



**SURVEI KEBUTUHAN ATLET POPDA TINGKAT SMA/SMK DI  
KABUPATEN SEMARANG DITINJAU DARI SEGI SARANA DAN  
PRASARANA, FISIK DAN PSIKIS**

**TAHUN 2010**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

**Riko Kurniawan  
NIM 6101404075**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2011**

## SARI

Riko Kurniawan. (2011).“Survei Kebutuhan Atlet Popda Tingkat Sma/Smk Di Kabupaten Semarang Ditinjau Dari Segi Sarana dan Prasarana, Fisik Dan Psikis Tahun 2010”.Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNNES.

Latar belakang memilih judul di atas adalah karena kondisi sarana dan prasarana, fisik dan psikis merupakan sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap atlet untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi dan efektifitas program latihan sehari-hari. Kondisi sarana dan prasarana, fisik dan psikis dapat ditingkatkan dengan cara kecukupan dan kelayakan sarana prasarana, berlatih secara teratur, terprogram dengan baik. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010? Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif naturalistik. Pendekatan ini dipilih karena dalam pendekatan kualitatif diteliti gejala-gejala, informasi-informasi dari hasil pengamatan selama berprosesnya penelitian mengenai kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan model analisis interaktif. Analisis tersebut terdiri dari tiga komponen analisis yang saling berinteraksi, yaitu: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data atau penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap olahraga membutuhkan sarana dan prasarana serta dukungan semua pihak baik dari masyarakat maupun pemerintah. Sebagai pembahasan bahwa atlet tidak bisa eksis tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah menyangkut sarana dan prasarana, uang saku bagi atlet, dan masa depan setelah atlet berprestasi. Adapun kekurangan Atlet dari segi sarana dan prasarana adalah kurangnya fasilitas dan transport uang pembinaan. Kebutuhan Atlet ditinjau dari segi fisik adalah tinggi badan/postur badan, usia yang memadai dan pembinaan. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah kesabaran dan selalu berpikir positif. Kekurangan Atlet dari segi psikis yaitu temperamental, individualis, mental mudah lemah, mudah putus asa. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis adalah karena terjadi ketidak relevanan antara kecerdasan IQ, EQ, SQ terhadap prestasi atlet, kurangnya kedisiplinan, kurangnya pelatihan mental.

Saran: hendaknya pelatih memegang teguh prinsip pengabdian dan amanah dalam melatih atlet. Para atlet dapat sungguh-sungguh membawa citra Semarang atau daerah dengan selalu berlatih tanpa melihat pada aspek keuntungan financial semata. Hendaknya pemerintah daerah lebih besar lagi menaruh perhatian terhadap kesejahteraan hidup pelatih dan atlet dengan memperbesar bantuan dana guna kelangsungan eksistensi olahraga dan nama daerah.

## PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : .....

Tanggal : .....

Ketua

Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M.Kes  
NIP. 19690715 199403 1 001

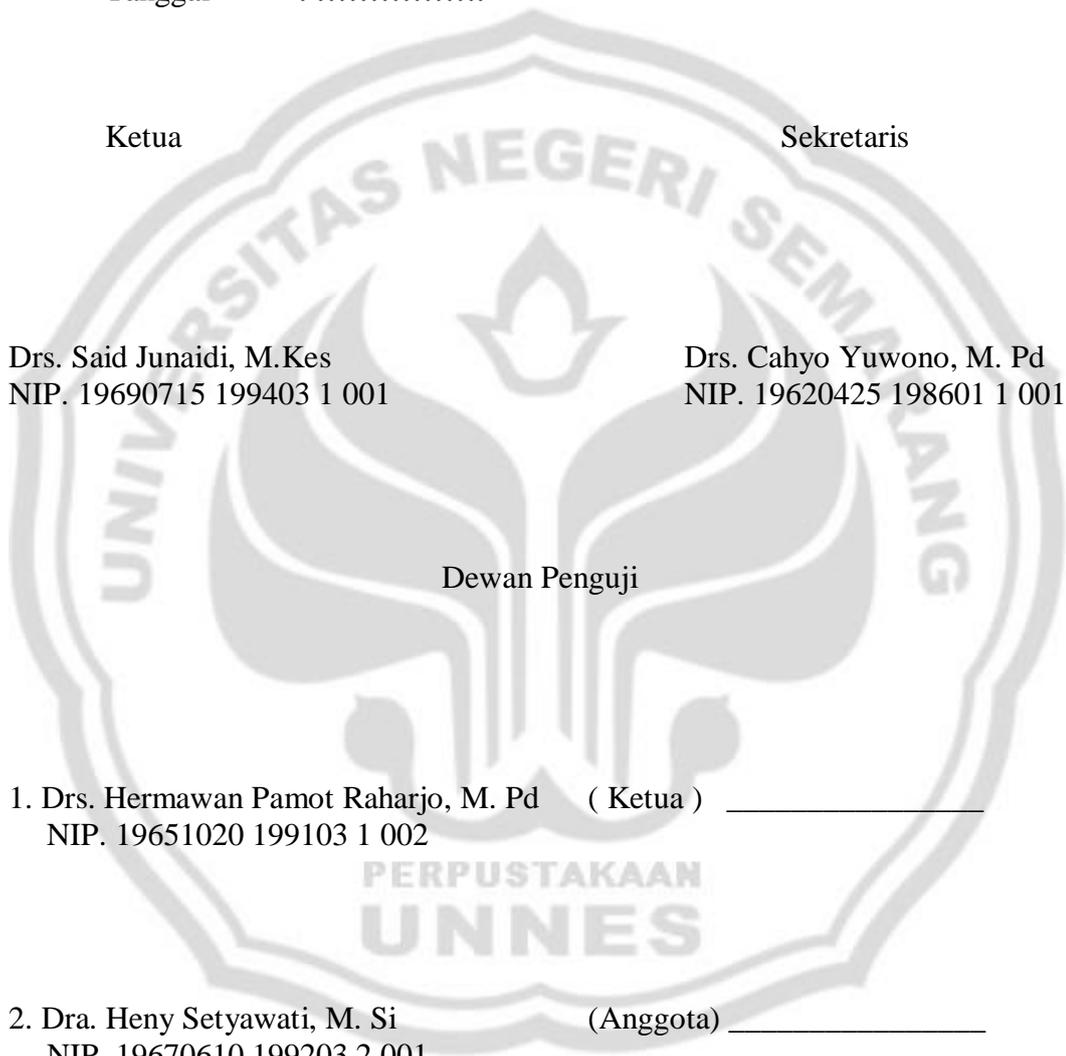
Drs. Cahyo Yuwono, M. Pd  
NIP. 19620425 198601 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M. Pd ( Ketua ) \_\_\_\_\_  
NIP. 19651020 199103 1 002

2. Dra. Heny Setyawati, M. Si (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 19670610 199203 2 001

3. Bambang Priyono, M. Pd (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 19600422 198601 1001



## PERSETUJUAN

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



**Drs.Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd**  
NIP. 19651020 199103 1 002

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

- Tiada Usaha Besar Akan Berhasil Tanpa Dimulai dari yang Kecil (Joeniarso, 2001: vi)
- Hidup adalah perjuangan (Riko Kurniawan)

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Ayah dan Ibuku tercinta
2. Kakak dan Adik tersayang
3. Adinda tercinta beserta keluarga
4. Sahabat-sahabatku di Semarang
5. Teman-teman seperjuangan
6. Almamaterku FIK UNNES

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: *Survei Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi Sarana dan Prasarana, Fisik dan Psikis Tahun 2010.*

Dalam penyusunan skripsi ini tentu saja tidak lepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada:

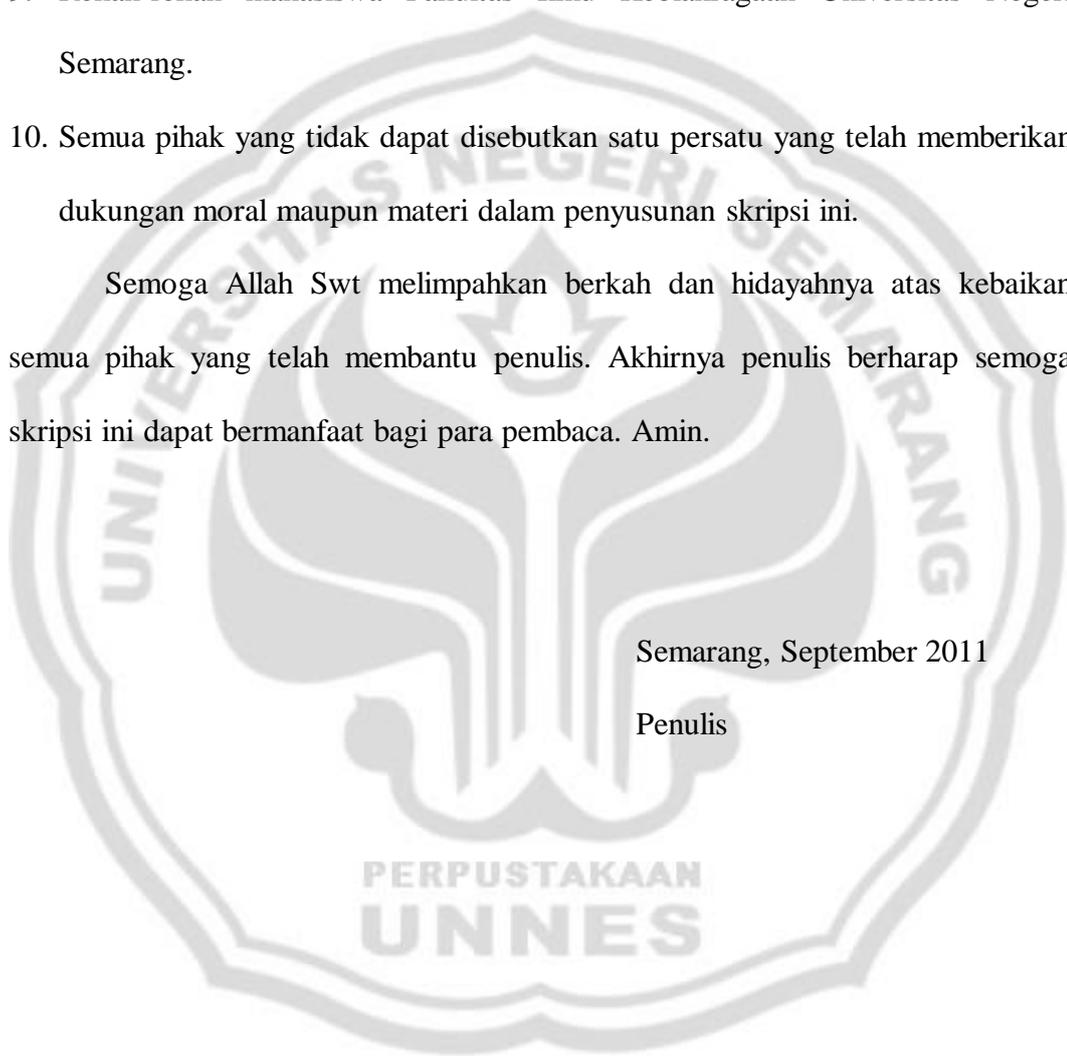
1. Drs. Harry Pramono, M.Si, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs.Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
3. Dra. Heny Setyawati, M.Si, Dosen pembimbing I yang telah memberi motivasi, petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd, Dosen pembimbing II yang telah memberi motivasi, petunjuk dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. H.Mawardi Hidayat, BA dan Pengurus PASI Kabupaten Semarang yang telah memberi ijin dan bantuannya kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mendorong dan membantu penulis.

7. Bapak dan Ibu beserta saudara-saudaraku yang selalu mendorong dan membantu penulis.
- 8.. Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK Kabupaten Semarang yang telah membantu penulis dalam penelitian.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah Swt melimpahkan berkah dan hidayahnya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Semarang, September 2011

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Fokus Masalah .....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.4. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
2.1 Cabang-cabang Olahraga.....	6
2.1.1 Atletik .....	6
2.1.2 Bola Voli .....	13
2.1.3 Sepak Bola .....	18
2.1.4 Beladiri Pencak Silat.....	22
2.2 Kebutuhan Atlet .....	24
2.3 Kemampuan Fisik, Psikis dan Sarana dan Prasarana .....	28
2.4 Memotivasi Atlet .....	35

BAB III METODE PENELITIAN .....	40
3.1 Pendekatan Penelitian .....	40
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian .....	40
3.3 Data dan Sumber Data.....	41
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.4.1 Pengamatan Berpartisipasi .....	43
3.4.2 Wawancara .....	44
3.5 Instrumen Penelitian.....	46
3.6 Pemeriksaan Keabsahan Data .....	48
3.7 Analisis Data .....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	52
4.1 Hasil Penelitian .....	52
4.1.1 Gambaran Umum Kegiatan Pengurus PASI Kabupaten Semarang Periode 2006 – 2010 .....	52
4.1.2 Kebutuhan Atlet Popda Tingkat SAMA/SMK Kabupaten Semarang.....	62
4.1.2.1 Kebutuhan Atlet dari Segi Sarana dan Prasarana.....	62
4.1.2.2 Kebutuhan Atlet dari Segi Fisik.....	65
4.1.2.3 Kebutuhan Atlet dari Segi Psikis .....	68
4.2 Pembahasan .....	70
4.2.1 Kebutuhan Atlet Popda Tingkat SAMA/SMK Kabupaten Semarang dari Segi Sarana dan Prasarana .....	70

4.2.2 Kebutuhan Atlet Popda Tingkat SAMA/SMK Kabupaten	
Semarang dari Segi Fisik .....	71
4.2.3 Kebutuhan Atlet Popda Tingkat SAMA/SMK Kabupaten	
Semarang dari Segi Psikis .....	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	87
5.1 Simpulan .....	87
5.2 Saran .....	88

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

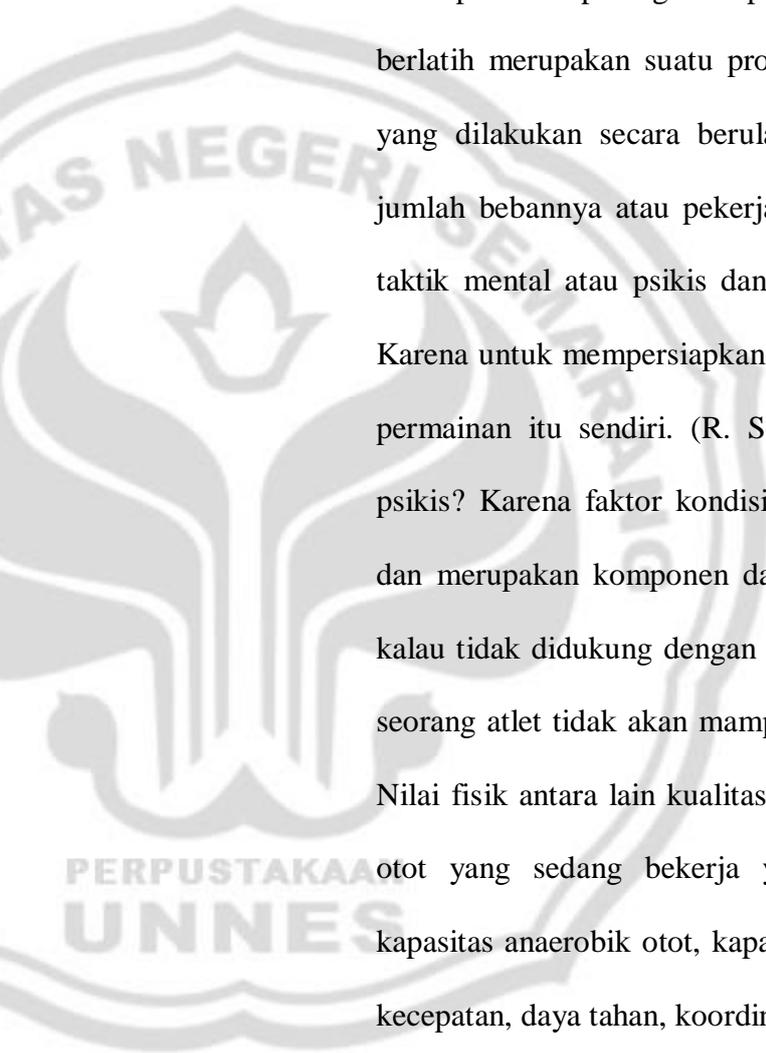
Olahraga merupakan sarana untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan sehat. Karena itu olahraga memiliki sistematika, metode, dapat dikontrol dan dapat dipertanggungjawabkan secara obyektif ilmiah sehingga ia membentuk suatu disiplin ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat contohnya ilmu keolahragaan, dan yang lebih mencolok adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang pengetahuan lain, sehingga suatu masalah nampaknya menjadi makin kompleks, karena dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menunjang. Kenyataan ini terjadi juga dalam dunia olahraga, berbagai ilmu pengetahuan yang terkait yaitu pedagogi, anatomi, bio mekanika, ilmu gizi dan sebagainya, untuk menunjang tercapainya prestasi maksimal pada bidang olahraga.

Suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh

guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai suatu prestasi yang optimal.

Sesuai dengan perkembangan pengetahuan, maka istilah pun kadang-kadang berkembang mengikuti fungsi sesuai yang dimaksud dalam penelitian itu. Sekarang ini telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up* yaitu *physical conditioning* yang maksudnya adalah pemeliharaan kondisi/keadaan kondisi fisik. Bahwa kondisi fisik satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (M. Sajoto, 1988: 7-8).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat (M-Sajoto, 1988: 8).



Demikian pula kondisi psikis sangat berperan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet. Status kondisi fisik dan psikis seorang atlet dapat diketahui setelah yang bersangkutan mengikuti latihan. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi seperti pusat pelatihan. Dengan latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri, karena berlatih merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebannya atau pekerjaannya. Dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik mental atau psikis dan sebagainya dapat diketahui peningkatannya. Karena untuk mempersiapkan fisik dan psikis tidak dapat dilakukan dengan permainan itu sendiri. (R. Soekarman, 1989). Mengapa faktor fisik dan psikis? Karena faktor kondisi fisik dan psikis memegang peranan penting dan merupakan komponen dasar untuk menuju latihan-latihan berikutnya, kalau tidak didukung dengan kondisi fisik dan psikis yang sehat dan prima seorang atlet tidak akan mampu melakukan latihan sesuai dengan porsinya. Nilai fisik antara lain kualitas otot berdasarkan kinerja faal dan mekanisme otot yang sedang bekerja yang dipertimbangkan pada kekuatan otot, kapasitas anaerobik otot, kapasitas aerobik, power, fleksibilitas, di samping kecepatan, daya tahan, koordinasi gerak, kelenturan dan sebagainya.

Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dan tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan

yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, Kelengkapan tersebut meliputi: 1) Perlengkapan fisik (*physical build-up*), 2) Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3) Pengembangan mental (*mental build-up*), 4) Kematangan juara (M. Sajoto, 1988: 7). Dengan demikian aspek material, fisik dan psikis merupakan syarat penting dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Adapun alasan peneliti memilih judul penelitian di atas adalah sebagai berikut:

1. Dalam dua tahun belakangan ini prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang terus meningkat
2. Kondisi Sarana dan Prasarana, fisik dan psikis merupakan sarana penting yang dibutuhkan oleh setiap atlet untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi dan efektifitas program latihan sehari-hari.
3. Kondisi Sarana dan Prasarana, fisik dan psikis dapat ditingkatkan dengan cara kecukupan dan kelayakan sarana prasarana, berlatih secara teratur, terprogram dengan baik.
4. Kondisi Sarana dan Prasarana, fisik dan psikis yang baik dan layak sebagai prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet

Bertitik tolak pada keterangan tersebut, mendorong peneliti mengangkat tema ini dengan judul: *Survei Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi Sarana dan Prasarana, Fisik dan Psikis Tahun 2010.*

## **1.2. Fokus Masalah**

Adapun fokus masalah yang dikemukakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah bagaimanakah kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi Sarana dan Prasarana, fisik dan psikis tahun 2010?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010.

## **1.4. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti pertama, kepada Pemerintah Daerah Tingkat 1 Jawa Tengah, POPDA Jawa Tengah, Pengda, Pengcab dan atlet ataupun lainnya dalam rangka peningkatan prestasi seorang atlet, serta membuat kebijakan-kebijakan yang berkaitan dengan sarana dan prasarana, fisik dan psikis. Kedua, dapat memberikan sumbangan yang berarti pada lembaga pendidikan, khususnya SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Cabang-cabang Olahraga

Olahraga merupakan sarana untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan sehat. Karena itu olahraga memiliki sistematika, metode, dapat dikontrol dan dapat dipertanggungjawabkan secara obyektif ilmiah sehingga ia membentuk suatu disiplin ilmu pengetahuan. Olahraga terdiri dari kata "*olah*" berarti "laku", perbuatan, peri "kelakuan"; sedangkan "raga" berarti "badan" "berolahraga" berarti "berlatih diri dengan gerak badan". Jadi "olahraga" berarti "gerak badan" atau "aktivitas jasmani". Olahraga memiliki macam dan jenis dan asal usulnya, di antaranya:

##### 2.1.1 Atletik

Secara etimologi, istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Dapat dijumpai pada kata "pentathlon" yang terdiri atas kata "penta" berarti lima atau panca dan kata "athlon" berarti lomba. Arti selengkapnya adalah "panca lomba" atau perlombaan yang terdiri atas lima nomor. Jika mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah "track and field" . Kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan {*track*} dan di lapangan (*field*). Istilah "athletic" dalam bahasa Inggris dan "atletik" dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian

yang luas, meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain (Muhajir. 2006: 35).

Cabang atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia. Untuk dapat memahami pengertian tentang atletik, tidaklah lengkap kalau tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai suatu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern (Muhajir. 2006: 35).

Secara terminologi, atletik (*athletics*) adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga ini, dalam budaya Inggris dan beberapa negara lain, dikenal dengan istilah *track and field*, yang artinya lintasan dan lapangan. Seorang olahragawan yang menekuni olahraga atletik disebut dengan atlet (*athlete*). Olahraga atletik sering dianggap sebagai "induk" dari olahraga. Sebab, atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga, yaitu lari, jalan, lompat, dan lempar.

Nomor perlombaan yang dipertandingkan dalam lomba atletik meliputi nomor lari, lompat, dan lempar. Selain itu, terdapat nomor perlombaan khusus, yaitu jalan cepat, lari halang rintang, dan lari lintas alam. Ada pula beberapa nomor perlombaan campuran, seperti pancalomba, saptalomba,

dan dasalomba. Perlombaan atletik ini sebenarnya telah ada sejak zaman kuno. Hal itu diketahui dari lukisan-lukisan purba yang ditemukan, misalnya di Mesir kuno. Selain itu, dari Perlombaan atletik disebut dengan istilah *track and field* lintasan dan lapangan), karena seluruh perlombaan dilakukan di lapangan yang disediakan secara khusus. Karena itulah, stadion atletik harus punya arena untuk berlari, melompat, dan melempar. Lapangan tersebut biasanya ditanami rumput tebal dan dikelilingi oleh lintasan lari berbentuk oval sepanjang 400 meter (Winendra Adi, dkk.2008: 4).

Pada umumnya, lintasan dan lapangan atletik ditempatkan di luar ruangan (*outdoor*). Namun, di negara-negara tertentu, khususnya yang sering mengalami musim dingin yang panjang, lintasan dan lapangan atletik dibuat di dalam ruangan (*indoor*). Mengingat keterbatasan ruangan, maka dalam perlombaan *indoor* hanya ditampilkan nomor loncat tinggi, loncat galah, lompat jauh, lompat jangkit, dan tolak peluru. Sejarah atletik tidak bisa lepas dari sejarah Olimpiade. Sebab, atletik adalah satu-satunya olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade pertama di Yunani Kuno pada 776 M.

Nama "atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang artinya pertandingan. Satu-satunya pertandingan dalam Olimpiade itu adalah lomba lari mengelilingi lapangan. Pemenang pertandingan Olimpiade pertama adalah Coroebus. Secara umum, olahraga atletik telah meresap dalam kehidupan sosial-agama di Yunani dan Romawi. Di Yunani, atletik awalnya menjadi bagian dari peribadatan. Beberapa di antaranya diadakan untuk

memuja dewa-dewa, beberapa lagi sebagai persembahan dalam suatu perayaan agama (Winendra Adi, dkk.2008: 4).

Olimpiade kuno dirayakan pada bulan musim semi setiap empat tahun sekali sebagai bentuk pemujaan kepada Dewa Zeus di Olympia. Pada permulaan tahun berlangsungnya Olimpiade, dikirim utusan ke seluruh wilayah Yunani untuk mengundang seluruh rakyat negara-kota untuk menyembah Zeus dengan cara melakukan perlombaan atletik. Semua negara-kota di seluruh Yunani lalu mengirimkan sekelompok orang untuk mengikuti perlombaan. Para pemain yang dikirim hanya terbatas kepada warga negara terhormat keturunan Yunani.

Terdapat beberapa perlombaan Olimpiade yang pernah diselenggarakan di Eropa, yaitu:

Pertama, Perlombaan Panhellenis.

Perlombaan ini adalah ritual olahraga yang dilakukan oleh bangsa Yunani, terdiri dari:

1. Perlombaan Pythian, yang pernah dilaksanakan pada 527 SM di Delphi setiap 4 tahun sekali,
2. Perlombaan Nemean, yang pernah dilaksanakan pada 516 SM di Argolid setiap 2 tahun sekali, dan
3. Perlombaan Isthmian, yang pernah dilaksanakan pada 516 SM di Isthmus, Corinth, setiap 2 tahun sekali

Kedua, Perlombaan Romawi, yaitu perlombaan olahraga yang dilakukan oleh orang-orang Romawi. Perlombaan olahraga ala Romawi ini

mengubah Olimpiade ala Yunani dengan mengesampingkan nomor perlombaan lari dan lempar, dengan menggantikannya dengan perlombaan balap kereta dan gulat

<http://www.google.co.id/search?hl=id&source=hp&ie=ISO-8859-1&q=perkembangan+atlet+di+Indonesia&meta,>

diakses tgl 10 Agustus 2011)

Semenjak itu, Olimpiade terus berkembang dan menjadi semakin kompleks. Meski urutan acara Olimpiade tidak pasti, hari pertama festival itu adalah untuk pengorbanan. Kemudian, pada hari kedua dimulai dengan perlombaan lari. Pada hari berikutnya dilanjutkan dengan gulat, tinju, dan *pancratium* (gabungan tinju dan gulat). Hari berikutnya lagi diteruskan dengan perlombaan balap kuda. Setelah pacuan kuda panca lomba—serangkaian lima pertandingan yang meliputi gulat, lempar cakram, lempar lembing, lompat jauh, dan lari cepat digelar. Urutan pastinya dari pancalomba dan metode yang digunakan untuk menentukan pemenangnya tidak diketahui. Namun pertandingan lompat dinilai dari jauhnya, bukan tingginya. Adapun pertandingan penutup adalah lari cepat dengan memakai baju besi.

Pemenang perlombaan atletik dalam pertandingan Olimpiade pada zaman Yuni kuno mendapatkan hadiah berupa mahkota yang terbuat dari tangkai daun zaitun. Seperti di Yunani, pertandingan olahraga di Romawi juga menjadi bagian dari peribadatan. Untuk menyenangkan dewa-dewa, kaisar Romawi menitahkan agar pada setiap awal tahun diadakan pertandingan yang dipersembahkan untuk para dewa. Namun seiring waktu

berlalu, tujuan tersebut melenceng. Tujuan yang awalnya untuk peribadatan menjadi ajang untuk kemegahan dan popularitas para pembesar semata. Jika di Yunani yang menjadi pemain adalah rakyatnya, di Romawi hanya para atlet bayaran, budak, dan tahanan yang bertanding. Selain itu, jika pertandingan di Yunani hanya ditentukan oleh kalah-menangnya para atlet dalam perlombaan, pertandingan di Romawi sering dicirikan dengan adanya pementasan perang berupa pertandingan sampai lawan mati, yang melibatkan banyak orang serta binatang buas.

Romawi menaklukkan Yunani pada 146 SM dan melanjutkan tradisi Olimpiade selama lebih dari 500 tahun. Pertandingan Olimpiade kuno pun menjadi sangat populer di abad 5 dan 4 SM. Namun, pada tahun 393 M, Kaisar Romawi, Theodosius yang menganut agama Kristen, kemudian melarang digelarnya Olimpiade. Sebab, ia menganggap Olimpiade sebagai aktivitas para penganut agama pagan (penyembah dewa). Walhasil, selama delapan abad kemudian tidak ada lagi pertandingan Olimpiade. Konsep pertandingan Olimpiade ini, setelah lama-<mati, berabad-abad kemudian dihidupkan kembali pada akhir 1800 dengan nama pertandingan Olimpiade modern.

Olimpiade modern diambil dari konsep Olimpiade kuno yang kemudian diperbarui aturan mainnya. Olimpiade modern diadakan pertama kali pada 1896, dan atletik menjadi tulang punggung festival ini (<http://www.google.co.id/search?hl=id&source=hp&ie=ISO-8859-1&q=perkembangan+atlet+di+Indonesia&meta>), diakses tgl 10 Agustus 2011).

Adapun festival Olimpiade modern pada awalnya diinsiprasikan oleh seorang guru Inggris dan diwujudkan oleh seorang visioner Prancis, yang kemudian dilangsungkan di Yunani. Seorang visioner Prancis itu adalah seorang bangsawan bertubuh kecil dan hiperaktif bernama Baron Pierre de Coubertin (1863-1937). Sang pemain anggar, petinju, dan pendayung ulung ini datang di Inggris pada 1887 dan terkesan oleh semangat para pelajar di negara itu dalam olahraga atletik.

Pada tahun 1889, Coubertin mengadakan Kongres Pendidikan Fisik di Paris. Tiga tahun kemudian, ia memaparkan rencananya untuk menghidupkan kembali pertandingan Olimpiade Yunani kuno. Bangsawan itu berharap Olimpiade ini bisa mendukung persahabatan internasional melalui pertandingan perdamaian. Untuk memperdalam idenya, Coubertin membentuk Panitia Olimpiade Internasional. Pertandingan Olimpiade pertama, yang seharusnya digelar di Paris pada 1900, Pada akhirnya dimulai pada 6 April 1896 di Athena, karena Coubertin tidak sabar untuk menunggu lebih lama lagi (Winendra Adi, dkk.2008: 8-9).

Atletik mulai berkembang di Indonesia pada permulaan tahun 1930, ketika Pemerintah Hindia Belanda memasukkan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Di kalangan masyarakat pada waktu itu, cabang olahraga ini belum tersebar luas, karena hanya dikenal di lingkungan akademis. Walaupun demikian, lambat laun masyarakat mengenal sifat dan manfaat olahraga atletik ini, sehingga dari hari ke hari, penggemarnya kian bertambah. Selain itu, Belanda Juga membentuk sebuah organisasi yang menangani penyelenggaraan pertandingan-pertandingan atletik dengan nama Nederlands Indische Athletiek Unie (NIAU).

Sementara itu, perkembangan atletik di Pulau Jawa ditandai dengan berdirinya organisasi-organisasi atletik seperti ISSV Hellas dan IAC di Jakarta, PAS di Surabaya, dan ABA di Surakarta. Di luar Jawa, perkembangan atletik ditandai dengan berdirinya sebuah organisasi bernama Sumatera Athletiek Bond (SAB) di Medan pada tahun 1930-an.

SAB telah menyelenggarakan perlombaan-perlombaan atletik antarsekolah Mulo, HBS, dan perguruan-perguruan swasta. Mengikuti sejarah pertumbuhan dan perkembangan atletik, diperoleh fakta bahwa atletik di Indonesia masih seumur agung (Winendra Adi, dkk.2008: 13).

Nomor lari yang diperlombakan terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Adapun nomor lompat terdiri dari lompat galah (*ole vault*) lompat tinggi (*high jump*}, lompat jauh (*ong jump*), dan lompat jangkit (*triple jump*). Sementara itu, nomor lempar mencakup tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*}, lempar cakram (*discus throw*), dan lempar martil (*hammer throw*). Di samping itu, terdapat nomor perlombaan khusus, yaitu lari beranting atau estafet (*relay races*), lari halang rintang (*steeplechase*), lari lintas alam (*cross country*), dan jalan cepat (*race walking*). Ada pula nomor perlombaan campuran, yaitu pancalomba (pentathlon), saptalomba (heptathlon), dan dasalomba (*decathlon*) (Winendra Adi, dkk.2008: 13-14).

### 2.1.2 Bola Voli

Asal mulanya hanya sebagai olahraga "iseng"; tapi sekarang permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digemari di dunia! Betapa tidak, saat ini bola voli telah tercatat

sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di dunia, dengan pemain mencapai lebih dari 140 juta orang. Sampai sekarang, organisasi induk olahraga ini, Internasional Volleyball Federation (IVBF), beranggotakan lebih dari 180 negara.

Permainan bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan, terutama di negara-negara Eropa. Dari Italia, permainan ini diperkenalkan di Jerman dengan nama "*faustball*" pada tahun 1893. *Faustball* menggunakan lapangan berukuran 20 m x 50 m, sedangkan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 m dari lantai. Bola yang dipakai pada waktu itu mempunyai keliling 10 cm. Jumlah pemain masing-masing regu terdiri dari lima orang. Cara memainkannya adalah dengan memantul-mantulkan bola di udara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan. Bola diperbolehkan menyentuh lantai sebanyak dua kali (Ahmadi. 2007: 1).

Dua tahun kemudian, yakni pada tahun 1895, William G. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA) di; kota Holyoko, negara bagian Massachusettes, mencoba permainan semacamnya. Permainan ini mula-mula hanya ia tujukan sebagai olahraga rekreasi di dalam lapangan yang tertutup (*indoor*) bagi mereka yang menghendaki rekreasi setelah bekerja sehari penuh. Pada waktu itu, olahraga yang sedang populer adalah basket, yang diciptakan pada tahun 1891. Morgan melihat, para pengusaha yang bermain basket banyak yang sudah mencapai usia lanjut, sementara basket termasuk olahraga yang memeras tenaga. Selain itu, mereka lebih menginginkan olahraga yang tidak terlalu menguras tenaga. Itulah yang mendorong Morgan memperkenalkan olahraga bola voli.

Morgan menggunakan net tenis yang ia gantungkan setinggi  $\pm 216$  cm dari lantai. Selanjutnya, sebagai bola dipakai bagian dalam bola basket. Bola ini kemudian dipantul-pantulkan secara terus menerus melewati atas net. Pada waktu itu bola sudah harus dipantulkan secara terus-menerus melewati atas net. Bola tidak boleh menyentuh lantai. Nama yang diberikan kepada permainan baru itu adalah "*minonette*". *Minonette* ini juga belum ditentukan batas sentuhan tertentu. Rotasi pun belum ada sedangkan mengulurkan tangan melewati atas net dengan maksud menyentuh bola di daerah lawan diperbolehkan.

Dalam percobaan-percobaan selanjutnya, dirasakan bahwa bola terlalu ringan, sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. Morgan kemudian menulis surat kepada AG Spalding & Brothers, suatu perusahaan industri alat-alat olahraga, agar dibuatkan bola sebagai percobaan. Setelah bola dengan spesifikasi khusus tercipta, tidak lama kemudian permainan tersebut didemonstrasikan di depan para ahli pendidikan jasmani, pada suatu konferensi di Springfield College, Springfield, Massachusetts. Atas anjuran Dr. Alfred T. Halstead dari *International Young Man Christian Association* (YMCA) College, setelah melihat bahwa dasar yang dipergunakan dalam *Minocette* adalah mem-*volley* bola (yakni memukul-mukul bola hilir mudik di udara), olahraga ini kemudian diberi nama "*volleyball*" (Ahmadi. 2007: 2).

Bola voli dan cabang olahraga pada umumnya membutuhkan pelatih. Melatih pada tingkat apa pun melibatkan lebih dari sekedar menciptakan suatu urutan tugas atau mengajarkan siswa Anda cara melakukan passing, umpan, atau urutan serangan. Melatih juga mencakup menerima tanggung

jawab besar ketika orang tua menyerahkan anak-anak mereka ke dalam pengasuhan Anda. Sebagai seorang pelatih bola voli, Anda akan diminta untuk melakukan hal-hal berikut:

1. Menyediakan lingkungan fisik yang aman.

Bermain bola voli melibatkan beberapa risiko, tetapi, sebagai seorang pelatih, harus bertanggung jawab untuk secara teratur memeriksa lapangan dan perlengkapan yang digunakan untuk latihan dan pertandingan. Pelatih harus meyakinkan ulang siswa-siswa pelatih harus mengajarkan teknik-teknik yang paling aman untuk membantu mereka menghindari cedera.

2. Berkomunikasi secara positif.

Seperti yang sudah diketahui, ada banyak hal untuk dikomunikasikan. Pelatih tidak hanya akan berkomunikasi dengan siswanya dan orangtua mereka, tetapi juga dengan staf pelatih, wasit, pengurus, dan sebagainya. Berkomunikasilah dengan cara yang positif dan cara yang menunjukkan bahwa pelatih memiliki ketulusan terhadap para siswa.

3. Mengajarkan keterampilan-keterampilan dasar bola voli  
(Sunardi,2008:2).

Ketika mengajarkan keterampilan-keterampilan bola voli, ingatlah bahwa bola voli adalah sebuah permainan, oleh sebab itu pelatih perlu memastikan bahwa siswanya dapat bersenang-senang.

4. Mengajarkan peraturan dalam bola voli.

Pelatih perlu memperkenalkan peraturan-peraturan dalam bola voli dan menggabungkannya ke dalam bimbingan perseorangan. Banyak peraturan

dapat diajarkan selama latihan, termasuk peraturan tentang kontak dengan bola, menentukan apakah bola masuk atau keluar, pelanggaran jaring, serta peraturan servis dan rotasi servis (*overlap*). pelatih harus memiliki rencana untuk membahas peraturan-peraturan tersebut setiap kali ada kesempatan dalam latihan.

