



**PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA PADA KELAS PLUS  
OLAHRAGA DI SMA NEGERI 5 KOTA MAGELANG  
TAHUN 2010**

**SKRIPSI**

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**RAHMAT TRI KUNCORO**

**6101406062**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2011**

## SARI

Rahmat Tri Kuncoro. 2010. Skripsi **Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2010.**

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah ketidaksesuaian antara hasil prestasi dengan tujuan yang diharapkan. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana Pembinaan Prestasi Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2010. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan Pembinaan Prestasi Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2010.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subyek penelitian ini adalah pengurus organisasi kelas plus olahraga, pelatih kelas plus olahraga dan atlet Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang. Untuk memeriksa dan membuktikan keabsahan data penelitian antara lain menggunakan taraf kepercayaan data (kredibilitas). Teknik yang digunakan untuk melacak derajat kepercayaan menggunakan teknik *triangulasi*. Analisis data dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, 1) Organisasi kelas plus olahraga dikelola oleh manajemen sekolah sehingga tidak ada kepengurusan tersendiri, 2) Perekrutan atlet dengan beberapa tahap tes. 3) Perekrutan pelatih dengan metode tersendiri, 4) Program latihan yang diterapkan tiga kali dalam satu minggu, 5) Sarana dan prasarana cukup memadai untuk proses pembinaan, 6) Dana untuk membiayai kelas plus olahraga murni dari pemerintah kota magelang

Dari data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan pembinaan olahraga yang dilakukan oleh Kelas Plus Olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang belum maksimal atau sistem yang diterapkan belum memberikan hasil yang diharapkan oleh kelas plus olahraga. Adapun saran yang dapat penulis berikan 1) Pihak SMA Negeri 5 Kota Magelang hendaknya meningkatkan kegiatan organisasi dan membentuk organisasi yang khusus kelas plus olahraga agar susunan organisasi jelas dan dapat meningkatkan prestasi kelas plus olahraga, 2) Kepada pelatih dan Pembina perlu mengambil langkah pembinaan keseluruhan terhadap atletnya dan perbaikan serta menambah frekuensi latihan pada program latihan.

## **PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang,      Februari 2011

Rahmat Tri Kuncoro

NIM. 6101406062

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

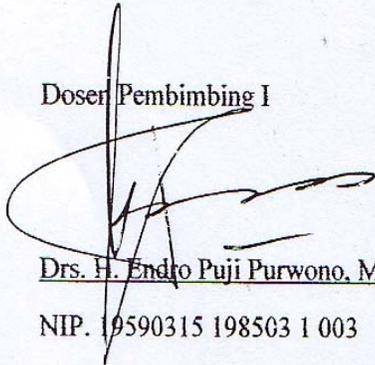
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : SENIN

Tanggal : 11 OKTOBER 2010

Menyetujui

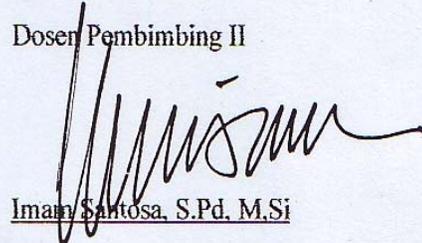
Dosen Pembimbing I



Drs. H. Endro Puji Purwono, M.kes

NIP. 19590315 198503 1 003

Dosen Pembimbing II



Imam Santosa, S.Pd, M.Si

NIP.19690529 200112 1 001

Mengetahui,



Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M. Pd.

NIP. 19651020 199103 1 002

## PENGESAHAN

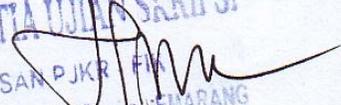
Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Senin

Tanggal : 21 februari 2011

### Panitia Ujian

  
Ketua  
  
Drs. Saif Junaidi, M.Kes  
NIP. 19690715 199403 1 001

  
Sekretaris  
  
Dra. Heny Setyawati, M. Si.  
NIP.19670610 199203 2 001

### Dewan Penguji

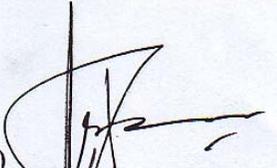
1. Drs. Hermawan Pamot R, M. Pd (ketua)  
NIP. 19651020 199103 1 002

2. Drs. Endro Puji Purwono, M. Kes (Anggota)  
NIP. 10590315 198503 1 003

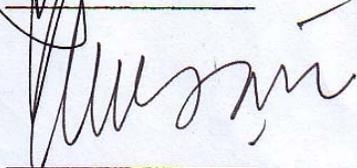
3. Imam Santosa, S.Pd. M, Si (Anggota)  
NIP. 19690529 2001 12 1 001

---

---

---

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

1. “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap”.(AL-Insyiroh:6-8)
2. Membahagiakan kedua orang tua adalah hal yang utama dalam hidup  
(Rahmat Tri Kuncoro)

### **PERSEMBAHAN**

1. Untuk orang tuaku, Bapak Muh Harmun dan Ibu Sri Mulyani serta Ibu keduaku Ibu Sri Rejeki Yuliati
2. Untuk Nenekku Mbah Komariah, kakak-kakakku, Mas Teguh, Mba’ Danik, Mas Aan, Dan Mba’ Nina
3. Sahabat dalam suka dan duka, Endri Handayani, Sambermoto FC, Cakra Sakti FC
4. Rekan-rekan seperjuangan PJKR ‘06
5. Almamater FIK Unnes

## KATA PENGATAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan Rahmat Taufik dan Hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan lancar sehingga selesai pada waktunya.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Ucapan terima kasih penulis sampaikan dengan hormat kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan persetujuan tema skripsi ini
4. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes, Dosen pembimbing utama, yang telah memberikan petunjuk, pengarahan dan bimbingan sehingga tersusun penulisan skripsi ini
5. Imam Santosa, S.Pd, M.Si, Dosen pendamping yang telah memberikan petunjuk, pengarahan dan bimbingan sehingga tersusun penulisan skripsi ini
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 5 Kota Magelang, yang telah memberikan rekomendasi ijin penelitian di SMA Negeri 5 Kota Magelang
7. Pengurus Kelas Plus Olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

8. Seluruh informan, ketua, pelatih, asisten pelatih dan atlet yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini
9. Dan semua pihak yang penulis tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penulisan skripsi ini

Semoga semua bantuan dan jasa yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun senantiasa penulis nantikan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya maupun bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Februari 2011

penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SARI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGATAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Fokus Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
1.5 Pemecahan masalah .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pembinaan prestasi.....	7
2.2 Faktor pendukung prestasi .....	11
2.3 Prinsip pembinaan seutuhnya.....	17
2.4 Program pembinaan .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 pendekatan penelitian.....	33

3.2 lokasi dan sasaran penelitian .....	34
3.3 sumber data .....	35
3.4 instrumen dan metode pengumpulan data.....	36
3.5 keabsahan data .....	40
3.6 analisis data .....	40

