch. Akan tetapi permainan bola tangan ini tidak dapat langsung menjadi populer pada saat tersebut. Sejak diperkenalkan oleh Koch dan berkembang di Eropa, samapi tahun 1904 hanya sedikit sekali terdengar tentang permainan ini.

Permainan bola tangan pernah mengisi acara pertandingan dalam Pekan Olahraga Nasional, tetapi hanya pada PON ke-II yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Peserta pertandingan pada waktu PON II tersebut hanya terdiri dari empat daerah yaitu:



Jakarta Raya, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur. Selain dalam PON, permainan bola tangan juga pernah mengisi acara dalam Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) yang sekarang berubah namanya menjadi Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Bola tangan pernah dipertandingkan pada POM ke-V yang diselenggarakan di Medan pada Tahun 1960.

Federasi Bola Tangan Asia (*Asian Handball Federation*) terbentuk pada tahun 1974, pada waktu berlangsungnya Asian Games di kota Teheran. Kemudian pada tahun 1976 federasi ini dikukuhkan secara resmi di Kuwait. Sedangkan induk organisasi tingkat nasional di negara Indonesia menurut akta notaris tentang Pendirian Asosiasi Bola Tangan Indonesia resmi berdiri tanggal 16 Agustus 2007 (Rohman, 2018).

#### **2.1.12.2. Teknik Permainan Bola Tangan**

Olahraga bola tangan dikatakan sebagai olahraga cepat dan dinamis yang dimainkan di dalam ruangan (*indoor*). Dalam permainan bola tangan dimainkan di atas lapangan dengan Panjang 40 meter x 20 meter. Saat berlangsung permainan, masing-masing tim terdiri atas 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Waktu yang digunakan adalah 2 x 30 menit. Setiap tim terdiri dari 12 pemain. Namun, hanya 7 pemain yang ada dilapangan termasuk dengan seorang penjaga gawang. Selebihnya adalah pemain pengganti selama permainan.

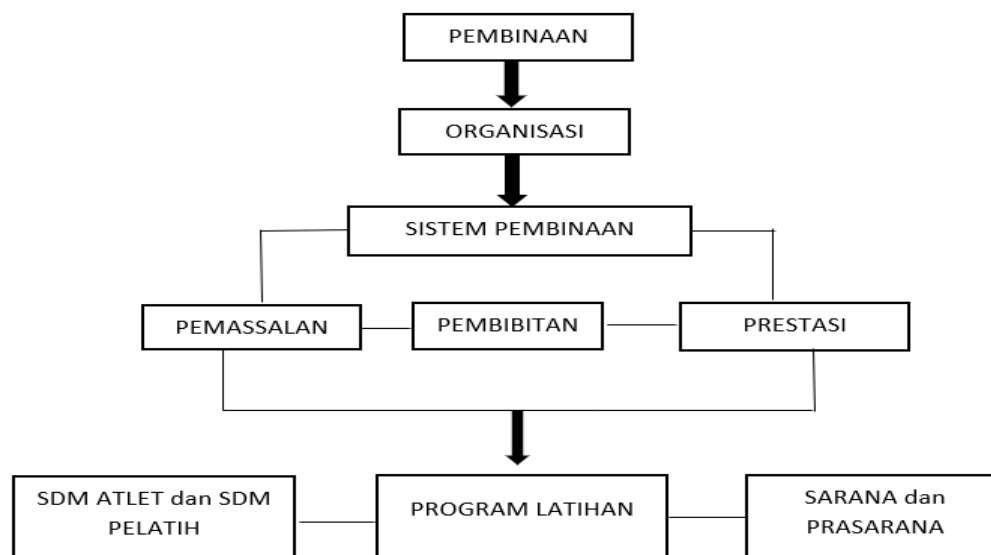
Permainan bola tangan terdiri atas beberapa Teknik dasar seperti *warming-up*, *dribbling*, *passing*, *shooting*, *positioning*, *attacking exercise*, *defencing exercise*, dan *fast break exercise*, namun dalam permainan hanya tiga Teknik dasar yang paling sering digunakan yaitu sebagai berikut :