5. Mengarahkan siswa dalam pertandingan.

Tanggung jawab pelatih mencakup menentukan formasi awal dan rencana pergantian pemain atau substitusi, cara-cara yang patut berkaitan dengan para wasit, serta dengan pelatih dan pemain lawan, dan memberikan keputusan-keputusan taktis yang sehat selama pertandingan. Ingatlah bahwa tujuan utama bukanlah untuk memenangkan pertandingan dengan segala cara, melainkan untuk melatih para pemain. Pelatih dengan baik melakukan yang terbaik, meningkatkan kemampuan bola voli mereka, berjuang untuk menang sesuai peraturan, dan yang paling penting adalah bersenang-senang.

6. Membantu siswa menjadi bugar dan menghargai kebugarannya sepanjang hayatnya (Sunardi, 2008: 2).

Pelatih hendaknya membantu siswanya menjadi bugar sehingga mereka dapat bermain bola voli dengan aman dan gemilang. Pelatih harus berupaya agar siswa belajar menjadi bugar dengan cara mereka sendiri, memahami nilai kebugaran, dan menikmati latihan. Jadi, pelatih tidak menyuruh mereka melakukan push-up atau berlari mengelilingi lapangan sebagai hukuman. Buatlah cara yang menyenangkan untuk menjadi bugar saat bermain bola voli dan ciptakan suasana menyenangkan dalam bermain bola voli sehingga mereka akan tetap bugar selama hidupnya.

## 7. Membantu remaja mengembangkan karakter.

Pengembangan karakter mencakup pembelajaran, pengasuhan, bersikap jujur dan hormat, serta bertanggung jawab. Sifat-sifat yang tidak kasat mata ini tidak kalah penting untuk diajarkan selain keterampilan memukul bola. Pelatih hendaknya mengajarkan nilai-nilai ini kepada siswa dengan menunjukkan dan membangun perilaku yang mencerminkan nilai-nilai ini setiap saat. Sebagai contoh, dalam mengajarkan pertahanan tim yang baik, tekankan kepada siswa mengenai pentingnya bermain sesuai peraturan, menghormati lawan, dan belajar untuk saling membantu, bahkan ketika mereka tidak terlibat secara langsung dalam passing bola atau menyerang pertahanan tim lawan (Sunardi, 2008: 2).

### 2.1.3 Sepak Bola

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 X 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila dapat

memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan memasukkan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya (Muhajir, 2006: 1)

. Jika disimak permainan sepak bola, belum jelas dari mana dan siapa pencipta permainan olahraga tersebut. Sampai sekarang belum ada literatur yang dapat membuktikan secara otentik. Para ahli sejarahpun sampai abad sekarang ini belum dapat menunjukkan dari mana asal mula dan siapa pencipta permainan sepak bola.

Dari peninggalan-peninggalan sejarah, dikenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah "*tanchu*". Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai "*haspartun*", di Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan "*choule*". Di Yunani Kuno dikenal istilah "*epishyros*" dan di Jepang dikenal istilah "kemari".

Pada 26 Oktober 1863 didirikan suatu badan yang disebut "*English Football Assosiation*". Kemudian pada 8 Desember 1863 lahirlah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan (Muhajir, 2006: 2).

. Atas inisiatif Guerin (Perancis) pada 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama "*Federation International de Football Assosiation*" (FIFA). Atas inisiatif Julies Rimet, pada 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Oleh karena jasanya, maka mulai 1946 piala dunia tersebut dinamakan "*Jules Rimet Cup*". Kejuaraan tersebut diadakan 4 tahun sekali dan mulai tahun 1970 piala tersebut menjadi milik Brasil, sebab negara ini telah berhasil memenangkan piala tersebut sebanyak tiga kali.

Di Indonesia sendiri, pada 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI kali pertama diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasa-jasa Ir. Soeratin dalam upaya membina dan mempertahankan berdirinya PSSI, maka mulai 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin (*Soeratin Cup*)" (Muhajir, 2006: 3).

Cabang lain yang sekarang berkembang dan mirip dengan sepak bola adalah futsal, sehingga terkadang orang menyamakan antara sepak bola dan futsal. Hal ini wajar karena induk futsal adalah sepak bola.

Futsal berasal dari Montevideo, ibu kota Uruguay, pada tahun 1930. Pada saat itu, Juan Carlos Ceriani menyelenggarakan pesta menyepak kulit bundar 5 lawan 5. Penyelenggaraan kejuaraan ini, diikuti oleh para pemain muda di lapangan yang mirip lapangan basket. Sebelum populer di negara-negara Amerika Selatan, permainan ini sering dimainkan di Amerika Utara. Tepatnya di Kanada tahun 1854. Selanjutnya, permainan ini dikembangkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930-an (Narti. 2007: 1).

Futsal mulai dikenal di Indonesia pada tahun -1998-1999, dan baru mulai tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat luas. Pada saat itulah futsal mulai berkembang pesat dengan maraknya pembukaan lapangan futsal baik dengan memanfaatkan GOR maupun membuat gedung khusus yang memang dirancang untuk lapangan futsal. Kemudian pada tahun 2002, AFC menunjuk Indonesia untuk menggelar Kejuaraan Futsal Piala Asia.

Pada tahun 1965, kompetisi internasional futsal digelar untuk pertama kalinya, dengan Paraguay menjadi juara pertama. Lalu pada tahun-tahun

berikutnya hingga tahun 1979 Brasil merajai kompetisi ini. Brasil juga memenangi piala Pan Amerika untuk kali pertama pada tahun 1980 dan 1984. Pada tahun 1974 diadakan pertemuan perwakilan futsal dari berbagai negara. Pertemuan di Sao Paulo itu menggagas dibentuknya FIFUSA (The Federacao Internationale de Futebol de Salao/Federasi Futsal Internasional) sebagai organisasi resmi yang mewadahi futsal. FIFUSA saat itu menunjuk Joao Havelange sebagai ketua umum. Setelah eksisnya FIFUSA ini futsal semakin cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia (Setyawan. 2010: 4).

Kejuaraan dunia futsal pertama diselenggarakan oleh FIFUSA pada tahun 1982 di Sao Paulo Brasil. Pada kejuaraan edisi perdana ini, Brasil keluar sebagai juara. Tiga tahun berikutnya, kejuaraan yang sama digelar di Spanyol. Ini adalah kali pertama kejuaraan tiga tahunan ini dihelat di benua Eropa, dan lagi-lagi Brasil keluar sebagai juara. Dan pada 1988 Brasil berhasil dikalahkan oleh Paraguay di tahun Australia.

Setelah beberapa tahun eksis, futsal semakin terorganisasi, dan FIFA pun tertarik. Karena bagaimanapun juga futsal turut memajukan industri sepak bola internasional. Pada tahun 1989, FIFA secara resmi memasukkan futsal sebagai salah satu bagian dari sepak bola, dan FIFA juga mengambil alih penyelenggaraan kejuaraan dunia futsal (Setyawan. 2010: 4).

. Piala dunia futsal yang pertama kali diselenggarakan oleh FIFA digelar di Belanda pada tahun 1989 dan yang kedua digelar di Hong Kong pada tahun 1992, dengan Brasil sebagai juara di kedua edisi ini. Dengan adanya beberapa pertimbangan, akhirnya FIFA mengubah jadwal piala dunia futsal ini menjadi empat tahun sekali.

#### 2.1.4 Beladiri Pencak Silat

Pencak silat adalah seni beladiri asli Indonesia, yang telah berumur berabad-abad. Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pada zaman dahulu ketika manusia masih hidup dari berburu, mereka hidup secara berkelompok dan saling bermusuhan. Untuk mempertahankan hidupnya, mereka belajar membela diri dengan cara menirukan gerakan-gerakan binatang buruan mereka dalam membela diri. Dengan berkembangnya peradaban, seni beladiri juga ikut berkembang ke arah lebih sempurna dan dinamakan pencak atau silat (Muhajir, 2006: 47).

Di masa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat. Di beberapa daerah di Jawa lazimnya digunakan nama pencak. Adapun di Sumatra dan daerah lainnya dinamakan silat. Kata "pencak" dapat diartikan khusus, begitu pula dengan kata "silat". "Pencak" artinya gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan penunjukan. Adapun "silat" diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).

Dewasa ini istilah atau nama pencak silat mengandung unsur-unsur pengertian seperti tersebut, di samping adanya empat aspek atau unsur pencak silat, yaitu: (1) Unsur olahraga, (2) Unsur kesenian, (3) Unsur beladiri, dan (4) Unsur kerohanian (kebatinan). Pencak silat adalah hasil

budaya masyarakat Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Peranan pencak silat adalah sebagai prasarana dan sarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang pancasilais, sehat, kuat, trampil, tangkas, tenang, sabar, kesatria, dan percaya pada diri sendiri (Muhajir, 2006: 47).

## 2.2 Kebutuhan Atlet

Olahraga merupakan salah satu bagian yang dibutuhkan manusia sebagai kegiatan usaha peningkatan taraf kesegaran jasmani dan mempekuat potensi psikis serta prestasi seseorang. Untuk mengembangkan dan meningkatkan cabang olahraga, maka perlu diperhatikan dan dipenuhi kebutuhan atlet. Perhatian dan pemenuhan terhadap kebutuhan atlet merupakan salah satu syarat mutlak untuk meningkatkan prestasi. Kebutuhan atlet dapat ditinjau dari segi material, fisik dan psikis (<http://id.wikipedia.org/wiki/Atletik>).

Maslow merupakan tokoh yang mencetuskan teori hierarki kebutuhan, bahwa hierarki kebutuhan sesungguhnya dapat digunakan untuk mendeteksi kebutuhan atlet. Ada dua asumsi yang merupakan dasar dari teorinya, yakni kebutuhan seseorang bergantung pada apa yang telah dipunyainya, dan kebutuhan merupakan hierarki dilihat dari pentingnya. Maslow membagi kebutuhan manusia ke dalam lima kategori kebutuhan, yaitu *physiological*, *safety*, *social*, *esteem*, *self actualization needs* (E. Mulyasa, 2007: 121).

*Kebutuhan fisiologis (physiological needs);* kebutuhan yang paling rendah adalah kebutuhan fisiologi. Apabila kebutuhan ini belum terpenuhi, manusia akan terus berusaha memenuhinya sehingga kebutuhan yang lain berada pada tingkat yang lebih rendah. Sebaliknya, apabila kebutuhan fisiologi telah terpenuhi maka kebutuhan berikutnya akan menjadi kebutuhan yang paling tinggi. Kebutuhan ini memerlukan pemenuhan yang paling mendesak, misalnya kebutuhan akan makanan, minuman, air, dan udara. *Kebutuhan rasa aman (safety needs);* kebutuhan tingkat kedua ini adalah kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketentraman, kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungan, misalnya kebutuhan akan pakaian, tempat tinggal, dan perlindungan atas tindakan yang sewenang-wenang.

*Kebutuhan kasih sayang (belongingness and love needs).* kebutuhan ini mendorong individu untuk mengadakan hubungan afektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun dengan yang berlainan jenis, di lingkungan keluarga ataupun di masyarakat, misalnya rasa disayangi, diterima, dan dibutuhkan oleh orang lain.

*Kebutuhan akan rasa harga diri (esteem needs);* kebutuhan ini terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri, dan bagian yang kedua adalah penghargaan dari orang lain. Misalnya, hasrat untuk memperoleh kekuatan pribadi dan penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya (E. Mulyasa, 2007: 122)

*Kebutuhan akan aktualisasi diri (need for self actualization).* kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang paling tinggi dan akan muncul apabila kebutuhan yang ada di bawahnya sudah terpenuhi dengan baik.

Misalnya seorang pemusik menciptakan komposisi musik atau seorang ilmuwan menemukan suatu teori yang berguna bagi kehidupan. Seorang atlet menemukan suatu teori yang berguna untuk meningkatkan prestasi atlet. Teori McClland memusatkan pada satu kebutuhan, yakni kebutuhan berprestasi. McClland mengatakan bahwa manusia pada hakikatnya mempunyai kemampuan untuk berprestasi di atas kemampuan orang lain. Selanjutnya McClland mengatakan bahwa setiap orang mempunyai keinginan untuk melakukan karya yang berprestasi atau yang lebih baik dari karya orang lain. Dalam pada itu, McClland mengatakan ada tiga kebutuhan manusia, yakni 1) kebutuhan untuk berprestasi, 2) kebutuhan untuk berafiliasi, 3) kebutuhan kekuasaan. Ketiga kebutuhan ini terbukti merupakan unsur-unsur yang amat penting dalam menentukan prestasi seseorang (E. Mulyasa, 2007: 122).

Berpijak pada teori kebutuhan yang dikemukakan Maslow dan McClland menjadi petunjuk bahwa atlet memiliki kebutuhan yang menyangkut prestasi, kebutuhan akan aktualisasi diri (*need for self actualization*), kebutuhan akan rasa harga diri (*esteem needs*) dan Kebutuhan rasa aman (*safety needs*). Untuk memenuhi kebutuhan ini maka senantiasa perlu ditinjau aspek material, fisik dan psisikis.

Atletik yang meliputi lari, lempar dan lompat boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya ada manusia-manusia pertama di dunia ini. Lari (jalan), lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus lari, lempar dan lompat

untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya (DEPDIKBUD, 2005: 46).

Atletik sebagai induk di semua cabang olahraga merupakan jenis olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat. Hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia mengenal secara tidak sadar melakukan lewat gerak-gerak alamiah seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan dasar peningkatan prestasi bagi cabang olahraga lainnya. Ballesteros dalam bukunya "*Pedoman Latihan Dasar Atletik*" yang merupakan terjemahan dari buku berbahasa Spanyol berjudul "*Manual Didactico de Atletismo*" mengatakan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani seperti jalan, lari lompat dan lempar (1979: 1). Lebih lanjut dikatakan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan berbagai cara, atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia (Baliesteros, 1979: 1).

Banyak cara dan usaha dalam meningkatkan prestasi olahraga seorang atlet, yaitu dengan melaksanakan dan melakukan penerapan berbagai model latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik. Selain itu, juga melalui pendekatan ilmiah dengan memanfaatkan ilmu penunjang olahraga: bio mekanik, fisiologi dan ilmu faal lainnya.

Selain kegiatan usaha peningkatan taraf kesegaran jasmani dan prestasi seseorang, atletik menyediakan arena kegiatan riset dan percobaan tentang manusia dengan keuntungan bahwa kemampuan yang dibuat dapat dicatat secara tepat (teratur dari waktu jarak). Oleh karena itu, bidang ilmiah yang berhubungan dengan olahraga atletik mi menjadi sangat luas dan sangat beraneka ragam (Ballesteros, 1979: 1).

Adapun pembagiannya adalah:

1. Nomor-nomor lari (*Running Event*), terdiri dari: a) Sprint dekat (100 m, 200 m); b) Jarak menengah dekat (800 m, 400 m); c) Jarak menengah (1.500 m); d) Jarak menengah jauh (5.000 m); e) Jarak jauh (10.000 m dan marathon 42.195 m); f) Lari gawang (110 m dan 400 m)
2. Nomor lompat dan lempar (*Field Event*), terdiri dari: a) Nomor lompat (lompat tinggi, lompat jauh, lompat jingkat, lompat tinggi galah); b) Nomor lempar (tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, lontar martil) (Ballesteros, 1979: 2-3).

### **2.3 Kemampuan Fisik, Psikis dan Sarana dan Prasarana**

Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, Kelengkapan tersebut meliputi: 1) Perlengkapan fisik (*physical build-up*), 2) Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3) Pengembangan mental (*mental build-up*), 4) Kematangan juara (M. Sajoto, 1988: 7). Dengan demikian aspek material, fisik dan psikis merupakan syarat penting dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Sebagian besar atlet dan pelatih fokus pada usaha-usaha mereka untuk mengembangkan aspek-aspek fisiologis dan biomekanis dari nomor-nomor

atletik yang ditekuni seorang atlet melalui pelatihan fisik, teknik, prosedur latihan, latihan teknik, dan teknik-teknik nomor baru. Begitu banyak informasi tersedia bagi para pelatih dan atlet berkaitan dengan teknik, pelatihan teknik, serta aspek persiapan fisiologis dan biomekanis yang mungkin dilakukan banyak atlet dalam suatu program pelatihan yang serupa dengan yang dilakukan atlet lain (Mark Guthrie. 2008: 191).

Ada satu variabel khusus yang sering dilupakan sehingga dapat menghilangkan aspek-aspek biologis dan persiapan ilmiah dari program pelatihan fisik yang solid. Variabel ini ada di dalam diri atlet. Variabel ini adalah keinginan mereka, hasrat mereka untuk menang, kegigihan mental mereka. Dengan kata lain, bentuk psikologis dan persiapan mental seorang atlet dapat membedakan prestasi satu sama lain. Perkembangan pelatihan dari variabel penting ini, dalam pikiran, seringkali dilupakan dalam persiapan atletik. Sebagian besar atlet yang menggunakan banyak waktu untuk mengembangkan kebiasaan sehari-hari, otot-otot, dan teknik mereka akan melupakan penampilan puncak yang ternyata juga membutuhkan persiapan mental yang konsisten (Mark Guthrie. 2008: 192).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Tubuh manusia pada garis besarnya terdiri dari unsur fisik dan psikis. Unsur jasmani dapat dilihat dari sudut pandang yaitu 1) dari segi wujudnya yang dapat dilihat secara jelas seperti anatomi/antropometri, 2) dilihat dari kemampuan atau kapasitas kerjanya yaitu dari segi faalnya.

Dalam hal inilah kondisi fisik seseorang akan dapat diketahui sampai seberapa jauh kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Keadaan tersebut tidak dapat dilihat secara langsung seperti yang pertama, melainkan harus melalui suatu tes, baik laboratorium maupun tes lapangan.

Komponen kondisi fisik sebagai komponen kebugaran biometric dimana komponen kebugaran motorik itu terdiri dari 2 kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok komponen kebugaran jasmani oleh Rink (1984), dikatakan terdiri dari 1) kebugaran otot, 2) kebugaran kardiovaskuler, 3) kebugaran keseimbangan jumlah lemak dalam tubuh dan 4) kebugaran kelentukan. Kelompok komponen lain oleh Haffen (1988) dikatakan sebagai kelompok komponen kebugaran motorik yang terdiri dari : 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) daya ledak otot.

Di samping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu : 1) ketepatan, dan 2) reaksi. Apabila komponen koordinasi gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, yang mana kesepuluh komponen tersebut dapat diukur keadaannya melalui suatu tes; seperti disebut di atas.

Adapun komponen-komponen yang dimaksud adalah:

1. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M.Sajoto, 1995: 8).

2. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan otot-ototnya untuk, berkonsentrasi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8)

3. Daya otot (*muscular power*)

Daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maximum yang dikerjakan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1995:8).

4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:9).

5. Daya lentur (*flexibility*)

Daya lentur (*flexibility*) adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

6. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang, berbeda

dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9).

#### 7. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (M.Sajoto,1995: 9).

#### 8. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9).

#### 9. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap sesuatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto, 1995:9).

#### 10. Reaksi (*reaction*)

Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainnya (M. Sajoto, 1995: 10).

Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian berbentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 10).