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	44
4.1.1 Organisasi .....	44
4.1.1.1 Waktu berdiri kelas plus olahraga.....	44
4.1.1.2 Susunn kepengurusan .....	45
4.1.1.3 Perekrutan pengurus .....	45
4.1.2 Pelaksanaan program pembinaan.....	45
4.1.2.1 Perekrutan dan jumlah atlet .....	45
4.1.2.2 Perekrutan dan jumlah pelatih.....	46
4.1.2.3 Program latihan .....	47
4.1.3 Sarana dan prasarana.....	48
4.1.4 Sumber dana.....	49
4.1.5 Prestasi .....	49
4.2. Pembahasan .....	50
4.2.1 Pembinaan prestasi kelas plus olahraga .....	50
4.2.1.1 Organisasi kelas plus olahraga .....	51
4.2.1.2 Program pembinaan kelas plus olahraga.....	51
4.2.1.2.1 Perekrutan atlet .....	52

4.2.1.2.2 Pelatih kelas plus olahraga .....	52
4.2.1.2.3 Program latihan kelas plus olahraga .....	53
4.2.1.3 Sarana dan prasarana kelas plus olahraga.....	54

**BAB V PENUTUP**

5.1 Simpulan .....	56
5.2 Saran.....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	59
-----------------------------	----

**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Subyek penelitian.....	35
2. Matriks pengumpulan data.....	39
3. Jadwal latihan.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>halaman</b>
1. Surat penetapan dosen pembimbing.....	61
2. Surat keputusan dosen pembimbing.....	62
3. Permohonan ijin penelitian pendidikan.....	63
4. Surat ijin kepala dinas pendidikan kota magelang .....	64
5. Surat keterangan telah melakukan penelitian .....	65
6. Instrumen observasi.....	66
7. Instrumen wawancara.....	67
8. Pedoman instrumen wawancara pengurus organisasi.....	68
9. Pedoman instrumen wawancara pelatih.....	69
10. Pedoman instrumen wawancara atlet .....	70
11. Hasil wawancara pengurus.....	72
12. Hasil wawancara pelatih sepak bola.....	76
13. Hasil wawancara pelatih bola basket.....	85
14. Hasil wawancara pelatih bola voli.....	88
15. Hasil wawancara atlet sepakbola.....	91
16. Hasil wawancara atlet bolabasket putra.....	94
17. Hasil wawancara atlet bola voliputri.....	97
18. Hasil wawancara atlet bolavoli putra.....	100
19. Hasil wawancara atlet bolavoli putri.....	103
20. Daftar nama atlet kelas plus olahraga .....	106
21. Rincian anggaran kelas plus olahraga .....	110

22. Lisensi pelatih kelas plus olahraga .....	112
23. Program latihan.....	116
24. Foto penelitian.....	118

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam perkembangan dunia olahraga ini, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dikarenakan berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional.

Dalam GBHN 1993 secara tegas telah dikemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah (GBHN, 1993 :143-144)

Sekolah merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga, baik pelajar maupun masyarakat pada hakekatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga nasional. Pembinaan olahraga sekolah adalah upaya terobosan untuk meningkatkan akselerasi dan mengejar ketinggalan

pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi. Pada prinsipnya, pengembangan olahraga di masyarakat (termasuk sekolah) berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi.

SMA Negeri 5 Kota Magelang sebagai lembaga formal sudah banyak menciptakan prestasi diberbagai bidang baik akademik maupun olahraga dan seni, sebagai lembaga formal merupakan sarana yang tepat dalam penyaluran bakat, minat dan potensi dalam bidang olahraga pada lingkungan sekolah. Sejak tahun pelajaran 2007/2008 SMA Negeri 5 Kota Magelang telah menyelenggarakan kelas plus olahraga. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah kota magelang melalui dinas pendidikan kota magelang dimana SMA Negeri 5 Kota Magelang diproyeksikan sebagai SMA Plus Olahraga. Pemeritahan kota magelang memilih SMA Negeri 5 Kota Magelang karena SMA ini merupakan bekas SGO (sekolah guru olahraga), sehingga mempunyai bekas sarana dan prasarana olahraga. Selain itu SMA Negeri 5 Magelang memiliki area yang luas, sehingga dapat mendukung kegiatan kelas olahraga.

Kelas olahraga ini hanya kelas olahraga biasa, artinya kurikulum yang dipakai adalah kurikulum umum. Kurikulum umum berarti pada saat KBM (kegiatan belajar mengajar) berlangsung para atlet masuk pada kelas umum untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dan pembinaan prestasi dilakukan pada luar jam sekolah (sore hari).

Kelas olahraga ini merupakan kelas plus satu-satunya yang ada di kota magelang, SMA Negeri 5 Kota Magelang memberikan peluang bagi alumni SLTP

atau sederajatnya dari kota magelang dan sekitarnya yang berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga untuk memperoleh layanan pendidikan yang lebih dalam rangka mengembangkan kemampuan, minat, bakat dan prestasinya. Semua siswa yang berbakat dan dapat masuk ke dalam kelas plus olahraga akan dibebaskan dari biaya sekolah (pembayaran SPP) karena kelas olahraga mendapat dana/biaya langsung dari pemerintahan kota magelang untuk menjamin kesejahteraan para atlet yang ada dalam kelas olahraga. Hampir semua cabang olahraga ada dalam kelas olahraga, namun karena belum tersedianya sarana dan pelatih, untuk saat ini pembinaan kegiatan kelas plus olahraga yang dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Magelang adalah cabang olahraga sepak bola, bola voli dan bola basket.

Tujuan dirikan kelas plus olahraga adalah sebagai sarana mengembangkan minat dan bakat, selain itu diharapkan prestasi yang diraih oleh kelas plus olahraga mampu membawa nama Kota Magelang pada tingkat regional dan nasional, Tetapi dalam kenyataannya prestasi yang diraih oleh kelas plus olahraga masih pada tingkat lokal.

Dengan demikian akhirnya penulis menyatakan bahwa pembinaan prestasi akan memberikan arah untuk tercapainya sasaran sesuai dengan tujuan dari kelas plus olahraga tersebut. maka penulis tertarik mengadakan penelitian lebih lanjut di SMA Negeri 5 Kota Magelang dengan judul **“Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang”**

## **1.2 Fokus Masalah**

Sesuai dengan latar belakang kajian, permasalahan yang akan ditangkap dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah pembinaan prestasi olahraga pada kelas plus olahraga yang ada di SMA Negeri 5 Kota Magelang ?

Dari fokus masalah yang ada, timbul beberapa rumusan masalah mengenai pembinaan prestasi pada kelas plus olahraga, yaitu :

1. Bagaimana organisasai kelas plus olahraga?
2. Bagaimana program pembinaan prestasi pada kelas plus olahraga yang meliputi perekrutan atlet, perekrutan pelatih, dan program latihan?
3. Bagaimana sarana dan prasarana yang menunjang dalam pembinaan prestasi pada kelas plus olahraga?
4. Sumber dana untuk membiayai pembinaan prestasi kelas plus olahraga?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga yang dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Magelang yaitu :

1. Untuk mengetahui organisasi kelas plus olahraga.
2. Untuk mengetahui program pembinaan prestasi pada kelas plus olahraga yang meliputi perekrutan atlet, perekrutan pelatih dan program latihan.
3. Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang menunjang dalam pembinaan prestasi pada kelas plus olahraga.