- 1) Teknik *dribbling*, yaitu upaya pemain untuk membawa bola mendekati daerah pertahanan lawan dengan cara memantulkan bola ke lantai. Menggiring (*dribbling*) adalah keterampilan untuk menguasai dan membawa bola dengan cara memantulkan setiap kali ke tanah, dengan satu atau dua tangan. Menggiring bola

merupakan keterampilan yang cukup sulit karena memerlukan koordinasi mata dan tangan yang tinggi. Perlu diingat bahwa arah pantulan bola akan tergantung pada arah datang dari bola itu ke tanah. Cepat atau lambat pergerakan bola berasal dari kuat lemahnya menggiring bola tersebut.

- 2) Teknik *Passing*, yaitu upaya memberikan bola kepada teman dengan menggunakan satu atau dua tangan. Melempar atau passing adalah pola gerak dasar yang dimaksudkan untuk melepaskan suatu objek menjauhi tubuh pelempar. Gaya melempar memang berbeda-beda sesuai keperluannya tetapi pola dasarnya tetap konsisten atau sama. Bola dilempar kemudian bola tersebut harus ditangkap. Posisi tubuh untuk menangkap harus memungkinkan.
- 3) Teknik *shooting* atau menembak bola ke gawang, menembak (*shooting*) merupakan salah satu Teknik terpenting dalam permainan bola tangan karena dengan Teknik *shooting* kemungkinan terciptanya gol sangat besar. Beberapa teknik *shooting* yang ada ialah *flying shoot*, *drive shoot*, *jump shoot*, dan *straight shoot*.

## 2.2. Kerangka Konseptual



(Gambar 2.2. Kerangka Teori)

Pembinaan prestasi dalam olahraga memerlukan keseriusan didalamnya, pencapaian prestasi puncak dalam pembinaan prestasi olahraga, pengembangan dan pemanduan bakat pada bibit-bibit atlet merupakan hal yang harus terdukung dari berbagai aspek baik dari sumber daya manusia dan ilmu pengetahuan yang mendukung berjalannya sebuah pembinaan secara sistematis. Organisasi yang memayungi cabang olahraga berperan dalam program pembinaan yang jelas guna mengembangkan cabang olahraga tersebut dengan adanya pencapaian prestasi.

Tim Bola Tangan di Kabupaten Tegal berada dibawah naungan sebuah organisasi yaitu Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Organisasi yang memayungi, bertanggung jawab dalam menyediakan segala kebutuhan proses dalam program pembinaan seperti ketersediaan pelatih yang kompeten dalam ilmu kepelatihan dari segala aspek yaitu pemahaman dalam teknik dan taktik permainan olahraga Bola Tangan, kondisi fisik dan psikis atlet sehingga penyusunan program-program latihan yang disesuaikan untuk setiap atlet yang dibina dapat terstruktur dengan baik. Kemudian ketersediaan sarana dan prasarana pun menjadi salah satu hal penting dalam melaksanakan program pembinaan melatih atlet, dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap akan menjadi salah satu faktor semangat berlatih para atlet yang dibina.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pembinaan Olahraga Bola Tangan di Kabupaten Tegal, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sesuai dengan fokus masalah yang diambil bahwa sebagai berikut:

- 1) Sistem pembinaan prestasi yang dilakukan Pengcab ABTI Kabupaten Tegal untuk bola tangan sejauh ini masih terus diusahakan untuk terus menjaring bibit-bibit baru dan mencapai prestasi puncak. Sistem pembinaan yang dilakukan bisa dikatakan masih belum maksimal, dengan pencapaian prestasi yang masih belum memenuhi target.
- 2) Sumber Daya Manusia yang ada pada tim bola tangan Kabupaten Tegal, masih mengalami kendala. SDM pelatih yang tersedia didalam tim harus disediakan sesuai dengan kemampuan dalam berlatih, jika dilihat dari SDM pelatih sudah dapat dikatakan baik, pelatih yang ada adalah pelatih yang berpengalaman dalam bidang kepelatihan. Namun SDM atlet didalam tim masih dinilai kurang baik, karena beberapa atlet tidak fokus dalam mengikuti program latihan secara rutin sehingga pencapaian prestasi juga belum memenuhi target.
- 3) Program Latihan yang dirancang oleh pelatih sudah baik, namun tetap harus ditingkatkan lagi sehingga prestasi yang ditargetkan dapat tercapai.
- 4) Sarana dan prasarana yang tersedia untuk tim bola tangan Kabupaten Tegal sudah cukup baik dalam menunjang proses latihan.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan simpulan yang sudah dibuat peneliti, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

- 1) Sistem pembinaan yang terdapat di Pengcab ABTI Kabupaten Tegal harus terus dikembangkan dan dilakukan, harus berjalan secara sistematis dan berkelanjutan

supaya terus ada generasi penerus prestasi dicabang olahraga bola tangan di Kabupaten Tegal terus ada dan meningkat.

- 2) Pengcab ABTI Kabupaten Tegal dan pemerintah daerah harus berkerjasama dalam melakukan sosialisasi cabang olahraga bola tangan, agar lebih banyak lagi peminat yang ingin menekuni olahraga bola tangan. Target utama yaitu anak-anak sekolah, program pembinaan dilakukan lebih baik sejak usia dini, sehingga pencapaian prestasi bola tangan di Kabupaten Tegal dapat terlihat.
- 3) Sumber daya manusia yang terlibat didalam pembinaan harus lebih diperhatikan, baik dari kepengurusan Pengcab ABTI, pelatih dan atlet-atlet didalam tim bola tangan Kabupaten Tegal.
- 4) Program latihan harus lebih ditingkatkan lagi dengan memiliki tujuan-tujuan yang jelas dan selalu memperhatikan aspek-aspek kepelatihan sesuai dengan IPTEK keolahragaan.
- 5) Sarana dan prasarana harus memenuhi standar sebagai penunjang kegiatan berlatih, supaya hasil yang diperoleh pun maksimal dan menjadi salah satu motivasi semangat berlatih dan berprestasi tim bola tangan Kabupaten Tegal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R. M. (2016). Pengaruh Weight Training dan Body Weight Training Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Tangan Yogyakarta. *E-Journal*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Cipta Prima Nusantara.
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Harsono. (2017). *Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Raja Grafindo Persada.
- Hidayatullah, M. F., & Purnama, S. K. (2008). *Olahraga Usia Dini dan Pemanduan Bakat*. KEMENPORA.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v3i2.127>
- Muslima, T. F., & Hilman, F. (2016). Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi Atlet pada Organisasi taekwondo Profesional. *E-JOURNAL GAMA JPP*, 2.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis Pola Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Paedagogik Olahraga*, 04.
- Notoatmodjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prasetyo, E. D., Damrah, & Marjohan. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1.
- Rohman, U. (2018). Metode Pembelajaran Permainan Bola Tangan dengan Menggunakan Latihan Ladder Drill Hop Scotch Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Agility Bermain Bola Tangan. *Jurnal Buana Pendidikan*.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Satria, M. H., Rahayu, T., & KS, S. (2012). EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SEKAYU YOUTH SOCCER ACADEMY (SYSA) KABUPATEN MUSI BANYUASIN SUMATERA SELATAN. *Journal of Education and Sport*, 1(2).
- Septian, W. A. (2017). Peran Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) dalam Pembinaan

Atlet di Kota Samarinda. *E-Journal Ilmu Pemerintah*.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Undang-undang Republik Indonesia. (2007). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Beserta Peraturan Pelaksanaannya Tahun 2007*. CV Eko Jaya.

Wani, B. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*.