Dalam konteksnya dengan aspek psikis bahwa persiapan mental merupakan hal yang penting karena tidak mungkin memisahkan pikiran dari tubuh. Apakah mereka menyadarinya atau tidak, semua atlet menciptakan

bayangan-bayangan dalam pikiran mereka yang memiliki suatu pengaruh terhadap penampilan mereka. Seorang atlet mungkin tanpa disadari memikirkan gagasan-gagasan seperti "Saya sangat pandai dalam tolak peluru" atau "Saya dapat bermain baik dalam lempar cakram." Pikiran-pikiran ini menciptakan bayangan-bayangan dalam pikiran atlet, apakah mereka benar adanya atau tidak.

Seringkali bayangan-bayangan yang diciptakan dalam pikiran memberikan pengaruh negatif. Hal ini tentu dapat menciptakan masalah dan rintangan dalam penampilan mereka. Bayangan negatif mengakibatkan perasaan negatif, yang pada akhirnya seringkali meningkatkan kegelisahan, sikap negatif, dan harapan buruk. Ketika hal ini terjadi, kepercayaan diri seorang atlet akan terpengaruh dan hasratnya untuk tampil dengan potensinya yang maksimal akan berkurang (Mark Guthrie. 2008: 192).

Jika bayangan dalam pikiran seorang atlet merupakan pikiran yang positif, bayangan ini justru membantu atlet merasa lebih percaya diri untuk meraih prestasi yang gemilang. Atlet semacam ini dapat memasuki suatu kompetisi dengan pikiran yang sangat berbeda, yang fokus pada hal-hal positif dan membayangkan yang ingin mereka raih daripada yang ingin mereka hindari. Jika atlet memikirkan gagasan-gagasan seperti "Saya ingin bersaing" dan "Saya melakukan hal lebih baik di bawah tekanan, mereka akan memasuki kompetisi sambil melakukan usaha terbaik daripada hanya berharap melakukan yang terbaik. Ini lebih merupakan pikiran seorang saingan daripada seorang peserta, dan hal ini membantu para juara melihat

bahwa satu-satunya batasan yang mereka miliki adalah batasan yang mereka pikirkan sendiri. Anda dapat memperkuat pepatah ini selama latihan atau lomba, tetapi pengajaran dan latihan yang sebenarnya harus dilakukan dalam suatu sesi yang terpisah jauh dari lintasan dan lapangan.

Seorang atlet bisa mendapatkan banyak manfaat dari pelatihan mental yang dapat membantu tidak hanya dalam kompetisi, tetapi juga dalam bidang-bidang kehidupan lainnya. Untuk tujuan bab ini, kami akan fokus pada empat manfaat utama berikut ini.

1. Pelatihan mental dapat membantu citra diri atlet Anda. Jika para atlet tidak tampil sesuai dengan tingkat kemampuan mereka, sangatlah mungkin jika mereka mengalami beberapa keraguan dan jika citra diri mereka tidak sekuat yang seharusnya. Karena kita semua biasanya cenderung tampil secara konsisten dengan citra diri kita, merupakan hal yang bermanfaat bagi kita untuk mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Seorang atlet harus menghilangkan semua keraguan untuk meningkatkan penampilan mereka. Dengan mengikuti sebuah program pelatihan mental dan menggunakan pernyataan penegasan yang positif, pengingatan secara mental, dan teknik-teknik latihan ulang mental (dibahas pada bagian selanjutnya), seorang atlet dapat membayangkan suatu penampilan yang sempurna. Ketika latihan ini dilakukan dalam suatu dasar kegiatan reguler, ini dapat membantu memperkuat citra diri dan meningkatkan penampilan atlet.

2. Pelatihan mental dapat meningkatkan level keterampilan. Ketika seorang atlet membayangkan suatu penampilan, pelatihan fisik dilengkapi dengan latihan otot syaraf. Dengan kata lain, ketika seorang atlet membayangkan suatu keterampilan yang ditampilkan dengan benar secara berulang-ulang, dia meletakkan suatu rencana dalam sistem syaraf dan sistem otot yang membantu dia menampilkan gerakan itu dengan benar. Para atlet dapat benar-benar meningkatkan penampilan fisik mereka dengan meningkatkan penampilan mental mereka.

Pelatihan mental juga memungkinkan para atlet untuk berlatih menangani situasi-situasi kompetisi yang berbeda dengan gemilang. Mereka tidak hanya dapat membayangkan apa yang mereka harapkan untuk terjadi, tetapi mereka juga mampu mengantisipasi hampir setiap situasi yang mungkin terjadi dan bersiap diri untuk menanggapi situasi-situasi ini secara lebih efektif apabila terjadi (Mark Guthrie. 2008: 192).

Manfaat keempat dari pelatihan mental adalah meningkatkan konsentrasi. Kemampuan untuk berkonsentrasi membantu para atlet belajar berkonsentrasi secara lebih intens dan dalam waktu yang lebih lama. Para atlet dapat mendapatkan manfaat ini dengan bantuan pelatih. Para pelatih dapat mendorong pelatihan mental dalam latihan menggunakan beberapa gagasan yang diuraikan pada bagian selanjutnya.

## 2.4 Memotivasi Atlet

Kemampuan belajar peserta didik sangat menentukan keberhasilannya dalam proses belajar. Di dalam proses belajar tersebut, banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain motivasi, sikap, minat, kebiasaan belajar dan konsep diri (Djaali, 2007: 101). Motivasi dapat meningkatkan minat seseorang terhadap sesuatu. Minat adalah rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minatnya (Djaali, 2007: 121).

Crow and Crow (1960: 73-78) mengatakan bahwa minat berhubungan dengan gaya gerak yang mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Rumusan lain dikemukakan Djamarah (2002: 133) minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Sejalan dengan itu menurut W.S Winkell (1989: 105) minat diartikan sebagai kecenderungan subyek yang menetap, untuk merasa tertarik pada bidang studi atau pokok-pokok bahasan tertentu dan merasa senang mempelajari materi itu.

Jadi, minat dapat diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa minat adalah kecenderungan yang dimiliki oleh seseorang untuk merasa tertarik, memperhatikan, mengingat dan merasa senang terhadap sesuatu yang terjadi secara terus menerus.

Berdasarkan keterangan tersebut, guru-guru sangat menyadari pentingnya motivasi di dalam membimbing belajar murid. Berbagai macam teknik misalnya kenaikan tingkat, penghargaan, peranan-peranan kehormatan, piagam-piagam prestasi, pujian, dan celaan telah dipergunakan untuk mendorong murid-murid agar mau belajar (Soemanto, 2006: 200). Banyak bakat anak tidak berkembang karena tidak diperolehnya motivasi yang tepat. Jika seseorang mendapat motivasi yang tepat, maka lepaslah tenaga yang luar biasa, sehingga tercapai hasil-hasil yang semula tidak terduga (Purwanto, 1996: 61).

Banyak para ahli yang telah mengemukakan pengertian motivasi dengan berbagai sudut pandang mereka masing-masing namun intinya sama, yaitu sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang ke dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah, 2002: 114). Dapat juga dikatakan bahwa motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan (Suryabrata, 1987: 70).

Tidak ada satu cara tertentu untuk memotivasi para atlet. Sebagai pelatih, terkadang pelatih merasa harus menjadi satu-satunya yang memberikan dorongan motivasi bagi atletnya. Pada kenyataannya, seorang

atlet, tanpa memandang usianya, pasti ingin dimotivasi, dan sebagian besar atlet yang sukses sudah memiliki sejumlah motivasi diri tertentu. Ketika atlet yang lebih dewasa cenderung menjadi pemacu diri yang lebih baik (bahkan atlet sekolah menengah dapat mempelajari hal-hal yang memotivasi mereka), terkadang seorang pelatih masih dibutuhkan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka

(<http://www.google.co.id/search?hl=id&source=hp&ie=ISO-8859-1&q=perkembangan+atlet+di+Indonesia&meta,>

diakses tgl 10 Agustus 2011).

Ketika sebagian besar orang berpikir tentang motivasi, mereka berpikir tentang pidato-pidato dramatis di ruangan loker yang digunakan para pelatih untuk memotivasi para atlet untuk berlomba melawan segala rintangan. Namun, motivasi dapat berupa banyak bentuk dan pidato pralomba yang hebat tidak selalu menjadi motivator terbaik. Ketika semua menyadari bahwa tingkat kebangkitan semangat tertentu perlu ada dalam kompetisi atletik, merupakan hal yang mudah untuk memandu tingkat kebangkitan semangat itu melebihi puncak, yang dapat mengakibatkan ketidakmampuan para atlet untuk tampil pada kualitas mereka yang optimal. Pada kenyataannya, telah membuktikan bahwa cara yang efektif untuk meraih hasil yang diharapkan adalah melakukan diskusi yang tenang dan rasional dengan tim secara keseluruhan tentang tantangan yang dihadapi, tujuan yang ingin dicapai dalam kompetisi ini, dan rencana yang perlu diterapkan untuk meraih tujuan ini. Selanjutnya, mengadakan pembicaraan perseorangan

dengan atlet yang mungkin lebih tertekan daripada atlet lainnya atau yang mungkin mencoba meletakkan seluruh beban kompetisi pada diri mereka. Hal yang paling tidak diinginkan sebagai seorang pelatih adalah memiliki atlet apa pun yang menggunakan energi berharga mereka untuk mencemaskan apa yang perlu diselesaikan, bukan sebaliknya, menggunakan energi untuk tampil selama kompetisi berlangsung.

Jadi, bagaimana memotivasi atlet untuk mempersiapkan diri mereka melakukan penampilan yang optimal? Motivasi berawal dari keadaan latihan setiap hari. Dengan hasrat dan rangsangan para atlet pergi berlatih serta mempelajari dan meningkatkan teknik-teknik olahraga yang mereka tekuni.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif naturalistik. Pendekatan ini dipilih karena dalam pendekatan kualitatif diteliti gejala-gejala, informasi-informasi atau keterangan-keterangan dari hasil pengamatan selama berprosesnya penelitian mengenai kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi saran dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri penelitian kualitatif yang antara lain mempunyai *natural setting* (latar alami), peneliti sebagai instrumen utama, bersifat deskriptif, data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau uraian, mengutamakan data langsung, partisipasi tanpa mengganggu, analisis secara induktif dilakukan secara terus menerus sejak memasuki lapangan. Para peneliti kualitatif ketika melakukan analisis dalam menunjukkan penemuan-penemuan selalu dikembangkan dengan deskriptif secara akurat (Strause dan Juliet, 2003: 16).

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

Penelitian ini mengambil tempat di Kabupaten Semarang dengan meneliti kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010.

### 3.3. Data dan Sumber Data

Data adalah informasi yang diakui kebenarannya dan akan menjadi dasar untuk dianalisis dalam penelitian. Data dapat pula diartikan sebagai keterangan-keterangan mengenai suatu keadaan atau masalah dalam bentuk angka seperti 1,2,3 dan seterusnya, maupun dalam bentuk kategori seperti baik, buruk, tinggi, rendah dan seterusnya. Data merupakan bahan keterangan-keterangan tentang sesuatu obyek penelitian yang diperoleh di lokasi penelitian (Burhan Bungin, 2007: 119). Data adalah semua keterangan seseorang yang dijadikan responden maupun yang diperoleh dari dokumen-dokumen baik dalam bentuk statistik atau dalam bentuk lainnya guna keperluan penelitian yang dimaksud.

Data yang dikumpulkan melalui penelitian ini adalah data yang sesuai dengan fokus penelitian yaitu data tentang kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010. Jenis data dalam penelitian ini adalah: (1) data primer dan (2) data sekunder. Data primer diperoleh dalam bentuk verbal atau kata-kata atau ucapan lisan dan perilaku dari subyek (informan) yang berkaitan dengan kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010. Data sekunder bersumber dari dokumen-dokumen dan foto-foto yang dapat digunakan sebagai pelengkap data primer. Karakteristik data sekunder berupa tulisan-tulisan, rekaman-rekaman, gambar-gambar atau foto-foto. (Lexy J.Moleong, 2001: 42).

Sampel penelitian sebagai data adalah informan yang dapat memberikan informasi yang diperlukan. Peneliti memilih informan yang dianggap tahu dan dapat dipercaya untuk menjadi sumber data yang mantap dan mengetahui masalahnya secara mendalam. Dalam penelitian ini data diambil melalui teknik (1) observasi yaitu dengan cara mengamati secara langsung tentang kondisi selama di lapangan, baik berupa keadaan fisik maupun perilaku yang terjadi; (2) wawancara yaitu pengumpulan data dengan cara bertanya langsung pada responden; (3) analisis dokumen digunakan untuk data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi.

#### **3.4. Teknik Pengumpulan Data**

Sesuai dengan jenis penelitian yang digunakan, peneliti kualitatif memandang bahwa manusia adalah instrumen utama dalam pengumpulan data, sebab manusia memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi ragam realitas. Selain itu memiliki sifat yang responsif, adaptif dan historis, dapat membangun penelitian dari pengetahuan yang tidak tertekan, mampu mengolah, mengajar klasifikasi dan mampu mengajar pemahaman yang lebih dalam. Hal ini sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang bercorak humanistik, yang pada waktu mengadakan penelitian, peneliti akan memahami subjek penelitian secara personal dan memahami apa yang mereka rasakan dalam kehidupan wajar. Dengan demikian lebih bersifat manusiawi dan alamiah, mempelajari fenomena sebagai kejadian yang sewajarnya, tidak dalam konteks yang dibuat-buat

atau dimanipulasi. Pada akhirnya membawa konsekuensi prosedur kerja yang bersifat efektif dalam pengumpulan data dan analisis data, serta penggunaan beberapa teknik pengumpulan data.

Menurut Nasution (1998: 54) ada beberapa teknik pengumpulan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif yaitu pengamatan berpartisipasi (*participation observation*), wawancara mendalam (*deep interview*), penyelidikan sejarah hidup dan analisis dokumen. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode pengamatan berpartisipasi, wawancara mendalam dan menganalisis dokumen.

#### 1. Pengamatan berpartisipasi (*Participation Observation*)

Metode ini dilakukan dengan cara mengamati secara langsung tentang kondisi selama di lapangan, baik berupa keadaan fisik maupun perilaku yang terjadi selama berlangsungnya penelitian. Menurut Spradly observasi meliputi tiga komponen yaitu ruang (tempat) pelaku (aktor) dan kegiatan (aktivitas) (Nasution, 1996: 63).

Menurut Banister istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. Menurut Patton observasi adalah metode pengumpulan data yang esensial dalam penelitian, apalagi penelitian dengan pendekatan kualitatif. Patton juga mengatakan bahwa data hasil observasi menjadi penting karena : (a) Peneliti akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang konteks dalam hal apa yang diteliti atau apa yang terjadi;

(b) Observasi memungkinkan peneliti untuk bersikap terbuka, berorientasi pada penemuan dari pembuktian dan mempertahankan pilihan untuk mendekati masalah secara induktif; (c) Observasi memungkinkan peneliti memperoleh hal-hal yang oleh partisipan atau subjek penelitian sendiri kurang disadari; (d) Observasi memungkinkan peneliti memperoleh data tentang hal-hal yang karena berbagai sebab tidak diungkapkan oleh subjek penelitian secara terbuka dalam wawancara; (e) Observasi memungkinkan peneliti bergerak lebih jauh dari pihak persepsi selektif yang ditampilkan subjek penelitian atau pihak-pihak lain; (f) Observasi memungkinkan peneliti bersifat merefleksi dan bersifat introspeksi terhadap penelitian yang dilakukan. Pengamatan dilakukan terhadap kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010.

Pengamatan ini dilakukan guna memperoleh data tentang segi sarana dan prasana, fisik dan psikis kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang tahun 2010. Pengamatan ini akan dilakukan berulang-ulang dengan menggunakan pedoman pengamatan sampai peneliti benar-benar memperoleh data yang dibutuhkan.

## 2. Wawancara (*interview*)

Wawancara merupakan salah satu pengumpulan data untuk mendapatkan informasi dengan cara bertanya langsung kepada responden. Menurut Masri Singarimbun (1989:192) wawancara atau *interview* adalah salah satu cara memperoleh data dengan melakukan tanya jawab antara dua orang atau lebih secara berhadap-hadapan.

Keduanya berkomunikasi secara langsung baik terstruktur maupun tidak terstruktur atau yang dilakukan dengan persiapan maupun tanpa persiapan terlebih dahulu, sehingga antara pertanyaan dengan jawaban dapat diperoleh secara langsung dalam suatu konteks kejadian timbal balik. Dalam penelitian kualitatif, wawancara dilakukan secara bebas terkontrol artinya wawancara dilakukan secara bebas sehingga diperoleh data yang luas dan mendalam, tetapi masih memperhatikan unsur terpimpin pada persoalan-persoalan yang diteliti. Dalam hal ini diperlukan pedoman wawancara.

Seperti halnya dalam teknik pengumpulan data dengan observasi, maka dalam wawancara input hasilnya dicatat dan direkam untuk menghindari terjadinya kesesatan, *recording*. Disamping itu juga menggunakan *recall* (ulangan) yaitu penggunaan pertanyaan yang sama tentang suatu hal guna memperoleh kepastian jawaban dari responden. Apabila hasil jawaban pertama dan selanjutnya sama, maka akan dijadikan data yang sudah final.

Wawancara dilakukan guna memperoleh data tentang kebutuhan kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis tahun 2010.

### 3. Analisis Dokumen

Menurut Moleong (2001: 160) analisis dokumentasi digunakan karena merupakan sumber yang stabil, kaya dan mendorong serta dokumen dan dokumentasi bersifat alamiah sesuai konteks lahiriah tersebut. Data yang diperoleh melalui studi dokumentasi digunakan

untuk melengkapi data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi. Data ini terdiri atas berbagai tulisan dan rekaman, laporan resmi catatan harian, notulen rapat dan sejenisnya. Dengan demikian data yang diperoleh melalui dokumentasi termasuk data sekunder dari sumber non manusia.

Dengan teknik analisis dokumen ini diharapkan data yang diperlukan menjadi benar-benar valid. Dokumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dokumen-dokumen yang berupa arsip-arsip latar belakang siswa termasuk rekomendasi dan tes-tes psikologi, arsip kegiatan, struktur organisasi, laporan hasil kemajuan dan perkembangan dan prestasi atlet yang pernah dicapai siswa, buku-buku panduan yang digunakan, data dinding, maupun data-data yang bersifat *software* yang dapat memperkaya informasi yang diperlukan dalam penelitian ini.

### **3.5. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian kualitatif tidak ada pilihan lain dari pada menjadikan manusia sebagai instrumen penelitian. Dengan alasan bahwa segala sesuatu belum mempunyai bentuk yang pasti, baik masalah, prosedur penelitian, data yang akan dikumpulkan, bahkan hasil yang diharapkan semuanya tidak ditentukan secara pasti dan jelas sebelumnya.

Menurut Nasution (1998: 55-56) manusia sebagai instrumen utama dalam penelitian dengan pertimbangan bahwa peneliti sebagai instrumen penelitian sesuai untuk penilaian dengan ciri-ciri antara lain: (1) Penelitian sebagai alat peka dan dapat berinteraksi terhadap segala simulasi dari

lingkungan yang harus dipikirkannya bermakna atau tidak bagi penelitian. Tidak ada instrumen lain yang bereaksi dan berinteraksi terhadap demikian banyak faktor dalam situasi yang senantiasa berubah-ubah; (2) Peneliti sebagai alat dapat menyesuaikan diri terhadap semua aspek keadaan dan dapat mengumpulkan aneka ragam data sekaligus; (3) Situasi yang melibatkan interaksi manusia, tidak dapat dipahami dengan situasi semata-mata. Untuk memahaminya harus merasakannya, menyelami dan melakukan penghayatan; (4) Peneliti sebagai instrumen dapat segera menganalisis data yang diperoleh baik dengan cara penafsiran dan arah pengamatan; (5) Hanya manusia sebagai instrumen yang dapat mengalami kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan pada suatu saat dan segera menggunakan sebagai balikan untuk memperoleh penegasan, perubahan, perbaikan ataupun penolakan.