4. Untuk mengetahui sumber dana yang digunakan dalam pembinaan prestasi kelas plus olahraga.

#### **1.4 Kegunaan Hasil Penelitian**

Dengan adanya penelitian mengenai pembinaan prestasi olahraga pada kelas plus olahraga di SMA Negeri 5 Kota Magelang inilah, peningkatan dan pembinaan diharapkan akan dapat memperoleh dan mempunyai nilai manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai sebagai bahan masukan bagi sekolah terhadap pembinaan prestasi
2. Sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih, Pembina olahraga, dalam upaya peningkatan prestasi
3. Sebagai evaluasi bagi para guru pendidikan jasmani di dalam pelaksanaan dan perencanaan pembinaan olahraga prestasi

#### **1.5 Pemecahan Masalah**

Karena kompleksnya permasalahan yang ada pada pembuatan skripsi ini, maka perlu adanya pemecahan masalah, guna menyederhanakan permasalahan, yaitu :

- 1) Peranan olahraga sebagai salah satu penunjang dalam peningkatan pembangunan nasional.

- 2) Hubungan antara peningkatan kemajuan bidang olahraga yang diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia yang ada pada Kelas Plus Olahraga di SMA Negeri 5 Kota Magelang.
- 3) Pembinaan dan perkembangan yang ada dalam Kelas Plus Olahraga dengan dukungan yang bertumpu pada sumber daya manusia yang handal juga sarana dan prasarana yang memadai yang memungkinkan suatu pembinaan tersebut dapat mencapai suatu prestasi yang maksimal.
- 4) Prestasi yang tinggi merupakan tujuan utama dari proses latihan yang panjang dalam suatu pelaksanaan program pembinaan prestasi olahraga

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **2.1 Pembinaan Prestasi**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 1996 dijelaskan bahwa pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Dan untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan (*boredom*). Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilakukan dengan bermutu dan berkualitas (Tohar,2002:10)

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi(Djoko Pekik Irianto,2002:27)

#### **2.1.1 Pemasalan**

Agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

### 2.1.2 Pembibitan

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada suatu cabang olahraga. Tujuan pembibitan adalah untuk menyediakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif, dengan sistem yang inovatif dan mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta perangkat teknologi modern.

Menurut Cholik (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto, beberapa indikator yang perlu diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain :

1. Kesehatan ( pemeriksaan medic, khususnya sistem kardiorespirasi dan sistem otot saraf )
2. Antropometri ( tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh dll )
3. Kemampuan fisik (speed power, koordinasi, Vo2 max )
4. Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya toleransi )
5. Keturunan
6. Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk berkembang
7. Maturasi

Sedangkan menurut Bompa (1990) yang dikutip oleh KONI dalam Proyek Garuda Emas, pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

### 1. Seleksi alamiah

Seleksi dengan pendekatan secara natural(alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan, antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orantua dan pengaruh teman sebayanya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

### 2. Seleksi ilmiah

Seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor antara lain :

- 1) Tinggi dan berat badan
- 2) Kecepatan
- 3) Waktu reaksi
- 4) Koordinasi dan kekuatan (power)

Melalui pendekatan metode ilmiah anak-anak usia dini dites, kemudian diidentifikasi untuk dapat diarahkan ke cabang-cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya.

#### 2.1.3 Pembinaan prestasi

Setelah adanya suatu pemassalan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan latihan yang benar. Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahapan latihan meliputi :

#### 1. Tahap multilateral

Tahap perkembangan multilateral (menyeluruh) disebut juga tahap multiskill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun yang bertujuan mengembangkan gerak dasar. Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain : atlet memiliki gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan penguasaan taktik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif.

#### 2. Tahap spesialisasi

Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi : biomotor, klasifikasi skill baik open skill maupun close skill atau kombinasi. Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia

atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau dengan perkataan lain semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar.

### 3. Puncak prestasi

Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan tahap spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (Golden Age)

Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen, akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan/maksimal.

## **2.2 Faktor Pendukung Prestasi**

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal. (djoko petik irianto, 2002:8)

### 2.2.1 Faktor internal (Atlet)

Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi atlet, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri, yang meliputi:

1. **Bakat** : yakni potensi seseorang yang dibawa sejak lahir.

2. Motivasi : yakni dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

### 2.2.2 Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi :

#### 1. Pelatih

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, ketrampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai setiap pelatih. Pelatih merupakan model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet junior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu seorang pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan perilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat (rubianto hadi,2007:12)

Keberhasilan pembinaan atlet akan sangat ditentukan hasil interaksi antara pelatih dan atlet yang dibina, sehubungan itu seorang pelatih harus memahami sifat-sifat kepribadian atletnya, disamping itu tiap pelatih juga harus memahami sifat-sifat pribadinya sendiri, agar dapat menyesuaikan pada waktu berinteraksi dengan atlet yang memiliki sifat “ intravert “, sifat tertutup dan pemalu. Memerlukan perlakuan yang berbeda daripada atlet yang memiliki sifat “ ekstravert “, sifat terbuka dan senang bergaul dengan orang lain. Pelatih harus memahami cara-cara yang tepat untuk menimbulkan motivasi atlet, sehingga akhirnya dengan kemauan sendiri atlet berusaha mencapai target yang telah

ditetapkan, untuk mencapai prestasi lebih tinggi, memenangkan pertandingan atau memecahkan rekor sendiri. (Sudibyo setyobroto, 1992: 19)

## 2. Organisasi

Dari tingkat pembinaan yang umum (pemasalan) sampai yang paling khusus (pembinaan prestasi) perlu dirancang pembinaan yang sesuai dengan pola piramida pembinaan olahraga yang dianut dan disepakati sebagai metode yang paling efektif untuk peningkatan prestasi olahraga Indonesia secara menyeluruh.

Keberadaan organisasi sebenarnya setua sejarah peradaban manusia di muka bumi. Sepanjang hidupnya manusia telah menggabungkan diri dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Organisasi adalah sekelompok orang yang saling berinteraksi dan bekerja sama untuk merealisasi tujuan bersama.

Hamdan Mansoer (1989 : 1) Organisasi yaitu suatu kesatuan yang mempunyai struktur kerja yang sistematis. Setiap organisasi baik pemerintah maupun organisasi swasta tentu berdasarkan rencana-rencana yang ada. Demikian juga dengan kelas plus olahraga di SMA N 5 Magelang dalam melaksanakan kegiatan berdasarkan dengan rencana-rencana yang telah disepakati bersama. Sebagaimana diketahui bahwa organisasi merupakan suatu wadah bagi terlaksananya kegiatan dalam rangka mencapai tujuan.

Ada tiga ciri organisasi yaitu : (1) organisasi harus mempunyai tujuan khusus yang hendak dicapai, (2) organisasi terdiri atas susunan sekelompok orang dan pekerjaan, (3) organisasi mengembangkan suatu struktur yang dirancang sedemikian rupa sehingga jelas batas-batas yang boleh dan tidak boleh dilakukan

oleh setiap peserta organisasi dalam mereka bertingkah laku, berbuat dan melakukan pekerjaan.

Kegiatan olahraga termasuk juga pendidikan jasmani yang mengandung misi untuk mencapai tujuan pendidikan, memerlukan manajemen yang baik. Organisasi olahraga, lebih-lebih pendidikan jasmani dihadapkan dengan kekurangan yang kronis, lemahnya dukungan, kecilnya dana yang disediakan dan kesulitan lain untuk menumbuhkan programnya. Maka kemampuan menejerial sangat dibutuhkan yang intinya adalah pelaksanaan fungsi-fungsi manajemen (Rusli Lutan,2000:8-9)

#### 1) Manajemen

Dalam pencapaian tujuan suatu organisasi suatu olahraga pasti tidak lepas dengan adanya istilah manajemen dalam olahraga. Manajemen dalam hal ini dapat didefinisikan sebagai proses yang berkenaan dengan pengarahan dan penggerakan satu kelompok orang yang melakukan kegiatan mencapai tujuan organisasi. Manajemen adalah pemanfaatan sumber daya secara efisien. Manajemen yang baik, efisien dan efektif diharapkan pula oleh masyarakat tidak hanya terjadi dalam organisasi perusahaan, tetapi dalam organisasi pemerintah dan social yang bersifat tidak mencari laba ( Mansoer, 1989:5). Eferktif berarti pencapaian tujuan dan penggunaan peralatan yang tepat, efisien adalah melakukan pekerjaan dengan benar. Dengan kata lain dapat disebutkan bahwa manajemen penting sekali untuk semua bidang yang berkenaan dalam organisasi dalam bidang apapun, yang berorientasi pada keuntungan maupun bersifat pada pelayanan.

## 2) Manajemen olahraga

Manajemen olahraga menunjukkan peranan penting dalam pengelolaan kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam pembinaan olahraga pada umumnya memerlukan kemampuan manajerial guna mencapai tujuan tercapainya pembinaan olahraga tersebut. Dalam pengertian sempit, pembinaannya harus terlaksana berdasarkan perencanaan yang terbagi-bagi menjadi perencanaan jangka panjang, menengah dan pendek. Dalam pengertian luas, manajemen dibutuhkan untuk mengintegrasikan berbagai aspek, tidak hanya kepentingan teknik dan taktik saja tetapi juga aspek ekonomi dan komunikasi (Rusli Lutan, 2000:13)

Harzuki (2003:117), menyebutkan bahwa “ manajemen olahraga adalah perpaduan antara ilmu manajemen dan ilmu olahraga”. Istilah manajemen diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan dengan melalui kegiatan orang lain.

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen olahraga adalah pendapat E. Burke yang dikutip oleh Argasasmita yang menyatakan bahwa nilai suatu organisasi adalah tergantung dari orang-orang yang mengatur dan menyusunnya. Organisasi yang menganggap remeh sumber daya manusianya maka organisasi tersebut tidak akan mendapat hasil yang terbaik (Harzuki, 2003:166)

Dari pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari suatu organisasi, maka peran sumber daya manusia yang terlibat dalam pengelolaan sangat penting. Unsur –unsur tersebut harus bersatu dalam suatu system, bahu membahu bekerjasama untuk mencapai tujuan.

## 3. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Fasilitas dapat pula diartikan kemudahan dalam melaksanakan proses melatih yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan. Dengan demikian fasilitas sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu yang dipakai untuk memperoleh atau memperlancar jalannya kegiatan dalam pencapaian peningkatan prestasi.

#### 4. Dana

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalanya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

#### 5. Hasil riset

Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk itu pelatih

maupun olahragawan dituntut untuk memiliki kemampuan untuk membaca dan menerapkan hasil-hasil riset dalam proses melatih.

Hasil-hasil riset tersebut dapat ditemukan pada buku-buku referensi, jurnal maupun internet.

## 6. Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya.

### **2.3 Prinsip Pembinaan Seutuhnya**

Menurut Rusli Lutan, prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai tertuju pada aspek-sapek pelatihan seutuhnya yang mencakup :

#### 2.3.1 Kepribadian atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan ini adalah ” sejumlah ciri unik dari seorang atlet.” Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, dibutuhkan, sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya yaitu: 1) sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan. 2) loyal terhadap kepemimpinan. 3) rendah hati. 4) semangat bersaing dan berprestasi.

#### 2.3.2 Pembinaan kondisi fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Di samping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan komponen kondisi fisik yang spesifik.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Komponen-komponen tersebut masing-masing adalah sebagai berikut : ( M. Sajoto, 1995:8)

1. Kekuatan (*strength*)

Adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Metode latihan kekuatan meliputi: 1) *kontraksi isotonic* (memanjang dan memendeknya otot, latihan adalah dengan latihan beban/weight training. 2) *kontraksi isometric* (otot-otot tidak memanjang dan memendek sehingga tidak terjadi gerakan, otot ditegangkan selama 6-10 detik. 3) *kontraksi isokinetik* (kombinasi dari isotonic dan isometric)

2. Daya tahan (*endurance*)

Dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni :

1) Daya tahan umum

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan otot

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative yang cukup lama dengan beban tertentu.

Latihan untuk daya tahan : fartlek, interval training, lari lintas alam

### 3. Daya otot (*muscular power*)

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini, dinyatakan bahwa daya tahan otot = kekuatan (*force*) X kecepatan (*velocity*).

### 4. Kecepatan (*speed*)

Kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat singkatnya. seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dll. Dalam hal ini kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif.

### 5. Daya lentur (*flexibility*)

Efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Latihan daya lentur : peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif

### 6. Kelincahan (*egility*)

Kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan

koordinasi yang baik, berarti kelincihan cukup baik. Latihan untuk kelincihan : lari bolak-balik, lari belak-belok, lari rintangan, dan lain-lain bentuk latihan yang memaksa untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu sedang berlari dengan cepat.

7. Koordinasi (*coordination*)

Kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif

8. Keseimbangan (*balance*)

Kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (tergelincir dan lain-lain). Di bidang olahraga hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.

9. Ketepatan (*accuracy*)

Seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.

10. Reaksi (*reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

### 2.3.3 Ketrampilan teknik dan latihan koordinasi

Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (Suharno, 1983).

Pembinaan ketrampilan teknik tertuju pada penguasaan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan ketrampilan teknik. Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar yang berbeda-beda (sepakbola, bola basket, bola voli)

#### 1. Teknik dalam sepakbola

Teknik sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Jadi ada dua macam teknik dalam sepak bola yaitu teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992:27)

##### 1) Teknik badan

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan. Yang dalam hal ini menyangkut *cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan*

##### 2) Teknik bola

Teknik bola adalah cara pemain dalam menyolah bola di dalam permainan. Adapun teknik bola meliputi *teknik menendang, teknik menahan bola(trapping), teknik menggring bola(dribble), teknik menyundul*

*bola(heading), teknik merebut bola(tackling), teknik lemparan kedalam(throw-in) dan teknik penjaga gawang.*

## 2. Teknik dalam bola basket

Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola ke sasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 305 cm. untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan(teknik) dengan baik pula. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : *teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik lay up shoot, merayah.* (Imam Sodikin,1992:47).

## 3. Teknik bola voli

Teknik *dalam* bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Macam-macam teknik dalam permainan bola voli : servis, passing, umpan(set up), smash(spike), bendungan/block (M. Yunus,1992:68)

Menurut Nossek (1982 :103) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto, ada tiga tahap yang harus dilakukan dalam belajar atau latihan teknik, meliputi :

### 1. Tahap pengembangan koordinasi kasar ( *gross coordination* )

Kordinasi kasar ditandai dengan gerakan : yang tidak efisien, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi, penggunaan energy berlebihan. Tahap ini harus dilatihkan secara cermat dan penuh kesabaran, sebab tahap ini merupakan

dasar untuk pengembangan tahap selanjutnya. Jika terjadi kesalahan pada tahap ini akan memerlukan waktu lama untuk mengoreksi.