Dalam penelitian kualitatif ini peneliti sebagai instrumen dibantu oleh alat pengumpul data berupa pedoman wawancara, pedoman observasi dan pedoman analisis dokumen yang dibuat oleh peneliti sesuai data yang dibutuhkan.

### **3.6. Pemeriksaan Keabsahan Data**

Dalam penelitian yang berjudul: Survei Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi Sarana dan Prasarana, Fisik dan Psikis Tahun 2010, maka keabsahan data dilakukan sejak awal pengambilan data, yaitu sejak melakukan reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan.

Menurut Nasution (1998: 27) ada tujuh cara yang dapat dilakukan untuk mengusahakan agar kebenaran penelitian dapat dipercaya, yaitu: (a) memperpanjang observasi; (b) penggambaran yang terus menerus; (c) triangulasi; (d) membicarakannya dengan orang lain; (e) menganalisis kasus negatif; (f) menggunakan referensi; (g) mengadakan membercheck.

Teknik triangulasi adalah cara yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pemeriksaan dengan memanfaatkan penggunaan sumber data. Hal ini berarti membandingkan dan mengecek balik kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Menurut Patton hal ini dapat dicapai dengan jalan: (a) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara; (b) membandingkan apa yang dikatakan orang lain di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi; (d) membandingkan keadaan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah dan tinggi, orang yang berada dan orang pemerintahan; (e) membandingkan hasil wawancara dengan suatu dokumen yang berkaitan. (Lexy J.Moleong, 2001: 179).

### **3.7. Analisis Data**

Berbeda dengan penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif tidak memiliki rumus absolut untuk mengolah data dan menganalisis data. Patton menegaskan bahwa suatu hal yang harus diingat peneliti adalah kewajiban untuk memonitor dan melaporkan proses serta prosedur-prosedur analisa dengan sejujurnya dan selengkap mungkin.

Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang telah dihimpun untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman mengenai data tersebut dan mengkomunikasikan apa yang telah ditemukan.

Lexy J.Moleong (2001: 86) menegaskan bahwa pekerjaan analisis data adalah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberikan kode dan mengkategorikannya. Analisis data dilakukan dengan tujuan agar data yang telah diperoleh akan lebih bermakna. Dengan demikian melakukan analisis merupakan pekerjaan yang sulit di dalam sebuah penelitian dan memerlukan kerja keras atau kesungguhan dan keseriusan. Analisis merupakan suatu proses menyusun data agar dapat diinterpretasikan dan lebih bermakna.

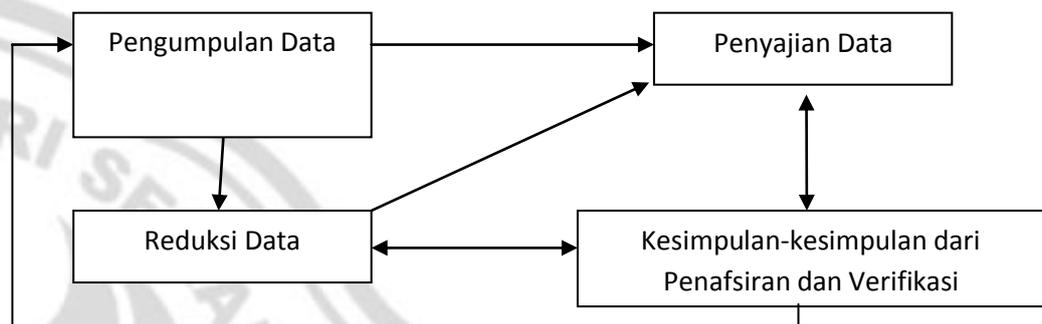
Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Penelitian kualitatif memandang data sebagai produk dari proses memberikan interpretasi peneliti yang di dalamnya sudah terkandung makna yang mempunyai referensi pada nilai. Dengan demikian data yang dihasilkan dari konstruksi interaksi hanya merupakan rekonstruksi dari konstruksi sebelumnya. Dari pandangan tersebut peneliti kualitatif memproses data penelitian dari reduksi data, penyajian data sampai pada pengambilan kesimpulan atau verifikasi.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan model analisis interaktif. Analisis tersebut terdiri dari tiga komponen analisis yang saling berinteraksi, yaitu: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data atau penarikan kesimpulan. Apabila kesimpulan dirasa kurang mantap, maka

peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data dan seterusnya sampai diperoleh data yang betul-betul mantap, sehingga merupakan suatu siklus.

Siklus analisis data dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar: Tahap-tahap Analisis Data



(Miles, M & Huberman, A dalam Strauss, 2003: 14).

Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Memperoleh data atau informasi di lapangan.
2. Direduksi dan difokuskan sesuai kode.
3. Membuat catatan refleksif untuk memberi gambaran yang lebih tajam tentang hasil penelitian.
4. Proses penarikan kesimpulan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Kegiatan Pengurus PASI Kabupaten Semarang**

**Periode 2006 – 2010**

###### **4.1.1.1 Organisasi**

Konsolidasi dan Penataan Organisasi adalah langkah awal yang dilakukan oleh Pengurus PASI Kabupaten Semarang, dimana upaya ini telah membuahkan hasil cukup baik. Gambaran situasi yang dihadapi nampak dengan jelas, sehingga memudahkan Pengurus untuk segera mengambil langkah dan kebijaksanaan dengan proyeksi ke depan.

Koordinator Olahraga Kecamatan se-Kabupaten Semarang dan perkumpulan Club Atletik yang bernaung di bawah Organisasi PASI Kabupaten Semarang, telah dapat melaksanakan fungsinya dengan baik, sehingga kegiatan berjalan lancar walaupun penuh dengan tantangan.

Dengan dukungan koordinator dan club-club yang ada, pengurus PASI Kabupaten Semarang mampu mengirim kontingen ke Event yang diselenggarakan oleh Pengprov PASI Jawa Tengah, mampu melaksanakan tugas dari Pengurus Provinsi PASI Jawa Tengah untuk menyelenggarakan Kejuaraan Atletik di Daerah, dan mampu mengirim pelatih untuk mengikuti penataran / penyegaran pelatih. Perlu dilaporkan pula bahwa selama periode 2006-2010 Pengurus PASI Kabupaten Semarang bekerjasama dengan

Disporabudpar Kabupaten Semarang telah mengkader dan mengukuhkan club-club Atletik yang tersebar di berbagai Kecamatan . Club - club tersebut antara lain:

- Club PASI Kabupaten Semarang di Bergas
- Club Tunas Perkasa di Bergas
- PPLPD Atletik di Bergas
- Training Camp Pelajar di Kaliwungu
- Training Camp Pelajar di Susukan
- Training Camp Pelajar di Tengaran
- Dan Club-club Pelajar yang bernaung di SMP dan SLTA se Kabupaten Semarang Mekanisme organisasi harus diupayakan semakin baik. sehingga pola kegiatan bisa dicapai dengan hasil yang baik pula (Dokumentasi, 2010: 1).

#### **4.1.1.2 Kompetisi dan Perlombaan**

Sejak awal masa baktinya, Pengurus PASI Kabupaten Semarang telah mencanangkan tekad untuk menyelenggarakan kompetisi dan perlombaan Atletik Tingkat Kabupaten sebanyak-banyaknya, namun demikian situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan maka program yang dicanangkan belum bisa terwujud.

Adapun kegiatan tahunan yang secara rutin dilaksanakan adalah Kejuaraan yang pelaksanaannya bekerjasama dengan Pemda atau Dinas terkait. Disamping itu dalam rangka pembibitan atlet, pengurus bekerjasama

dengan Disporabudpar berhasil pula menyelenggarakan Kejuaraan Atletik Pelajar secara berjenjang, yaitu Kejuaraan Atletik Tingkat SD, SMP dan SMA dan diteruskan dengan Kejuaraan Tingkat Jawa Tengah dan Kejuaraan Nasional Pelajar yang diselenggarakan oleh Kantor Menegpora.

Dalam hal ini Pengcab juga selalu berpartisipasi aktif dalam mengirimkan Atlet ke kejuaraan Tingkat Jateng maupun Tingkat Nasional di Jakarta. Selain kegiatan Kompetisi dan perlombaan yang bersifat kalender kegiatan tetap, Pengurus PASI Kabupaten Semarang juga secara aktif mengikuti kegiatan perlombaan lain yang diadakan oleh Pengprov dan PB PASI (Dokumentasi, 2010: 1).

#### **4.1.1.3 Pembinaan dan Peningkatan Prestasi**

##### **1. Maksud dan Tujuan**

Merupakan suatu upaya dari Pengurus PASI Kabupaten Semarang untuk meningkatkan prestasi para Atlet secara keseluruhan menuju prestasi Nasional, serta membina para atlet dari berbagai latar belakang di Club-club yang ada agar dapat dibina dengan baik, sehingga tujuan utama dapat tercapai yaitu : Prestasi Tinggi.

##### **2. Target dan Sasaran**

Terbentuknya atlet yang berkualitas baik fisik maupun mental serta mempunyai motivasi tinggi untuk berprestasi di Tingkat Provinsi, Nasional maupun Internasional.

### 3. Strategi dan Sistem Pembinaan

Dengan mengikutsertakan para atlet dalam perlombaan yang diselenggarakan di Daerah, Kejuaraan Antar Provinsi serta Kejuaraan Nasional Yuniior maupun Senior, Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA GAMES, ASEAN GAME Dan Kejuaraan Atletik lainnya.

Untuk itu, Pengurus PASI Kabupaten Semarang telah menempuh sistem dalam pola pembagian sebagai berikut:

- a. Pembinaan untuk atlet pelajar (atlet pra remaja dan remaja);
- b. Pembinaan untuk atlet yuniior;
- c. Pembinaan untuk atlet senior;

Pembinaan atlet-atlet tersebut diserahkan pada Club - club dan Training Camp Pelajar yang bernaung dibawahnya yang secara terus menerus dimonitor oleh Pelatih dan diinformasikan kepada Pengurus PASI Kabupaten pada periode tertentu.

Sedangkan bagi atlet dengan prestasi menonjol akan dibina dalam wadah PPLPD dan PPLP Jawa Tengah yang berada di Salatiga. Pembinaan Atlet Pelajar, Atlet Yuniior dan Atlet Senior pada umumnya dibina oleh Club masing-masing, dimana pelatih akan selalu menginformasikan perkembangannya pada Pengurus PASI Kabupaten Semarang.

Khususnya pembinaan atlet pelajar, Pengcab PASI Kabupaten Semarang telah mendapat bantuan cukup besar dari Disporabudpar dengan terbentuknya PPLPD Kabupaten Semarang, dimana para pelatih PASI dilibatkan secara langsung dalam program pembinaan.

#### 4. Program Pembinaan

Pembinaan atlet ditandai dengan pelaksanaan latihan yang diatur sebagai berikut:

- a) Program latihan ditangani oleh pelatih di Club masing-masing, diawasi oleh Pengcab dan selalu mengacu pada program periodisasi PB PASI.
- b) Pengurus PASI Kabupaten secara terus menerus memantau semua kegiatan latihan termasuk prestasi atlet dalam setiap kejuaraan baik tingkat Daerah, Nasional dan Internasional. Melalui forum rapat pengurus dengan para pelatih, Pengurus PASI Kabupaten selalu memberikan saran koreksi agar program latihan pembinaan para atlet ini dapat tepat sasaran.
- c) Periodisasi

Periodisasi adalah suatu Tahapan latihan untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal melalui suatu siklus latihan dalam waktu tertentu. Program ini telah disusun secara teliti dan terencana oleh para Pengurus, Pembina dan pelatih dan selama periode 2006-2010 telah dilaksanakan secara tekun dan berkesinambungan dibagi sebagai berikut:

1. Pembinaan atlet menuju pada PON
2. Untuk menuju ke puncak prestasi tersebut maka ditetapkan "Sasaran Antara" sebagai media untuk mengukur sejauh mana prestasi Atlet meningkat, antara lain melalui kejuaraan atletik PORPROV Jawa Tengah, Kejuaraan Nasional Senior maupun Yuniior serta lari 10 K dan Marathon untuk atlet pelari jarak menengah dan jauh, yang

diselenggarakan di berbagai kota di Indonesia. Program pembinaan ini sudah berhasil diselenggarakan selama kurun waktu dari tahun 2006 sampai dengan 2010 dengan hasil yang cukup baik (Dokumentasi, 2010: 3).

#### **4.1.1.4 Pengembangan**

Pengurus Kabupaten menyadari sepenuhnya bahwa kemajuan dan prestasi para atlet di Kabupaten Semarang ini sangat ditentukan oleh peranan Pelatih dalam mempersiapkan atlet.

Sehubungan dengan itu pengembangan sumber daya manusia (yaitu dalam hal ini pelatih) sangat mendapat perhatian dari pengurus. Selama periode 2006 - 2010, Pengurus Kabupaten telah mengirimkan para pelatih untuk mengikuti penataran pelatih yang diselenggarakan oleh Pengprov PAS Jawa Tengah maupun Dirpora Jawa Tengah, dimana dalam penataran tersebut hampir semua pelatih PASI Kabupaten Semarang telah mendapat predikat cukup baik.

Disamping itu Pengcab PASI juga mengirimkan para wasit pertandingan untuk mengikuti penataran wasit yang diselenggarakan oleh Pengprop Pasi, sehingga saat ini telah memiliki wasit-wasit yang bisa melaksanakan dan mengawasi setiap jalannya perlombaan Atletik di Kabupaten Semarang Kerjasama dengan Disporabudpar Kabupaten Semarang juga telah dilaksanakan oleh Pengurus PASI Kabupaten untuk menatar para Guru olahraga dan pelatih-pelatih Training Camp sehingga

para guru dan pelatih tersebut mempunyai kemampuan untuk meletakkan dasar pembinaan dan melatih Atletik pada para siswa dan atletnya.

Dampaknya segera kelihatan, yaitu semakin meningkatnya frekwensi kegiatan Atletik Pelajar daDi Kejuaraan Daerah (KEJURDA) yang diikutinya (Dokumentasi, 2010: 4).

#### **4.1.1.5 Keuangan**

Seluruh kegiatan Pengcab PASI Kabupaten Semarang tersebut, sangat membutuhkan dukungan dana dalam jumlah yang cukup besar. Untuk itu, sepanjang periode 2006 – 2010 ini. Pengurus secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan upaya pencarian-pencarian dana, antara lain dengan kerjasama dengan Pemerintah Kabupaten Semarang dengan seluruh jajarannya, pihak-pihak lain yang bersedia membantu dan menaruh minat pada kemajuan Atletik Kabupaten Semarang.

Bantuan secara rutin yang diterima dari KONI Kabupaten Semarang untuk beberapa kegiatan tertentu atau pada saat pengiriman kontingen Atlet ke kejuaraan tertentu. Sampai akhir masa bakti ini, bantuan dana yang diterima pengurus hanya terbatas pada bantuan dari KONI Kabupaten Semarang, sehingga dimasa mendatang perlu ditingkatkan dengan upaya lain dan terobosan baru.

Pembinaan atlet di masa mendatang akan semakin rumit dan dalam sekala yang semakin membesar, sehingga upaya pencarian dana harus dapat

lebih ditingkatkan agar keberhasilan optimal sebagaimana yang diharapkan dapat terwujud.

**DAFTAR INVENTARIS BARANG  
PASI KAB. SEMARANG PERIODE 2006-2010**

No.	Nama Barang	Asal Barang	Jumlah	Keadaan barang		
				B	RR	RB
1	Sepatu Spees	PASI Kab. Semarang	7 pasang	3	3	1
	Sepatu Spees	DISPORA Kab.	2 pasang	2	-	-
2	Cakram 2 kg	Semarang	5	5	-	-
	Cakram 1,5 kg	Droping Dispora	8	7	1	-
	Cakram 1 kg	Droping Dispora	13	13	-	-
3	Peluru 3 kg	Droping Dispora	8	8	-	-
	Peluru 4 kg	Droping Dispora	4	4	-	-
	Peluru 5 kg	Droping Dispora	3	3	-	-
	Peluru 7 kg	Droping Dispora	2	2	-	-
4	Dempel 5 kg	Droping Dispora	2	2	-	-
5	1 Set Alat Kid's	Droping Dispora	1 set	-	-	-
6	Atletik	Droping Dispora	14	13	1	1
7	Start Blok	Droping Dispora	1 set	-	-	-
8	Tiang L. Tinggi	Droping Dispora.	3	3	-	-
	Matras 2 x 1,5 m	Droping Dispora	2	2	-	-
9	Matras 2 x 1 m	Droping Dispora	1	0	-	-
10	Bendera Start	PASI Kab. Semarang	1	0	-	-

11	Megaphone	PASI Kab. Semarang	21	18	3	-
	Corong Kecil	PASI Kab. Semarang	18	16	2	-
12	Corong Besar	PASI Kab. Semarang	1	0	1	-
13	Pacul	PASI Kab. Semarang	1	1	-	-
	Rol Meter 100m	Dropping Dispora	1	1	-	-
	Rol Meter 50 m	Dropping Dispora	1	1	-	-
14	Rol Meter 30 m	Dropping Dispora	344	344	-	-
	Nomor Dada	PASI Kab. Semarang				

#### 4.1.1.6 Sepak Bola dan Bola Voli

Bahwa sesungguhnya Persatuan Sepakbola Indonesia. Kabupaten Semarang (PERSIKAS) berdiri pada tanggal, 5 Agustus 1975 sampai dengan tanggal, 13 November 2006. Sebagai akibat tuntutan pergerakan persepakbolaan secara organisasi, maka nama tersebut berubah menjadi Pengurus Cabang PSSI (Pengcab PSSI Kabupaten Semarang. Mengacu pada Surat Keputusan Nomor SKEP/11/PENGDA/I/2007 tentang, Penyesuaian Pengurus Perserikatan Kabupaten / Kota di Wilayah Jawa Tengah menjadi Pengurus Cabang PSSI. Untuk memenuhi ketentuan Peraturan Organisasi No. 02/PO-PSSI/X/2007 Pasal 9, dalam rangka menyelenggarakan Musdalub perlu penyesuaian Kepengurusan Perserikatan sebagai Pengurus Cabang, sebelum dibentuk Pengurus Cabang PSSI definitive dapat dibentuk Pengurus Cabang PSSI Peralian. Pengurus Perserikatan yang ada di

Kabupaten / Kota di Provinsi Jawa Tengah dapat dan mampu untuk ditunjuk sebagai Pengurus Cabang PSSI (Peralian).

Bahwa sepakbola telah menjadi salah satu olahraga rakyat yang sangat populer, karena sepakbola merupakan sarana yang amat penting untuk menunjang pembangunan Daerah maupun Bangsa baik di bidang fisik, mental serta spiritual dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur secara merata dan berimbang berdasarkan Pancasila dan Undang - Undang Dasar 1945.