## 2. Tahap koordinasi halus (*fine coordination*)

Pada tahap koordinasi halus, gerakan lebih berkualitas yang ditandai antara lain : kesalahan gerakan relative sedikit, gerak lebih konsisten dan stabil, lebih efisien, rangkaian gerakan mulai nampak atau tidak terputus-putus.

## 3. Tahap stabilitas dan otomatisasi (*stabilization and automatization*)

Tahap ini merupakan kulminasi dari penguasaan teknik yang ditandai dengan gerakan halus yang kompleks, atlet mampu mengatasi hambatan-hambatan ( lawan, kondisi lapangan, iklim dll), gerakan otomatis seolah-olah tanpa dipikir terlebih dahulu, kemahiran stabil, gerakan sangat efisien.

Agar memperoleh hasil optimal dalam melatih teknik harus mempertimbangkan tahapan latihan serta berbagai faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan teknik. Selain hal-hal tersebut pelatih atau atlet perlu memperhatikan pula jenis teknik atau ketrampilan yang akan dilatihkan, yakni :

### 1. Ketrampilan terbuka (*Open Skill*)

Ciri ketrampilan terbuka adalah gerakan yang dilakukan pada kondisi lingkungan dan obyek yang berubah atau bergerak, hampir semua teknik dalam olahraga permainan termasuk kelompok ini.

### 2. Ketrampilan tertutup (*Close Skill*)

Ketrampilan tertutup memiliki ciri antara lain : kondisi lingkungan dan obyek dalam keadaan relative tetap, misalnya menembak, memanah, berlari dll.

#### 2.3.4 Latihan taktik

Taktik pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama, yaitu siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok ataupun suatu tim (Suharno,1989)

Latihan taktik tertuju pada peningkatan ketrampilan taktis. Untuk itu atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, ketrampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan dan kelemahan lawannya secara efektif.

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan yang dilatih ialah pola-pola permainan, setrategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.

Ada beberapa tahap untuk melakukan taktik, yaitu : ( Djoko Pekik Irianto, 2002 : 94)

##### 1. Tahap persepsi (*perception* )

Persepsi merupakan hasil pengamatan pada waktu pertandingan berlangsung, persepsi memperluas konsentrasi pengamatan lawan dan tindakan-tindakan lain yang berhubungan dengan posisi dari pasangannya. Konsentrasi sangat diperlukan pada tahap ini, sebab sebelum mengambil tindakan seorang atlet harus mengamati kinerja lawan dan kondisi lingkungannya.

## 2. Tahap analisis (*Analysis*)

Analisis dilakukan terhadap situasi gerakan-gerakan yang diperoleh dari pengamatan pada tahap persepsi. Analisis yang benar merupakan sarat pemecahan yang berhasil terhadap pelaksanaan tugas bertaktik yang tepat. Hal tersebut bergantung kepada daya pikir, proses mental, maka seorang atlet dituntut untuk memiliki intelegensi yang cukup. Sebab dalam waktu singkat harus mampu menganalisis situasi dan segera memecahkan masalah dalam pertandingan.

## 3. Tahap penyelesaian secara mental (*mantal solution*)

Tahap dilakukan berdasarkan hasil pengamatan dan analisis terhadap situasi pertandingan. Tujuan mental solution adalah untuk menemukan cara pemecahan yang paling efisien, dengan memperhitungkan resiko yang terjadi.

## 4. Tahap penyelesaian secara motoris (*motor solution*)

Pemecahan secara motorik merupakan langkah akhir dari tahapan melakukan taktik, keberhasilan tahap ini sangat ditentukan oleh ketrampilan yang dimiliki oleh atlet. Jika dalam tahap ini atlet gagal, maka yang bersangkutan segera mengadakan evaluasi untuk selanjutnya melakukan tahap taktik pada situasi yang lain.

Tahapan bertaktik dilakukan dalam waktu sangat singkat dan situasi yang berubah, maka faktor pengalaman bertanding akan sangat menentukan keberhasilan memilih taktik. Tidak jarang seorang pemain yang kalah secara fisik dan teknik namun memenangkan pertandingan oleh karena ia mampu menerapkan taktik yang jitu.

### 2.3.5 Latihan mental

Mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga (suharno,1983).

Latihan mental sama pentingnya dengan aspek-aspek diatas. Sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, ketimbang emosi terutama bila berada dalam situasi stress, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya.

Menurut Gaaron dalam Sudiby ( 1989 ) yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto ada tujuh sasaran untuk mengidentifikasi program latihan mental, meliputi:

1. Mengontrol perhatian, konsentrasi pada kemampuan dan perhatian pada suatu titik tertentu.
2. Mengontrol emosi, menguasai perasaan marah, benci, gembira, nervous.
3. *Energization*, mengembalikan kekuatan sesudah bermain all-out
4. *Body awerness*, penguasaan body awerness berarti atlet berusaha menyadari keadaan tubuhnya sehingga mampu melokalisir ketegangannya.
5. Mengembangkan percaya diri.
6. Membuat perencanaan factor bawah sadar, dengan asumsi tubuh adalah pesuruh untuk melakukan keinginan kita menggunakan mental imagery.

7. Rekonstruksi pemikiran, apa yang dipikirkan akan berpengaruh terhadap penampilan.

Sedangkan untuk meningkatkan mental olahragawan ada tiga bentuk latihan yaitu

#### 1. Relaksasi

Relaksasi adalah pengembalian keadaan otot pada kondisi istirahat, setelah kontraksi. Lakukan melalui peregangan dan pelepasan otot-otot sehingga tercipta keadaan yang lebih tenang dan ambil nafas dalam-dalam.

#### 2. Konsentrasi

Konsentrasi berupa aktivitas pemusatan perhatian pada suatu obyek tertentu. Menurut Gaeron dalam Sudibyo (1989) ciri konsentrasi : tertuju pada suatu benda, merupakan keseluruhan, merupakan seleksi terhadap pemikiran tertentu, menenangkan dan memperkuat mental.

Cara untuk melakukan konsentrasi adalah sebagai berikut :

- 1) Jauhkan dari pikiran yang pernah dialami atau dilakukan
- 2) Pesatkan perhatian pada suatu lokasi
- 3) Kosongkan pikiran
- 4) Pindahkan dari sasaran khusus ke pusat perhatian
- 5) Berhenti dan kembali konsentrasi

#### 3. Visualisasi

Latihan visualisasi adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, atlet melakukan gerakan yang benar-benar melalui imajinasinya dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan. Latihan visualisasi dapat berupa tiga hal

yakni : dapat dilihat (*visual*), dapat didengar (*auditory*) dan dapat dirasakan (*kinesthesia*)

Latihan mental tertuju pada ketrampilan mental, karena sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental.

Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode yang spesifik. (Rusli Lutan ,2000:32),

## **2.4 Program Pembinaan**

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak.

### **2.4.1 Sistem Pelatihan**

Sistem pelatihan merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, ketrampilan kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (rubianto hadi,2007:10).

### **2.4.2 Program Latihan**

Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan

masa mendatang yang telah ditetapkan. Adapun manfaat dari program latihan, yaitu : (Tohar,2002:31)

1. Merupakan pedoman kegiatan yang mengorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga.
2. Untuk menghindari faktor-faktor kebetulan dalam mencapai prestasi puncak olahraga.
3. Efektif dan efisien dalam penggunaan waktu, dana, tenaga, untuk mencapai tujuan
4. Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana dan tenaga
5. Mempertegas arah dan tujuan yang ingin dicapai
6. Sebagai alat kontrol terhadap pencapaian sasaran

Program latihan yang lazim pada umumnya dibagi menjadi 3 bagian, yaitu : (Tohar, 2002:42)

1. Program latihan jangka panjang antara 5 – 12 tahun. Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir dari cita-cita puncak prestasi. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman intriksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Secara umum rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi di negara maju mengambil waktu 6, 8, 10, 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana menengah, selanjutnya dirinci menjadi rencana jangka pendek. Jadi rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah dan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan jangka panjang.

2. Program latihan menengah antara 2 – 4 tahun. telah diuraikan di atas bahwa rencana menengah adalah pelaksanaan rencana jangka panjang sehingga prosedur yang benar dapat dilihat dalam contoh seperti : Sea Games yang diadakan setiap 2 tahun sekali merupakan pelaksanaan langsung menuju Asian Games yang diadakan setiap 4 tahun. Sedangkan Asian Games secara logika sebagai pelaksanaan menuju Olympiade Games yang diadakan setiap 4 tahun pula.
3. Program jangka pendek antara 1 tahun kebawah. Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran latihanpun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. Rencana jangka pendek terdiri dari :
  - 1) Program jangka tahunan (*macro cycle*) program latihan bulanan dijabarkan menjadi periodisasi program latihan satu tahun dengan pembagian waktu :
    - Persiapan 4 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 1 bulan
    - Persiapan 3 bulan, pertandingan 7 bulan dan peralihan 2 bulan
    - Persiapan 4 bulan, pertandingan 6 bulan dan peralihan 2 bulan
  - 2) Program latihan bulanan (*massa sysle*). Program latihan bulanan merupakan penjabaran atau rincian dari periode persiapan pertandingan dan peralihan. Sasaran latihan bulanan harus terkait sebagai sasaran dari setiap periode latihan dalam waktu satu tahun.
  - 3) Program latihan mingguan (*micro cycle*). Program latihan mingguan merupakan pelaksanaan langsung periode bulanan (1 bulan terdiri dari 4

minggu) sasaran latihan selama 4 minggu selalu mengacu pada sasaran target satu tahun.

- 4) Program latihan harian (*myo cycle*) merupakan pelaksanaan langsung program mingguan yang terdiri dari unit-unit latihan harian atau secara kegiatan latihan harian. Masing-masing sasaran latihan harian kemudian dijadikan pedoman kegiatan latihan dengan waktu pilihan 60, 120, 180 menit dan seterusnya. Dasar pemikiran tersebut berarti kegiatan latihan untuk mencapai sasaran pelaksanaan langsung untuk pencapaian mingguan.

Menurut M. Sajoto (1995:35) menyebutkan bahwa frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu.

#### 2.4.3 Dukungan

##### 1. Sarana dan Prasarana

Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan serta pertandingan/ perlombaan

##### 2. Instansi atau Lembaga Terkait

Meningkatkan mekanisme dan kinerja komponen pembinaan yang terlibat dalam upaya meningkatkan prestasi

Kelas Plus Olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang merupakan program penyaluran bakat dan minat olahraga yang ditetapkan oleh Pemerintahan Kota Magelang melalui Dinas Pendidikan Kota Magelang, kelas plus olahraga adalah kelas khusus yang menampung atlet-atlet berbakat dan berprestasi yang ada di kota magelang dan sekitarnya. Kelas plus olahraga SMA N 5 Kota Magelang ini mempunyai kurikulum biasa/umum, artinya pada saat KBM (kegiatan belajar

mengajar) berlangsung para atlet masuk pada kelas umum untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dan pembinaan prestasi dilakukan pada luar jam sekolah (sore hari).

Keberadaan kelas plus olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang memberikan peluang bagi alumni SLTP atau sederajatnya dari kota magelang dan sekitarnya yang berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga untuk memperoleh layanan pendidikan yang lebih dalam rangka mengembangkan kemampuan, minat, bakat dan prestasinya.

Untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan dalam kelas plus olahraga yaitu diharapkan dapat berprestasi ditingkat regional dan nasional, kelas plus olahraga harus menerapkan sistem pelatihan yang baik dalam proses pembinaan prestasinya yakni memperhatikan faktor pendukung prestasi dan prinsip pembinaan seutuhnya serta program pembinaan yang baik sesuai dengan teori yang telah uraikan diatas.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan tentang Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang merupakan penelitian kualitatif. Bogdan dan Biklen (1992:128) mempertegas bahwa penelitian kualitatif lebih menekankan pada aspek proses dari pada hanya sekedar hasil, dan menurutnya penelitian kualitatif memiliki medan yang alami sebagai sumber data langsung sehingga bersifat diskriptif yang alami sehingga penelitian bersifat *deskriptif naturalistik*. Sejalan pendapat ini bertujuan untuk mendeskriptifkan proses pembinaan yang dilakukan oleh Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2010.

Pemilihan pendekatan penelitian ini didasarkan atas pertimbangan bahwa data yang hendak dicari dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang adalah data yang menggambarkan pelaksanaan proses pendekatan ini juga bertujuan untuk memperoleh pemahaman dan penafsiran secara mendalam dan natural tentang makna yang ada dilapangan. Oleh karena itu peneliti berusaha masuk kedalam dunia konseptual subyek penelitian yang ditelitinya sedemikian rupa sehingga mengerti apa dan bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh mereka disekitar peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari (Moleong,2005:15).

Data yang pada umumnya merupakan informasi mengenai keadaan sebagaimana adanya sumber data, dalam hubunganya dengan masalah yang diteliti. Oleh karena itu biasanya pada waktu permulaan akan mengumpulkan

data, masalah yang dirumuskan masih bersifat umum. Dalam proses penelitian berlangsung masalah itu dipertajam.

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

Penelitian ini akan dilakukan di Kota Magelang dan sebagai latar penelitian yang hendak diteliti adalah kelas plus olahraga di SMA Negeri 5 Kota Magelang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pembinaan prestasi yang bermuara pada terbentuknya pemain (sepak bola, bola basket, bola voli) yang berkualitas yang dilaksanakan oleh kelas plus olahraga di SMA Negeri 5 Kota Magelang. Obyek penelitian ini adalah segala sesuatu yang berkenaan dengan aspek-aspek pembinaan prestasi pada Kelas Plus Olahraga. Sumber data yang digali pada penelitian ini meliputi personil di Kelas Plus Olahraga., tempat, dan catatan-catatan yang dimiliki Kelas Plus Olahraga. Sebagaimana yang disebutkan oleh Suharsimi Arikunto, terdapat tiga macam sumber data yaitu : (1) sumber data berupa orang (*person*); (2) sumber data berupa tempat (*place*); (3) sumber data yang menyajikan tanda-tanda berupa huruf, angka, atau simbol-simbol lain (*paper*). (Suharsimi Arikunto, 2002 : 107)

Subyek penelitian adalah sumber data yang akan diambil untuk dijadikan sebagai pokok utama seorang peneliti, dalam hal ini sasarannya adalah seseorang maupun sekelompok orang. Sedangkan sumber data itu sendiri adalah pokok acuan yang dijadikan panduan untuk melakukan suatu penelitian berlangsung (Suharsimi Arikunto,2006:129)

### 3.3. Sumber data

Subyek dalam penelitian ini adalah segala personal yang terlibat dan dapat dijadikan sebagai sumber data dan mengetahui sumber informasi yang dibutuhkan dalam penelitian tentang pembinaan prestasi olahraga pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang. Subyek penelitian (informan kunci) ini meliputi pelatih, atlet, dan pengurus kelas plus olahraga.