Bahwa keberhasilan pembinaan sepakbola diukur dari prestasi yang dicapai, karena tingginya prestasi sepakbola dapat menimbulkan kebanggaan Daerah maupun Nasional. Dengan demikian keberhasilan pembinaan perlu dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi sepakbola Daerah bahkan Nasional (Dokumentasi PENGKAB PSSI Kabupaten Semarang Periode Tahun 2011-2015).

Dalam konteksnya dengan bola voli bahwa:

1. Tujuan

PBVISI mempunyai tujuan mewujudkan prestasi olahraga Bola Voli yang membanggakan, untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia.

2. Tugas

- a. Memasyarakatkan dan meningkatkan prestasi Bola Voli di semua tingkatan.

- b. Menciptakan situasi dan kondisi yang menunjang serta menguntungkan bagi penumbuhan dan pengembangan olah raga Bola Voli secara merata di seluruh pelosok tanah air Indonesia.
- c. Mengoordinasikan olah raga Bola Voli yang pelaksanaannya dilakukan oleh organisasi Bola Voli di semua tingkatan.
- d. Melakukan evaluasi dan pengawasan untuk terlaksananya konsistensi/keselarasan antara kebijakan dan pelaksanaan kegiatan perbolavolian.
- e. Memupuk dan membina persahabatan serta persaudaraan antar olahragawan, khususnya olahragawan Bola Voli di tanah air Indonesia dan antar bangsa.

### 3. Fungsi

PBVISI berfungsi mengembangkan olahraga Bola Voli dengan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dan mengokohkan persatuan / kesatuan bangsa melalui pembinaan olahraga Bola Voli secara nasional (Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

#### **4.1.2. Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK Kabupaten Semarang**

##### **4.1.2.1 Kebutuhan Atlet dari Segi Sarana dan Prasarana**

Setiap olahraga membutuhkan sarana dan prasarana serta dukungan semua pihak baik dari masyarakat maupun pemerintah. Demikian pula, atlet

tidak bisa eksis tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Hal ini sebagaimana dikatakan pelatih:

1. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah sarana dan prasarana serta masa depan setelah atlet berprestasi.

Hal ini tentunya berpijak pada tugas saya yaitu meningkatkan prestasi atlet untuk menuju prestasi dan kewenangan saya yaitu membawa atlet kedalam latihan dan mewujudkan program – program lain yang mendukung menuju prestasi atlet (wawancara tgl 10 Agustus 2011).

2. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang antara lain adalah fasilitas sarpras perorangan dan uang saku bagi atlet (wawancara tgl 10 Agustus 2011).

Keterangan di atas menunjukkan pentingnya sarana dan prasarana dalam memajukan atlet dan meningkatkan atlet menuju atlet yang berprestasi.

Dari segi material bahwa masalah material merupakan bagian yang sangat penting bagi kelangsungan atlet yang berprestasi. Manakala hal itu tidak memadai maka sangat sulit diharapkan majunya atlet. Kenyataan menunjukkan bahwa dari segi sarana dan prasara masih banyak kekurangan sebagaimana pernyataan pelatih :

1. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana yaitu tidak adanya uang pembinaan, tidak dikuraginya sarpras dan tidak terkontrolnya masa depan atlet. Hal ini terjadi karena banyak pejabat yang tidak suka dengan olah raga, dan

banyak pengusaha-pengusaha yang sudah tidak menaruh perhatian dengan olah raga (wawancara tgl 11 Agustus 2011).

2. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana yaitu kurangnya transport uang pembinaan. Hal ini terjadi karena kurangnya perhatian terhadap atlet setempat dari pihak KONI atau Pengurus Cabang olahraga setempat (wawancara tgl 11 Agustus 2011).

Keterangan pelatih di atas menjadi indikasi masih kurang terpenuhinya kebutuhan atlet ditinjau dari aspek sarana dan prasarana. Padahal untuk mempertahankan eksistensi atlet, masalah sarana dan prasaran merupakan hal yang mutlak untuk tercukupi dan layak.

Wawancara dengan atlet :

1. Yang menjadi motivasi saya meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah menemukan atlet-atlet muda yang lebih berpengalaman dan berkompeten. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana yaitu memahami teknik-teknik dalam olahraga yang dipilih, memiliki motivasi dalam mengolah teknik. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah kurangnya memperhatikan teknik dasar, kurang memiliki motivasi untuk mengolah teknik. Adapun sebab terjadinya kekurangan sarana dan prasarana bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat

SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah karena kurangnya memahami teknik dasarnya (wawancara tgl 23 Agustus 2011)

2. Yang menjadi motivasi saya meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah karena adanya les bimbingan. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana adalah masalah skill. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah masalah sarana saja. Adapun sebab terjadinya kekurangan sarana dan prasarana bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah karena dana tidak mendukung (wawancara tgl 25 Agustus 2011):
3. Yang menjadi motivasi saya meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah Mencari bibit / calon atlet yang muda. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana yaitu fasilitas yang cukup memadai. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah sarana dan fasilitas. Adapun sebab terjadinya kekurangan sarana dan prasarana bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah dana yang kurang memadai (wawancara tgl 24 Agustus 2011).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah sarana dan prasarana, uang saku bagi atlet, dan masa depan setelah atlet berprestasi.

Adapun kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah sarana dan fasilitas, kurangnya transport uang pembinaan. Hal ini terjadi karena kurangnya perhatian terhadap atlet setempat dari pihak KONI atau Pengurus Cabang olahraga setempat, dana yang kurang memadai, banyak pejabat yang tidak suka dengan olah raga, dan banyak pengusaha-pengusaha yang sudah tidak menaruh perhatian dengan olah raga

#### **4.1.2.2 Kebutuhan Atlet dari Segi Fisik**

Menurut keterangan pelatih :

1. Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi fisik adalah tinggi badan/postur badan dan pembinaan. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik yaitu kurangnya kondisioning dan istirahat untuk latihan sudah baik dan bagus. Sebab terjadinya kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah itu tergantung dari masing-masing atlet (wawancara 23 Agustus 2011)

Menurut keterangan atlet :

1. Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi fisik adalah postur tubuh, tinggi badan, berat badan dan usia yang memadai. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik adalah kurang proporsional. Sebab

terjadinya kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang yaitu pola makan, gizi penunjang atlet kurang terpenuhi (wawancara tgl 22 Agustus 2011).

2. Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik adalah tubuh proporsional. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik adalah fisik buruk. Sebab terjadinya kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang yaitu latihan tidak maksimal (wawancara 22 Agustus 2011).
3. Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik yaitu makan teratur, olahraga rutin, sering latihan, dan lain-lain. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik yaitu pencapaian, waktu untuk istirahat kurang. Sebab terjadinya kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang yaitu karena latihan terus menerus, kita jadi pencapaian dan kurang istirahat (wawancara tanggal 24 Agustus 2011).

Merujuk pada keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi fisik adalah tinggi badan/postur badan, usia yang memadai dan pembinaan. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik yaitu kurangnya kondisioning dan istirahat, serta kurang proporsional. Sebab terjadinya kekurangan dari segi

fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah itu tergantung dari masing-masing atlet, pola makan, gizi penunjang atlet kurang terpenuhi

#### **4.1.2.3 Kebutuhan Atlet dari Segi Psikis**

Keterangan pelatih menuturkan :

1. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah ketenangan, kesabaran dan keuletan. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis yaitu Temperamental. Individualis. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah Karena terjadi ketidak relevanannya antara kecerdasan IQ, EQ, SQ terhadap prestasi atlet (wawancara tanggal 23 Agustus 2011).

Menurut keterangan atlet :

1. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah dapat berpikir positif dan masalah pendidikan. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis yaitu faktor pendidikan. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten

Semarang adalah faktor lingkungan (wawancara tanggal 24 Agustus 2011).

2. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah mental harus kuat, berpikir positif adanya prinsip percaya sama teman. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis adalah mental mudah lemah, mudah putus asa. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang yaitu kurangnya kedisiplinan, kurangnya pelatihan mental (wawancara tanggal 23 Agustus 2011).
3. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah berpikir positif dan terbangunnya mental juara. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis yaitu mental yang lemah. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang yaitu belum ada bimbingan serius (wawancara tanggal 23 Agustus 2011).

Mencermati dan menyikapi penuturan di atas, dapat disimpulkan, kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah kesabaran dan selalu berpikir positif. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis

yaitu temperamental, individualis, mental mudah lemah, mudah putus asa. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah karena terjadi ketidakrelevanan antara kecerdasan IQ, EQ, SQ terhadap prestasi atlet, kurangnya kedisiplinan, kurangnya pelatihan mental.

## **4.2. Pembahasan**

### **4.2.1 Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari Segi Sarana dan Prasarana**

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah sarana dan prasarana, uang saku bagi atlet, dan masa depan setelah atlet berprestasi.

Menurut peneliti, sarana dan prasarana merupakan modal dasar untuk keberlangsungan atlet dalam meraih harapan dan cita-citanya. Apabila sarana dan prasarana terwujud secara layak dan memadai maka ini merupakan point awal untuk menggerakkan dan melatih atlet. Demikian pula uang saku bagi atlet dapat menjadi motivasi untuk terus berlatih dalam mewujudkan cita-cita dan harapan semua pihak. Jika uang saku sangat minim atau apalagi sama sekali tidak ada uang saku maka atlet akan malas dan akan berpikir untuk mencari aktivitas lain meskipun harus mengakhiri sebagai atlet.

Begitu pula masa depan bagi atlet perlu dipikirkan oleh semua pihak baik masyarakat maupun pemerintah daerah. Jika kesan yang terbangun

pada atlet yaitu masa depan yang suram maka jangan membayangkan memiliki atlet yang berprestasi. Para atlet tanpa pertimbangan akan beralih profesi, sehingga atlet memandang olahraga dengan sebelah mata.

Adapun kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah sarana dan fasilitas, kurangnya transport uang pembinaan. Hal ini terjadi karena kurangnya perhatian terhadap atlet setempat dari pihak KONI atau Pengurus Cabang olahraga setempat, dana yang kurang memadai, banyak pejabat yang tidak suka dengan olah raga, dan banyak pengusaha-pengusaha yang sudah tidak menaruh perhatian dengan olah raga.

Menurut peneliti, masih kurangnya sarana, fasilitas, kurangnya transport uang pembinaan menyebabkan sebagian atlet beralih profesi atau setidaknya aktivitas olahraga hanya sebagai sampingan sambil lalu. Sehingga pada gilirannya mengurangi sikap serius para atlet. Maka tidak heran jika perkembangan atlet di kabupaten Semarang masih kurang sesuai dengan retorika sementara pihak yang menggembarkan pentingnya prestasi atlet di kabupaten Semarang.

#### **4.2.2 Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari Segi Fisik**

Merujuk pada keterangan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi fisik adalah tinggi badan/postur badan, usia yang memadai dan pembinaan. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di

Kabupaten Semarang dari segi fisik yaitu kurangnya kondisioning dan istirahat, serta kurang proporsional. Sebab terjadinya kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah itu tergantung dari masing-masing atlet, pola makan, gizi penunjang atlet kurang terpenuhi.

Dengan demikian jelaslah, kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi fisik adalah tinggi badan/postur badan, usia yang memadai. Tidak terpenuhinya kebutuhan ini adalah bersumber pada pembinaan.pola makan, dan gizi penunjang atlet yang kurang terpenuhi.

Gizi atau makanan diperlukan manusia untuk pemeliharaan tubuh termasuk pertumbuhan dan pergantian jaringan yang rusak akibat aktivitas kerja atau kegiatan fisik. Tidak ada perbedaan yang mencolok dalam hal makan antara atlet dan non atlet, akan tetapi mengingat bahwa sebagian atlet masih dalam usia pertumbuhan, kegiatan fisik atlet rata-rata lebih besar di banding non atlet.

Pengaruh makanan akan lebih langsung terlihat pada penampilan atau prestasi atlet maka di samping jumlahnya harus lebih besar, pengaturan makanan bagi atlet harus lebi cermat di banding makanan bagi non atlet. Pengertian cukup dalam hal makanan jangan semata-mata diartikan “tidak boleh kurang “ terutama bagi atlet.

Pengertian cukup disini harus di artikan pula “jangan berlebihan” disamping boros. Kelebihan makanan pada atlet akan menjadikan beban yang dapat menurunkan prestasi. Itulah sebabnya dalam setiap penyelenggaraan makanan bagi atlet sedapat mungkin dikelola atau diawasi oleh seorang ahli gizi. kecukupan kalori yang dikonsumsi atlet dimulai dari pola makan para atlet dengan menu yang bervariasi, memperhitungkan kebutuhan masing- masing atlet dengan kandungan zat gizi yang seimbang dan pendanaan untuk catering mohon untuk dipertimbangkan.

Para atlet hendaknya lebih cermat dalam memilih makanan di luar sehingga makanan yang diasup oleh mereka dapat lebih mengandung banyak kalori untuk kebutuhan dan aktivitas sehari-harinya.

Pengetahuan makin meningkat adakah menyadari bahwa makanan dan minuman diperlukan disamping menghilangkan rasa lapar dan haus juga demi tercapainya kesehatan yang optimal sehingga mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Kesehatan yang optimal hanya mungkin apabila semua sistem yang ada di dalam tubuh berfungsi dengan baik, dan akan berfungsi dengan baik bila ditunjang dengan makanan dan minuman yang baik.

Dalam Visi Misi Indonesia telah ditetapkan bahwa perbaikan gizi olahragawan penyempurnaan, metode pelatihan dan penggunaan peralatan perlu memanfaatkan ilmu dan teknologi secara tepat. Untuk itu pengaturan makan bagi olahragawan dengan memanfaatkan ilmu gizi olahraga

merupakan salah satu bentuk pelaksanaan dari Visi Misi Indonesia tersebut yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga bangsa.

Salah satu syarat mutlak yang harus dipenuhi oleh atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik untuk meraih prestasi adalah ketahanan fisik yang prima. Kondisi tersebut hanya dapat dicapai apabila didukung oleh komposisi atau struktural tubuh yang menguntungkan, latihan yang intensif, teratur dan diet yang kuat. Kesepakatan internasional yang dicetuskan di lausane pada tahun 1992 menyatakan bahwa diet terbukti secara bermakna mempengaruhi prestasi atlet. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Oleh karena itu penyelenggaraan makanan menjadi suatu keharusan, baik dilingkungan keluarga maupun diluar lingkungan keluarga.

Makanan adalah obat yang mengandung unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, bila dimasukan kedalam tubuh. Makanan mempunyai peranan yang sangat penting dalam hidup karena makanan mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh dapat digolongkan kedalam enam macam yaitu (1) karbohidrat, (2) protein, (3) lemak, (4) vitamin, (5) mineral, (6) air.

Di dalam zat-zat makanan memenuhi fungsinya masing-masing.

Fungsi zat-zat makanan secara umum adalah :

- a. Sebagai sumber energi atau tenaga.
- b. Menyokong pertumbuhan badan.

- c. Memelihara jaringan tubuh, mengganti yang rusak atau habis terpakai
- d. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan.
- e. Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Makanan sehari-hari bagi olahragawan selama santai dan istirahat, diluar latihan dan pertandingan, sama dengan makanan non atlet ialah menu seimbang yang kualitatif dan kuantitatif. Artinya suatu hidangan yang mengandung semua zat yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan cairan dalam jumlah yang cukup. Jumlah energi berkisar sekitar kurang lebih 2600 kalori. Perbandingan baik untuk menu seimbang dan cukup dianjurkan adalah: (1) Protein: 13-15 %, (2) Karbohidrat: 55-67 %, (3) Lemak: 20-30 %.

#### **4.2.3 Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari Segi Psikis**

Mencermati dan menyikapi penuturan para informan sebelumnya, dapat disimpulkan, kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah kesabaran dan selalu berpikir positif.

Menurut peneliti bahwa salah satu inti tujuan dari olahraga adalah untuk membangun sosok manusia yang sabar yaitu sabar dalam berlatih, sabar untuk meraih kemenangan dan sabar ketika mendapat kekalahan. Kesabaran ini merupakan kebutuhan yang harus ada pada atlet dan pada semua cabang olahraga. Tanpa kesabaran maka hanya akan melahirkan atlet karbitan yang sulit diandalkan.

Selanjutnya bahwa kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis yaitu selalu berpikir positif. Menurut peneliti, berpikir positif sangat besar pengaruhnya dalam membentuk mental atlet.

Menurut Abduh (2010: 1) berpikir positif adalah

Menggunakan kinerja otak kita untuk memikirkan hal-hal yang positif. Langkah ini tak ubahnya seperti "meng-*install* otak dengan file-file dan program-program yang positif. Ketika ini sudah menjadi sebuah kebiasaan maka dengan sendirinya otak akan menyuguhkan perintah, ide, dan renungan-renungan positif atas segala sendi kehidupan yang kita jalani.

Berpikir positif juga terkait erat dengan landasan keyakinan yang hendak dibangun sendiri. Siapa yang paling bertanggung jawab dengan model keyakinan (kepercayaan diri) dan persepsi yang dimiliki? Tentunya, diri sendiri. Sebuah pepatah kuno mengatakan bahwa apa yang dipercayai dan diyakini, itulah yang akan menjadi bagian dari kehidupan orang itu di dunia. Orang itupun menikmati buah dari keyakinan yang mula-mula dibangun dari cara berpikir orang tersebut. Jadi, ketika yang diterima adalah "buah" yang jelek, boleh jadi itu terjadi karena selama ini orang tersebut mengembangkan pola pikir negatif tanpa pernah menyadarinya. Begitu pun "buah" yang baik adalah hak bagi mereka yang mengembangkan pola pikir positif (Abduh, 2010: 4).

Ciri-ciri orang berpikiran positif:

1. Orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
2. Orang yang berpikir positif tidak mungkin kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan.
3. Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten.
4. Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya. Ia tidak pernah meremehkan itu semua.
5. Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
6. Orang yang berpikir positif selalu bertawakal pada Allah
7. Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif. Akan tetapi, daya kreativitas itu membutuhkan kekuatan yang membangkitkannya hingga menjadi aktual (El-Bahdal, 2010: 53).

Pikiran mampu mempengaruhi *mindset* (kerangka berpikir) para atlet dan membuat seorang atlet fokus pada satu persoalan yaitu harus meraih kemenangan dengan perjuangan keras. Bila atlet telah fokus, maka hal itu juga akan menyebabkan perubahan pada perasaan. Selanjutnya perasaan akan menuntut pada perilaku atlet. Pada titik ini mulai terlihat perubahan pada ekspresi wajah atlet yang dilanjutkan dengan gerakan anggota tubuh dan disambut dengan ucapan yang akan keluar dari mulut. Semua itu sebab dasarnya adalah pikiran. Kalau seorang atlet *positif thinking*, maka akan bisa

berhasil. Sebaliknya kalau *negatif thinking* maka akan cenderung gagal. Seberapa besar keyakinan seseorang akan mempengaruhi tingkat keberhasilannya (Magety, 2010: 10).