Maka subyek dari penelitian ini adalah pengurus, pelatih dan siswa (atlet) kelas Plus olahraga di SMA Negeri 5 Kota Magelang.

*Tabel 2.*

#### Subyek Penelitian

No.	Subyek	Kategori	Jumlah (orang)
1.	Pengurus	Ketua	1
2.	Pelatih	1.1. Pelatih Sepak Bola	3
		1.2. Pelatih Bola Basket	1
		1.3. Pelatih Bola Voli	1
3.	Atlet	1.1. Atlet sepak Bola	1
		1.2. Atlet Bola Basket	2
		1.3. Atlet Bola Voli	2

### 3.4. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Penelitian tentang pembinaan prestasi yang dilaksanakan oleh Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 kota Magelang merupakan penelitian kualitatif.

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan yang lainnya.

Sumber data utama merupakan kata-kata dan tindakan, sehingga wawancara dan pengamatan merupakan teknik pengumpulan data yang utama, dokumentasi sebagai data pendukung. Metode dokumentasi ini terutama digunakan untuk menggali data dari sumber tertulis, foto ataupun data statistik.

#### 3.4.1. Pengamatan

Pengamatan merupakan metode utama dalam penelitian kualitatif, karena sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah perilaku fisik dan perilaku verbal dari subyek penelitian. Menurut Moleong ( 2005:174 ) teknik pengamatan didasarkan atas pengalaman secara langsung. Pengalaman dengan melihat secara langsung peristiwa merupakan alat yang baik untuk melihat suatu kejadian yang sebenarnya.

Proses pengamatan yang dilakukan dimulai dengan pengamatan menyeluruh (*grand tour*) selama dua bulan dan selanjutnya lebih terfokus (*mini tour*) selama satu bulan. Pengamatan menyeluruh digunakan untuk mendapat catatan-catatan lapangan tentang situasi umum di sekitar subjek penelitian, seperti observasi pengamatan organisasi, pengamatan pelaksanaan program latihan, observasi pengamatan sarana dan prasarana yang digunakan selama latihan serta pengamatan terhadap pencapaian prestasi Kelas Plus Olahraga. Sedangkan pengamatan *mini tour* dilakukan untuk mengamati peristiwa yang lebih detail, rinci, dan menggambarkan informasi yang lebih spesifik tentang perilaku Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota

Magelang seperti pengamatan pelaksanaan program pembinaan yang mencakup pengelolaan organisasi, sumber dana, sarana dan prasarana.

Pengamatan atau observasi merupakan teknik yang utama data penelitian kualitatif, sehingga sasaran dari pengamatan atau observasi ini yaitu untuk mencari atau menggali data mengenai kepengurusan organisasi yang dijalankan, sarana dan prasarana yang dimiliki, program pembinaan yang meliputi kualitas atlet dan pelatih, serta sumber dana untuk melaksanakan Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2010.

#### 3.4.2. Wawancara

Untuk melengkapi dan memperkuat data yang telah diperoleh maka perlu adanya wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai, seorang yang menjawab pertanyaan itu (Moleong, 2005:186).

Metode wawancara dipilih karena data utama dalam penelitian ini adalah perilaku verbal. Dan teknik wawancara ini dapat menggali informasi suatu data yang diketahui oleh seseorang yang diteliti, dan juga mendapatkan informasi yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang. Data atau informasi itu berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, hasil pemikiran dan pengetahuan seseorang tentang segala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalah tersebut.

Dalam penelitian ini wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi tentang proses pembinaan prestasi yang dilakukan yang mencakup program pembinaan, pelatih, atlet, sarana dan prasarana, dana. Sehingga sasaran dalam pelaksanaan wawancara ini kepada ketua pengurus, pelatih dan atlet Kelas Plus Olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang yaitu cabang sepak bola, bola voli dan bola basket. Dan dalam penelitian ini menggunakan wawancara yang tidak tersembunyi.

#### 3.4.3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data atau mengenai variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat, lengger, agenda dan sebagainya (Suharsimi arikunto, 2002:206).

Adapun dokumen yang berkaitan dengan kegiatan kelas Plus olahraga di SMA Negeri 5 Kota Magelang yang diperoleh mengenai arsip-arsip, organisasi, hasil prestasi yang pernah diraih, jumlah atlet yang terdaftar, kualitas pelatih/losensi serta foto kegiatan kelas plus olahraga yang sedang berlangsung.

Sasaran dalam metode dokumentasi ini yaitu untuk mendapatkan data-data tertulis mengenai kepengurusan organisasinya, jumlah atlet yang terdaftar pada kelas plus olahraga , program latihan, prestasi yang dicapai para atlet.

Tabel 3.

Matriks pengumpulan data pembinaan pretasi olahraga pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang

Sumber data	Teknik pengumpulan data		
	pengamatan	wawancara	dokumantasi
1. Organisasi			
1.1 manajemen pengurus	✓	✓	✓
1.2 pendanan		✓	✓
1.3 rekrutmen pelatih dan atlet	✓	✓	✓
1.4 sarana dan prasarana	✓	✓	✓
2. Pelatih			
2.1 program latihan	✓	✓	✓
2.2 jadwal latihan	✓	✓	✓
2.3 jumlah pelatih	✓	✓	✓
2.4 sertifikasi pelatih	✓	✓	✓
3. atlet			
3.1 rekrutmen atlet	✓	✓	✓
3.2 jumlah atlet	✓	✓	✓
3.3 pembinaan atlet	✓	✓	✓
3.4 program dan jadwal latihan	✓	✓	✓

Dalam penelitian ini memilih informan yang dapat memberikan informasi yang lengkap dan semaksimal mungkin, sehingga sampel awal. Dan informan yang dipilih sampel awal yaitu para personal Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang

### **3.5. Keabsahan Data**

Keabsahan data merupakan suatu yang paling penting dalam penelitian kualitatif, karena merupakan jaminan kepercayaan dalam pemecahan masalah yang diteliti. Agar data yang diperoleh terjamin kepercayaannya, maka peneliti menggunakan teknik kredibilitas yaitu dengan teknik *triangulasi*.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi dalam sumber data adalah membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda. Dengan demikian triangulasi sumber data dilakukan dengan menanyakan kebenaran data atau informasi tertentu yang diperoleh dari informan lainnya. Dalam penelitian ini mengecek keabsahan data dengan mengecek atau membandingkan antara hasil informan utama dengan informan tambahan melalui hasil wawancara yang peneliti lakukan serta mengecek derajat kepercayaan semua informan melalui rekaman yang peneliti lakukan.

### **3.6. Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisislah data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satu bagian yang dapat dikelola, mensistesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan

memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Bogdan & Biklen dalam Moleong, 2005:248).