Kembali pada persoalan atlet bahwa kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis yaitu temperamental, individualis, mental mudah lemah, mudah putus asa. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah karena terjadi ketidak relevan antara kecerdasan IQ, EQ, SQ terhadap prestasi atlet, kurangnya kedisiplinan, kurangnya pelatihan mental.

Dalam konteksnya dengan istilah IQ, EQ, SQ sebagaimana dikemukakan oleh informan bahwa keseimbangan kecerdasan IQ, EQ, SQ dapat mempengaruhi masalah psikis seorang atlet.

Menanggapi pernyataan salah seorang informan di atas, bahwa pada mulanya, inteligensi hanya berkaitan dengan kemampuan struktur akal (*intellect*) dalam menangkap gejala sesuatu, sehingga inteligensi hanya bersentuhan dengan aspek-aspek kognitif. Pada perkembangan berikutnya, disadari bahwa kehidupan manusia bukan semata-mata memenuhi struktur akal, melainkan terdapat struktur qalbu (hati) yang perlu mendapat tempat tersendiri untuk menumbuhkan aspek-aspek efektif, seperti kehidupan emosional, moral, spiritual dan agama. Pada saat ini orang tidak saja mengenal inteligensi intelektual, akan tetapi ada inteligensi lain yang perlu

diperhitungkan, diantaranya inteligensi emosional, inteligensi spiritual dan inteligensi qalbiah (hati) (Ramayulis, 1992: 77).

*Intelligence Quotient* sempat dimitoskan sebagai satu-satunya kriteria inteligensi manusia. Sir Francis Galton, ilmuwan yang memelopori studi IQ dalam karyanya *Heredity Genius* (1869), yang kemudian disempurnakan oleh Alfred Binet dan Simon. IQ pada umumnya mengukur kemampuan yang berkaitan dengan pengetahuan praktis, daya ingat (*memory*), daya nalar (*reasoning*), perbendaharaan kata, dan pemecahan masalah (*vocabulary and problem solving*). Mitos ini dipatahkan oleh Daniel Goleman yang memperkenalkan inteligensi emosional atau disingkat EQ (*Emotional Quotient*) dalam bukunya *Working with Emotional Intelligence* (1999) dengan menunjukkan bukti empiris dan penulisannya bahwa orang-orang yang IQ-nya tinggi, tidak terjamin hidupnya akan sukses. Sebaliknya, orang yang memiliki EQ, banyak yang menempati posisi kunci di dunia eksekutif. Asumsi ini diperkuat oleh Dannah Zohar, sarjana fisika dan filsafat di MIT (*Massachusetts Institute of Technology*), yang memelopori munculnya inteligensi spiritual atau SQ (*Spiritual Quotient*) dalam bukunya *Spiritual Intellegence: The Ultimate Intellegence* (2000).

Berdasarkan pada pembahasan di atas, jika menengok perkembangan atlet atau dunia olahraga secara umum, maka pada era globalisasi semboyan mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga tidak pernah hilang, sehingga bukan hanya dirasakan namun sekarang sudah

dilaksanakan di berbagai lapisan masyarakat. Perkembangan yang terjadi baik teknologi maupun sumber daya manusia kian pesat sehingga olahraga tidak mau ketinggalan begitu saja. Terbukti kemajuan dibidang olahraga sangat membanggakan. Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara selaras, maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya.

Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai antara lain dengan melakukan olahraga. Dengan adanya *SEA GAMES*, *ASIAN GAMES*, dan *OLIMPIADE*, olahraga juga menjadi sarana untuk mempererat hubungan antar negara di berbagai belahan benua. Selain itu olahraga juga dapat memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa dengan adanya *PORDA*, yang sekarang berubah menjadi *PORPROV*.

Berbagai macam olahraga yang berkembang di Indonesia saat ini akan dipertandingkan dalam *event* empat tahunan tersebut. Disamping dapat mempersatukan semua elemen masyarakat Indonesia, *PORPROV* juga merupakan arena unjuk kebolehan atlet masing-masing kabupaten/kota dalam satu provinsi untuk menjadi yang terbaik.

Ada beberapa unsur-unsur penting yang mendukung dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, antara lain pembinaan teknik, pembinaan fisik dan pembinaan kematangan juara. Pembinaan olahraga di Indonesia

dilakukan oleh Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. Sedangkan pembinaan dari pihak swasta dalam institusi olahraga non pemerintah dilakukan oleh KONI dengan seluruh anggotanya, yaitu induk organisasi cabang olahraga dan induk organisasi badan fungsional serta perkumpulan-perkumpulan olahraga yang menjadi anggota induk organisasi olahraga tersebut.

Status KONI itu sendiri, sebagai satusatunya organisasi induk dalam bidang keolahragaan yang mengkoordinasikan dan membina kegiatan olahraga prestasi di seluruh Negara Kesatuan Republik Indonesia, tercantum dalam keputusan Presiden Nomor 72 Tahun 2001. Disamping unsur pembinaan masih banyak faktor eksternal yang dapat mempengaruhi peningkatan prestasi misalnya organisasi, pengurus, pelatih, atlet, dan orang tua atlet yang mendukung serta prasarana dan sarana.

Kelangsungan dan kelancaran dalam suatu organisasi, termasuk organisasi olahraga, tidak dapat lepas dari pendanaan. Dengan adanya dana yang memadai maka kegiatan akan berjalan dengan baik. Suatu organisasi yang baik harus mampu mencari atau mendapatkan sumber dana, yang dapat berasal dari dalam anggota organisasi maupun dari luar anggota organisasi.

Setelah organisasi sudah tertata, maka langkah selanjutnya adalah metode pembinaan yang perlu diperhatikan oleh para pengurus. Hal ini dikarenakan metode yang baik akan menghasilkan prestasi atlet yang baik pula. Metode melatih memiliki beragam bentuk sehingga pelatih harus

benar-benar jeli dalam mengamati perkembangan para atletnya. Kualitas atlet harus didukung prasarana dan sarana yang baik.

Prasarana dan sarana yang berkualitas merupakan tuntutan yang harus dipenuhi guna menunjang kegiatan latihan sehingga prestasi maksimal dapat tercapai. Tanpa adanya prasarana dan sarana yang baik maka akan terganggu segala kegiatan bahkan mungkin akan terhenti. Prestasi maksimal merupakan impian setiap atlet atau klub dari berbagai macam cabang olahraga. Keberhasilan prestasi tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, pelatih yang berkualitas memegang peranan penting terhadap peningkatan prestasi atletnya.

Pelatih harus mampu menerapkan program latihan yang sesuai dengan keadaan, memantau latihan dan membina secara teratur dan terus menerus. Di samping itu pelatih harus mampu mengembangkan prestasi yang telah dicapai atletnya.

Kenyataan di lapangan dari hasil penelitian dan keterangan informan bahwa dari segi material, fisik dan psikis belum menunjukkan tingkat yang memadai. Di sana sini masih banyak kekurangan, kebutuhan atlet ditinjau dari segi material, fisik dan psikis belum mencapai target. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian pemerintah kota kurang dalam bidang olahraga, padahal Pemerintah dan Pemerintah Daerah mempunyai hak dan kewajiban mengarahkan, membimbing, membantu, mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan serta memberikan pelayanan dan kemudahan serta menjamin

terselenggaranya kegiatan keolahragaan bagi setiap warga negara tanpa diskriminasi.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pada dasarnya dalam meningkatkan atlet POPDA ternyata masih ada kekurangan terutama dalam aspek material. Hal itu terlihat dari kurangnya sarana dan prasarana yang disebabkan kurangnya perhatian dari pihak pemerintah daerah. Sebabnya pemerintah daerah kurang menaruh perhatian terhadap perkembangan kemajuan olahraga adalah karena pertama, kurangnya persentase APBD untuk kebutuhan olahraga. Kedua, uang bantuan dari pemerintah pusat seringkali tidak sepenuhnya atau seluruhnya diterima pihak pengurus. Jadi banyak atlet yang mengeluh dalam pembinaan dan kesejahteraan hidupnya. Padahal untuk meningkatkan prestasi harus melakukan latihan secara maksimal. Untuk bisa berlatih secara maksimal tentunya para atlet membutuhkan kesejahteraan hidupnya.

Bisa dibayangkan seorang atlet dipacu untuk meraih juara, namun di sisi lain kekurangan ekonomi di tengah-tengah kehidupan yang penuh persaingan ini menjadikan para atlet tidak lagi fokus pada atlet yang digelutinya. Dari sini tampaknya bahwa latihan yang kurang sangat berdampak pada aspek psikis yang menyangkut mental dan keberanian serta tingkat kepercayaan diri para atlet.

Atlet yang kurang mendapat latihan atau malas dalam berlatih disebabkan himpitan ekonomi maka ketika bertanding akan mempengaruhi aspek psikis yaitu tidak memiliki kepercayaan diri secara penuh, ketabahan

yang kurang dan keberanian akan terus menurun. Kondisi seperti ini jika dibiarkan maka sulit mengharapkan atlet yang berprestasi. Padahal atlet sebagai sosok manusia yang bergelut dalam dunia olahraga harus diperlakukan secara utuh dalam arti semua pihak harus memperhatikan tingkat kesehatan, kesejahteraan keluarga dan lainnya.

Kenyataan menunjukkan bahwa aktivitas olahraga menjadi cermin dari suatu bangsa. Ketika suatu bangsa dapat meraih kejuaraan dengan berbagai piala maka akan membawa nama bangsa sehingga bangsa itu akan disegani.

Secara konkret olahraga memang terbukti mampu membawa nama negara sehingga dikenal bangsa lain. Apalagi jika atletnya berhasil memenangkan sebuah kompetisi berskala dunia. Dengan olahragalah sekat-sekat kesenjangan ekonomi dan sosial terabaikan. Ada adagium siapa yang terkuat, tidak peduli si atlet tersebut berasal dari negara paling miskin atau paling korup, maka dialah yang layak mendapat posisi teratas.

Jika ditinjau secara makro, Indonesia pernah mencapai kejayaan melalui olahraga. Dari cabang bulu tangkis, negara ini dikenal sebagai pusat atlet kelas dunia. Hampir setiap kejuaraan bulu tangkis internasional, baik beregu maupun perorangan, atlet Indonesia pernah menjadi juara. Mulai dari Piala Thomas, Piala Uber, All England, hingga Kejuaraan Dunia. Nama-nama atlet Indonesia tercetak dalam sejarahnya. Tidak hanya bulu tangkis, Indonesia juga pernah punya nama dalam olahraga renang. Pada era 1970 hingga 1980-an nama Gerald HP Item atau Kristono Sumono sangat berpengaruh di kawasan Asia Tenggara. Richard Sam Bera dan Elfira Rosa Nasution pada era

setelah itu juga atlet renang tidak asing di telinga. Namun, kini semua seakan tinggal kenangan. Prestasi atlet renang anjiok di tingkat Asia Tenggara.

Negara Indonesia kalah dengan Malaysia dan Thailand. Pada pesta olahraga se-Asia Tenggara pun, prestasi Indonesia juga jeblok. Sejak beberapa SEA Games terakhir, Indonesia tidak lagi mendominasi sebagai negara peraih gelar juara umum. Bung Karno pernah menempatkan olahraga di posisi yang tinggi yaitu dalam hal pembinaan karakter bangsa.

Pada tahun 1962 Indonesia menjadi tuan rumah Asian Games IV yang ditandai dengan membangun Gelora Bung Karno di Senayan Jakarta. Pembangunan gelora ini tentu saja membutuhkan pengorbanan masyarakat di kawasan Senayan, yang rela digusur ke pinggiran kota. Akan tetapi, hasilnya Indonesia mampu meraih 11 medali emas, peringkat kedua setelah Jepang. Di periode ini pula dibentuk Jawatan Pendidikan Jasmani. Masyarakat turut dilibatkan menjadi bagian dari olahraga.

Sayang program semacam itu tidak berlanjut di masa-masa selanjutnya. Memasuki masa Orde Baru, pemerintah memang pernah mengeluarkan sebuah semboyan yang populer, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Sebagai buktinya, sebagian dari rakyat yang pada saat itu duduk di bangku sekolah dasar atau sekolah menengah pasti mudah mengingat ketika setiap murid diwajibkan mengikuti senam pada hari-hari tertentu. Begitu pula dengan para pegawai negeri atau beberapa perusahaan lain yang menjadikan satu hari sebagai hari olahraga.

Akan tetapi, implementasinya terhenti begitu saja. Olahraga hanya berkembang menjadi olahraga prestasi. Tidak ada lagi kebijakan olahraga untuk pembangunan karakter manusia. Salah satu upaya untuk menata kembali olahraga Indonesia muncul dengan adanya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Melalui keberadaan UU tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, pada dasarnya diharapkan kembali ke paradigma awal, menjadikan olahraga sebagai bagian dari masyarakat. Misalnya, dalam Pasal 9 dan Pasal 10. Pasal 9 tentang orang tua berkewajiban mendorong anaknya dalam olahraga. Pasal 10 tentang masyarakat berkewajiban memberikan sumber daya untuk olahraga atau lembaga pemerintah atau swasta berkewajiban menyelenggarakan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi karyawannya. Dalam pasal lain, setiap badan usaha pengembang wajib menyediakan sarana olahraga sebagai fasilitas umum.

Selama ini yang terjadi justru kenyataan ironis. Sulit menemukan lapangan olahraga atau sarana olahraga di sekitar rumah kita. Kebanyakan lahan sudah dialihfungsikan menjadi perumahan atau perkantoran. Prasarana olahraga masih tersedia, tetapi hanya ada satu atau dua yang disediakan pemerintah provinsi atau pemerintah kota. Ada juga pihak swasta yang mengelola prasarana olahraga, tetapi semuanya dikelola untuk keperluan komersial. Bagi yang ingin jogging di jalan umum, merasa khawatir disambar kendaraan bermotor, yang melaju kencang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan uraian dari bab satu sampai dengan bab empat sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebutuhan atlet dari segi sarana dan prasarana. Setiap olahraga membutuhkan sarana dan prasarana serta dukungan semua pihak baik dari masyarakat maupun pemerintah. Demikian pula, atlet tidak bisa eksis tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah sarana dan prasarana, uang saku bagi atlet, dan masa depan setelah atlet berprestasi. Adapun kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi sarana dan prasarana adalah sarana dan fasilitas, kurangnya transport uang pembinaan. Hal ini terjadi karena kurangnya perhatian terhadap atlet setempat dari pihak KONI atau Pengurus Cabang olahraga setempat, dana yang kurang memadai, banyak pejabat yang tidak suka dengan olah raga, dan banyak pengusaha-pengusaha yang sudah tidak menaruh perhatian dengan olah raga.
2. Kebutuhan atlet dari segi fisik. Kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi fisik adalah tinggi badan/postur badan, usia yang memadai dan pembinaan. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik yaitu kurangnya kondisioning dan istirahat, serta kurang proporsional.

Sebab terjadinya kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah itu tergantung dari masing-masing atlet, pola makan, gizi penunjang atlet kurang terpenuhi

3. Kebutuhan Atlet dari segi psikis. kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis adalah kesabaran dan selalu berpikir positif. Kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis yaitu temperamental, individualis, mental mudah lemah, mudah putus asa. Sebab terjadinya kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang adalah karena terjadi ketidakrelevanan antara kecerdasan IQ, EQ, SQ terhadap prestasi atlet, kurangnya kedisiplinan, kurangnya pelatihan mental.

## **5.2 Saran-saran**

Dari hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang akan peneliti sampaikan yang berkaitan dengan kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi sarana dan prasarana, fisik dan psikis.

### **a. Untuk Pelatih**

Hendaknya pelatih memegang teguh prinsip pengabdian dan amanah dalam melatih atlet.

### **b. Untuk Atlet**

Para atlet dapat sungguh-sungguh membawa citra Semarang atau daerah dengan selalu berlatih tanpa melihat pada aspek keuntungan finansial semata.

c. Untuk pemerintah daerah

Hendaknya pemerintah daerah lebih besar lagi menaruh perhatian terhadap kesejahteraan hidup pelatih dan atlet dengan memperbesar bantuan dana guna kelangsungan eksistensi olahraga dan nama daerah.

d. Untuk para peneliti

Hendaknya kepada peneliti lainnya diberi kesempatan dan fasilitas untuk penelitian lebih dalam lagi terhadap kebutuhan atlet ditinjau dari berbagai aspek.



## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abduh, Billif, S.S. 2010. *The Power of Positive Thinking For Islamic Happy Life*, Yogyakarta: Citra Risalah.
- Adi, Winendra, dkk.2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insani Madani.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*, Surakarta: Pustaka Utama.
- Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia*.
- Ballesteros, J.M., 1979. *Pedoman Dasar Latihan Atletik*, PASI.
- Bungin, Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Crow and Crow, 1960. *Readings in Educational Psychology*, New Jersey: Littlefield, Adams & CO.
- DEPDIKBUD. 2005. *Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan*, Jakarta: Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktivitas Olah Raga Massal
- Djaali, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008.
- Djamarah, Syaiful Bahri *Psikologi Belajar*, 2002, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dokumentasi PENGKAB PSSI Kabupaten Semarang Periode Tahun 2011-2015.
- Dokumentasi. 2010. *Laporan Pertanggungjawaban Pengurus Kabupaten Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Semarang Periode 2006 – 2010*, Ungaran: PENGKAB PASI Kabupaten Semarang
- Dokumentasi. 2010. *Laporan Pertanggungjawaban Pengurus Kabupaten Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Semarang Periode 2006 – 2010*, Ungaran: PENGKAB PASI Kabupaten Semarang.
- Guthrie, Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*, Terj. Novi Lestari, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Magety, Abu Nayla, 2010. *Metode Terapi Positif Thinking (Kunci Meraih Kesehatan Jiwa-Raga Kesuksesan dan kekayaan*, Yogyakarta: Moncer Publisier.
- Moleong, Lexy J., 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya.

- Mubarok, Achmad. 2001. *Psikologi Qur'ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad, Hasyim. 2002. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Anggota IKAPI.
- Mulyasa, E. 2007. *Manajemen Berbasis Sekolah*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, Toho Cholik, dkk. 2005. *Secercah Harapan Buat Olahragawan*. Jakarta: Sunda kelapa Pustaka.
- Narti, R Aulia. 2007. *Futsal*. Indah Jaya Adipratama.
- Nasution, S. 1998. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Penerbit Jemmars.
- Nazir, Moh., 1999. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Purwanto, Ngalm. 1996. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ramayulis, 1992, *Pengantar Psikologi Agama*, Jakarta; Kalam Mulia
- Sajoto, M., 1995. *Pedoman Program Latihan Daya Tahan Aerobic dan Anaerobic*, KINIDA Jawa Tengah
- Setyawan, Andri. 2010. *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Singarimbun, Masri dan Efendi S. 1989. *Metode Penelitian Survey*, Jakarta: LP3S.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Strauss, Anselm dan Juliet Corbin. 2003. *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif*, Terj. Muhammad Shodiq dan Imam Muttaqien, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sunardi, 2008. *Melatih Bola Voli*, Terj. Novi Lestari, Klaten: Intan Sejati.
- W.S. Winkell, *Psikologi Pengajaran*, 1989. Jakarta: PT.Gramedia.



**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

## WAWANCARA DENGAN PELATIH

Hari tanggal :

Jam :

Tempat :

Responden :

1. Apa saja yang menjadi tugas dan kewenangan bapak sebagai pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?
3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?
4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?
6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?
7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?
9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?
10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
12. Faktor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

## WAWANCARA DENGAN ATLET

Hari tanggal :

Jam :

Tempat :

Responden :

1. Apa saja yang menjadi motivasi anda meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?
3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?
4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?
6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?
7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?
10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
12. Factor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?
15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

## WAWANCARA DENGAN PELATIH

Hari tanggal : Rabu, 10 agustus 2011

Jam : 15.30 WIB

Tempat : Lapangan Bergas

Responden : Mahardika (Pelatih)

1. Apa saja yang menjadi tugas dan kewenangan bapak sebagai pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Tugas : meningkatkan prestasi atlet untuk menuju prestasi
- b) Kewenangan : membawa atlet latihan dengan program-program atlet yang lain yang mendukung prestasi atlet

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

- a) pembinaan
- b) sarana dan prasarana
- c) masa depan setelah atlet berprestasi

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

- a) Tidak adanya uang pembinaan
  - b) Tidak dikuraginya sarpras
  - c) Tidak terkontrolnya masa depan atlet
4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Banyak pejabat yang tidak suka dengan olah raga
  - b) Banyak pengusaha – pengusaha yang sudah tidak perhatian dengan olah raga
5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

- a) Tinggi badan / postur badan
  - b) Fisik
  - c) Pembinaan
6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

Kurangnya kondisioning dan istirahat untuk latihan sudah baik dan bagus

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Itu tergantung dari masing – masing atlet

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

- a) Kurang dukugan dari orang tua
- b) Pengurus yang berwenag aisitu kurang perhatian

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

Banyak yang terpengaruh dari kebiasaan yang buruk yang di dapat dari senior mereka

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Atlet tidak mempuyai pengaragan prinsip yang kuat

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Sasaran popda sejateng

12. Faktor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Kurang disiplin
- b) Kurang banyak latihan

c) Kurangnya sarana yang memadai

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Kurangnya inovasi yang kuat karena hambatan – hambatan tersebut

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

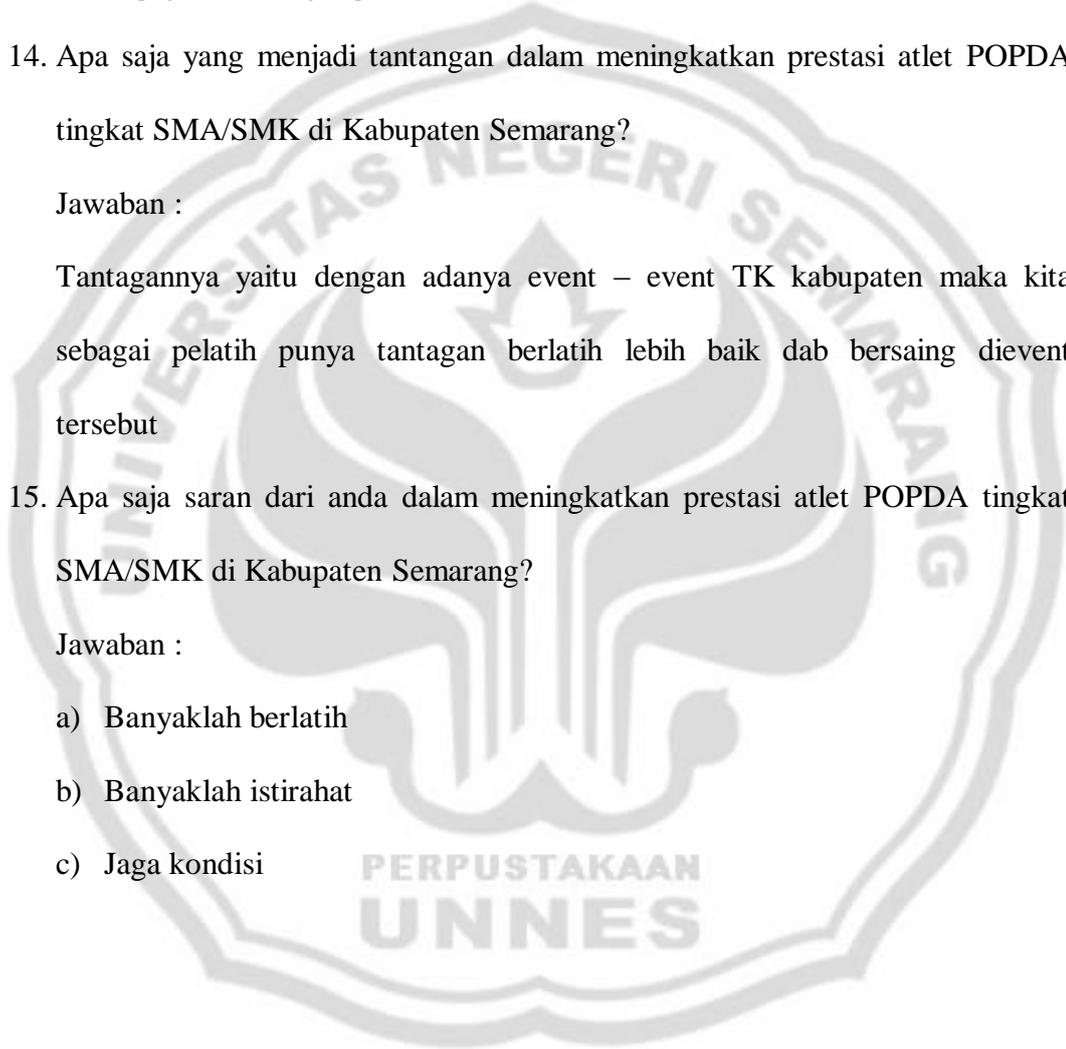
Jawaban :

Tantangnya yaitu dengan adanya event – event TK kabupaten maka kita sebagai pelatih punya tantangan berlatih lebih baik dan bersaing di event tersebut

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Banyaklah berlatih
- b) Banyaklah istirahat
- c) Jaga kondisi



## WAWANCARA DENGAN PELATIH

Hari tanggal : Rabu, 10 agustus 2011

Jam : 15.30 WIB

Tempat : Lapangan Bergas

Responden : Heri (Pelatih)

1. Apa saja yang menjadi tugas dan kewenangan bapak sebagai pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Menambah program latihan
- b) Memperbanyak latihan tanding

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

- a) Uang Pembinaan
- b) Fasilitas sarpras perorangan
- c) Uang saku bagi atlet

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

Kurangnya transport uang pembinaan

4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Kurangnya perhatian terhadap atlet setempat dari pihak KONI atau Pengurus Cabang olahraga setempat..

5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

- a) Gizi seimbang
- b) Kebugaran

6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

Stamina yang kurang baik

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Indisipliner latihan dan istirahat

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

- a) Ketenangan
- b) Kesabaran

c) Keuletan

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

a) Temperamental

b) Individualis

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Karena terjadi ketidak relevan antara kecerdasan IQ, EQ, SQ terhadap prestasi atlet

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

a) Program latihan yang baik

b) Pembinaan atlet yang baik

c) Pembinaan atlet usia dini

12. Faktor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

a) Sarpras

b) Kurangnya kerjasama antara keluarga, pelatih dan atlet

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Malas
- b) Pesimis
- c) Mudah puas atas prestasi yang telah diraih
- d) Kurang rasa optimis

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Mewujudkan prestasi atlet yang membanggakan

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Memenuhi kebutuhan atlet secara psikis, material
- b) Perlengkapan sarpras sesuai standart nasional/internasional
- c) Pendanaan yang cukup
- d) Jangan ada dusta diantara kita (Kejujuran)

## WAWANCARA DENGAN ATLET

Hari tanggal : Rabu, 10 agustus 2011

Jam : 21.00 WIB

Tempat : lapangan futsal SS

Responden : M. Noffiyan

1. Apa saja yang menjadi motivasi anda meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Disiplin berlatih, disiplin belajar

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

Fasilitas penunjang yang memadai.

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

kurangnya dukungan dari pemerintah setempat

4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Borosnya pengeluaran yang digunakan untuk menunjang kebutuhan atlet

5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

Postur tubuh, tinggi badan, berat badan, usia

6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

kurang proporsional

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

pola makan, gizi penunjang atlet kurang terpenuhi

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

netral, kecerdasan, pola pikir, semangat

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

malas, down

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

kejenuhan yang terjadi pada atlet itu sendiri, kurangnya diberi kepercayaan

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

berlatih, dan skill, dan kemampuan kejuaraan

12. Factor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

kurang mendapat bimbingan

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

kurang disiplin, malas, sering keluar malam

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

persaingan

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

perbanyak fasilitas penunjang, utamakan pemain berpengalaman, regenerasi pemain muda

## WAWANCARA DENGAN ATLET

Hari tanggal : Rabu, 10 agustus 2011

Jam : 21.00 WIB

Tempat : lapangan futsal SS

Responden : Joko Wibowo

1. Apa saja yang menjadi motivasi anda meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

memperbaiki prestasi kab. Semarang

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

fasilitas yang memadai

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

sarana&prasarana

4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

dana yang tidak banyak

5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

tubuh proporsional

6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

fisik buruk

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

latihan tidak maksimal

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

mental yang bagus

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

mental buruk

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

tidak adanya pembinaan psikis

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

atletik, sepakbola & beladiri

12. Factor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

SDM, dana

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

pembinaan yang tidak maksimal

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

tidak adanya dana yang maksimal

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

pembinaan usia dini, pembinaan jangka panjang, meningkatkan sarana prasarana

## WAWANCARA DENGAN ATLET

Hari tanggal : Senin, 22 agustus 2011

Jam : 16.00 WIB

Tempat : lapangan wujil

Responden : Rois

1. Apa saja yang menjadi motivasi anda meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Memberikan yang terbaik buwat sekolah
- b) Memajukan prestasi olah raga
- c) Memajukan oalah raga di SMA/SMK

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

Perlengkapan dan kebutuhan alat-alat yang mendukung olah raga

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

Prestasi yang kurang memuaskan karena kebutuhan alat-alat olah raga kurang untuk berlatih

4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Kurangnya dana di SMA/SMK

5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

Tempat untuk berlatih fisik

6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

Fisik kadang kurang memuaskan jarang berlatih dan tempat serta kebutuhan olah raga yang kurang memadai

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Karena jarang berlatih fisik

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

Tidak adanya guru fisik untuk atlet SMA/SMK

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

Mental yang belum siap dan kurang kepercayaan pada diri sendiri

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Tidak ada dana untuk membiayai guru fisik buwat atlet

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Ingin membanggakan nama baik sekolah dan mengukir perstasi dalam olah raga

12. Factor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

- a) Kurangnya alat –alat kebutuhan atlet
- b) Kurangnya dana buwat memajukan olah raga
- c) Kurangnya sarana dan prasarana

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Tidak adanya dana dan faktor pendukung buwat atlet

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

- a) Ingin memberikan prestasi olah raga buwat SMA/SMK
- b) Memacu semangat atlet SMA/SMK

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) Diberikan dana untuk memenuhi sarana prasarana olah raga
- b) Penghargaan kepada atlet yang telah mengukir prestasi olah raga



## WAWANCARA DENGAN ATLET

Hari tanggal : Senin, 22 agustus 2011

Jam : 17.00 WIB

Tempat : lapangan wujil

Responden : Ikhwan

1. Apa saja yang menjadi motivasi anda meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

dalam hati kita, kita harus berfikir luas dalam arti kita harus membanggakan orangtua dan orang2 disekitar kita

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

Fasilitas penunjang yang memadai dan pendanaan yang kurang

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

Kurangnya uang pendanaan

4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

karena setiap hari kebutuhannya banyak, missal: buat makan, tranportasi, dll

5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

makan teratur, olahraga rutin, sering latihan, dll

6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

kecapaian, waktu untuk istirahat kurang

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

karena latihan terus menerus, kita jadi kecapaian dan kurang istirahat

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

Mental.

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

Keburukan mental

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Tidak adanya bimbingan.

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

berlatih, dan skill, dan kemampuan kejuaraan

12. Factor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

Pendanaan dan fasilitas

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Pendanaan yang kurang

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

Kurangnya/sulitnya mencari dana

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Kedepankan olahraga tingkat SMA/SMK

## WAWANCARA DENGAN ATLET

Hari tanggal : Selasa, 23 agustus 2011

Jam : 15.00 WIB

Tempat : lapangan Bergas

Responden : Moch. Zuliyanto

1. Apa saja yang menjadi motivasi anda meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Menemukan atlet-atlet muda yang lebih berpengalaman dan berkompeten.

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

Memahami teknik-teknik dalam olahraga yang dipilih, memiliki motivasi dalam mengolah teknik

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

Kurangnya memperhatikan teknik dasar, kurang memiliki motivasi untuk mengolah teknik.

4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

karena kurangnya memahami teknik dasarnya.

5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

- a) body/tubuh/badan ideal
- b) memiliki stamina yg kuat

6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

- a) badan terlalu/kurang ideal dalam segi berat/tinggi badan
- b) stamina yang lemah

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

banyaknya atlet yang tidak bias menjaga pola makan dan kebiasaan

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

- a) mental harus kuat
- b) adanya prinsip percaya sama teman

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

- a) mental mudah lemah
- b) mudah putus asa

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) kurangnya kedisiplinan
- b) kurangnya pelatihan mental

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) memperoleh pelatihan yang extra lebih bagus
- b) memperoleh hasil ang lebih bagus dalam latihan

12. Factor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

fasilitas yang kurang memadai

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

kurang focus dalam melaksanakan latihan dan dalam teori

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

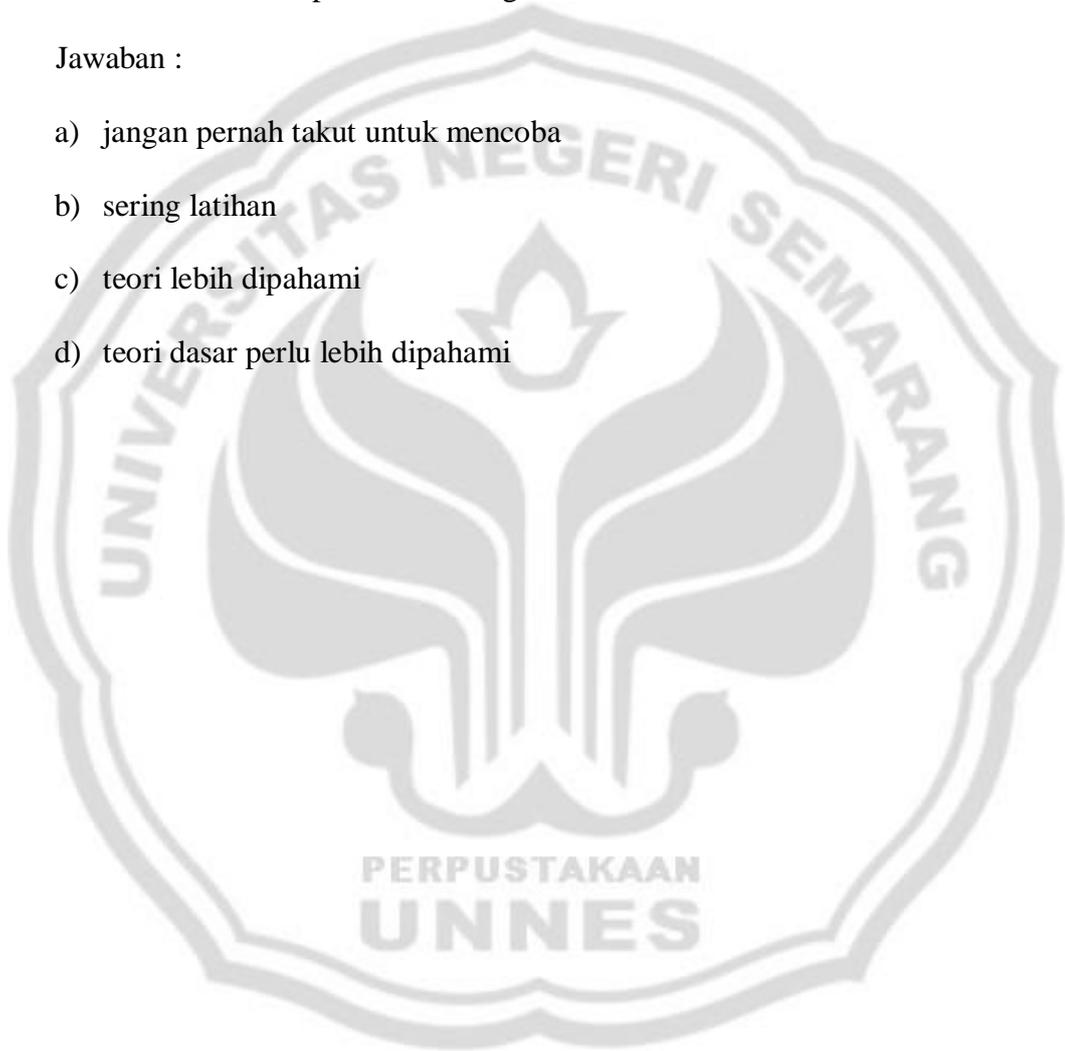
Jawaban ;

- a) adanya rasa pantang menyerah
- b) sering mencoba teknik-teknik yang jitu

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

- a) jangan pernah takut untuk mencoba
- b) sering latihan
- c) teori lebih dipahami
- d) teori dasar perlu lebih dipahami



## WAWANCARA DENGAN ATLET

Hari tanggal : Selasa, 23 agustus 2011

Jam : 16.00 WIB

Tempat : lapangan Bergas

Responden : Supriyono

1. Apa saja yang menjadi motivasi anda meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Mencari bibit / calon atlet yang muda.

2. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi material?

Jawaban :

Fasilitas yang cukup memadai.

3. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi material?

Jawaban :

Sarana dan Fasilitas.

4. Mengapa terjadi kekurangan material bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Dana

5. Apa saja kebutuhan Atlet POPDA Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang Ditinjau dari Segi fisik?

Jawaban :

Bimbingan.

6. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi fisik?

Jawaban :

Kurangnya kekuatan fisik pada tubuh

7. Mengapa terjadi kekurangan dari segi fisik bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Kurangnya pelatih yang professional.

8. Apa saja kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang ditinjau dari segi psikis?

Jawaban :

Mental.

9. Apa saja kekurangan Atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang dari segi psikis?

Jawaban :

Keburukan mental

10. Mengapa terjadi kekurangan dari segi psikis bagi kebutuhan atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Tidak adanya bimbingan.

11. Selama ini apa saja yang menjadi peluang dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Semua jenis olahraga

12. Factor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

Dukungan dari guru

13. Apa saja yang menjadi kelemahan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Dana

14. Apa saja yang menjadi tantangan dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban ;

Adakan turnamen antar sekolah

15. Apa saja saran dari anda dalam meningkatkan prestasi atlet POPDA tingkat SMA/SMK di Kabupaten Semarang?

Jawaban :

Kedepankan olahraga tingkat SMA/SMK

## DOKUMENTASI WAWANCARA



Wawancara dengan Ketua KONI selaku Pembina Volli



Wawancara dengan pelatih



Wawancara dengan pelatih



Wawancara dengan pelatih



Wawancara dengan atlet



Wawancara dengan atlet



Wawancara dengan para atlet

PERPUSTAKAAN  
UNNES



Wawancara dengan atlet