Adapun model analisis yang digunakan dalam metode ini yaitu model Millies dan Huberman dalam Moleong, yakni analisis data ini dilakukan dengan mendasarkan diri pada penelitian lapangan. Model analisis ini menggunakan empat komponen yang saling berinteraksi yaitu : pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (*verifikasi*). (Moleong, 2005: 307-308)

### 3.6.1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan jalan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data-data di lapangan itu dicatat dalam catatan lapangan berbentuk deskriptif tentang apa yang dilihat apa yang didengar dan apa yang dialami atau dirasakan oleh subyek penelitian. Catatan deskriptif adalah catatan data alami apa adanya dari lapangan tanpa adanya komentar atau tafsiran dari peneliti tentang fenomena yang dijumpai, dari catatan lapangan penelitian perlu membuat catatan refleksi yang merupakan catatan dari peneliti sendiri yang berisi komentar, kesan, pendapat, dan tafsiran terhadap fenomena yang ditentukan berdasarkan fokus penelitian tentang pembinaan prestasi olahraga pada kelas plus olahraga di SMA Negeri 5 Kota Magelang.

### 3.6.2. Reduksi Data

Selama proses pengumpulan data, reduksi data dilakukan melalui penelitian pemilihan, pemusatan, penyederhanaan, abstraksi, dan transparansi data kasar yang diperoleh dengan menggunakan catatan tertulis di lapangan selanjutnya membuat ringkasan, mengkode, penelusuran tema-tema membuat

gugus-gugus, membuat partisi, dan menulis catatan kecil ( memo) pada kejadian seketika yang dirasa penting.

### 3.6.3. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah berbentuk teks naratif dari catatan lapangan. Penyajian data merupakan tahapan untuk memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan selanjutnya, untuk dianalisis dan diambil tindakan yang dianggap perlu.

### 3.6.4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Menarik kesimpulan merupakan sebagian dari suatu kegiatan dari konfigurasi utuh, karena penarikan kesimpulan juga diverifikasi sejak awal berlangsungnya penelitian hingga akhir penelitian yang merupakan suatu proses berkesinambungan dan berkelanjutan. Verifikasi dan penarikan kesimpulan berusaha mencari makna dari komponen-komponen yang disajikan dengan mencatat pola-pola, keteraturan, penjelasan, konfigurasi, hubungan, sebab akibat dan proposisi dalam penelitian. Dalam melakukan verifikasi dan penarikan kesimpulan, kegiatan peninjauan kembali terhadap penyajian data dan catatan lapangan melalui diskusi dengan teman sejawat adalah hal yang penting.

Berdasarkan uraian di atas, secara umum analisa data dalam penelitian ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut : (1) mencatat semua temuan fenomena di lapangan baik melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi dalam bentuk catatan lapangan, hasil wawancara, dokumen-dokumen pengurus atau bukti prestasi serta foto-foto kegiatan; (2) menelaah kembali catatan lapangan hasil pengamatan, wawancara, serta memisahkan data yang dianggap penting dan tidak

penting, pekerjaan ini diulang kembali untuk memeriksa kemungkinan kekeliruan klasifikasi; (3) mendeskripsikan data yang telah diklasifikasikan, untuk kepentingan penelaahan lebih lanjut dengan memperhatikan fokus dan tujuan penelitian; (4) membuat analisis akhir yang memungkinkan dituangkan dalam laporan untuk kepentingan penulisan skripsi ini. Kesulitan dalam penelitian ini adalah tidak adanya hasil rekaman secara keseluruhan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil penelitian**

Berdasarkan pengumpulan data dan analisis yang peneliti lakukan pada kelas plus olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang, bahwa di kelas plus olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang dalam pelaksanaan pembinaan prestasi selalu memperhatikan beberapa aspek sehingga dapat menunjang dan memperbesar nama Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang. Atas prestasinya yang diperoleh anak didik atau atlet dari kelas plus olahraga SMA Negeri 5 Kota Magelang itu sendiri.

##### **4.1.1 Organisasi**

Dari pengumpulan data dan analisis yang peneliti lakukan didapatkan berbagai hal yang menyangkut organisasi Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang yaitu sebagai berikut :

##### **4.1.1.1 Waktu berdiri kelas plus olahraga SMA N 5 Kota Magelang**

Sejak tahun pelajaran 2007/2008 SMA N 5 Kota Magelang telah menyelenggarakan kelas plus olahraga, hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah kota magelang melalui Dinas Pendidikan Kota Magelang dimana SMA N 5 Kota Magelang telah diproyeksikan sebagai SMA Plus Olahraga. Kelas plus olahraga didirikan mempunyai tujuan untuk menampung siswa tamatan SLTP dan sederajatnya yang berbakat dan berprestasi dalam bidang olahraga, dalam rangka mengembangkan kemampuan minat, bakat, dan prestasinya.

#### 4.1.1.2 Susunan kepengurusan

Dalam kepengurusan kelas plus olahraga belum ada kepengurusan khusus yang mengurus kelas plus olahraga, kepengurusan kelas plus olahraga masih di bawah kepengurusan dari kesiswaan, jadi hanya Wakakesiswaan dan dibantu stafnya dan guru olahraga yang menjadi pengurus kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang.

#### 4.1.1.3 Perekrutan pengurus

Untuk perekrutan pengurus kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang, dipilih dari orang-orang/staf pengurus kesiswaan dan ditambah guru olahraga

#### 4.1.2 Pelaksanaan program pembinaan

Pembinaan prestasi yang dilakukan kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang meliputi kegiatan sebagai berikut :

##### 4.1.2.1 Perekrutan dan jumlah atlet

Perekrutan atlet dilakukan satu tahun sekali bersamaan dengan penerimaan siswa baru, dalam satu kali perekrutan diambil satu kelas yang terdiri 32 atlet dari berbagai macam cabang olahraga. Atlet kelas plus olahraga diambil dari alumni SLTP dan sederajatnya yang berumur maksimal 16 tahun dan melalui beberapa tahap tes seleksi yang meliputi tes tertulis, tes praktek, dan tes wawancara. Proses perekrutan, pengurus berkerjasama dengan para pelatih untuk melakukan proses seleksi bagi para calon atlet yang akan masuk menjadi atlet kelas plus olahraga.

Didalam Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang menggunakan sistem degradasi pemain atau atlet, bagi atlet yang tidak berprestasi dalam bidang

olahraga masing-masing akan digeser atau degradasi ke dalam kelas regular atau umum, dan siswa berbakat yang berasal dari kelas umum berkesempatan masuk dalam kelas olahraga untuk menggantikan posisi atlet yang tidak berprestasi tersebut.

Pada tahun pelajaran 2009/2010 jumlah atlet Kelas Plus Olahraga di SMA N 5 Kota Magelang berjumlah 92 atlet yang terdiri dari berbagai macam cabang olahraga. Untuk cabang olahraga sepak bola berjumlah 32 atlet, cabang olahraga bola basket 4 atlet, dan cabang olahraga bola voli 16 atlet.

#### 4.1.2.2 Perekrutan dan jumlah pelatih

Pada perekrutan pelatih Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang, pengurus meminta pertimbangan dari DISPORA dan masukan dari Komite sekolah untuk mengambil atau merekrut pelatih- pelatih yang handal dalam bidang olahraga masing-masing yang ada di kota magelang dan sekitarnya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, bahwa kualitas pelatih Kelas Plus Olahraga di SMA N 5 Kota Magelang dapat dikatakan baik dan berhasil, berikut jumlah dan kualitas dari cabang sepak bola, bola basket dan bola voli :

##### 1) Cabang sepak bola

Memiliki tiga orang pelatih, satu sebagai kepala pelatih yaitu bapak Ari Mustiantoro, S.E yang berlisensi melatih tingkat nasional/B, satu menjadi asisten pelatih yaitu bapak Darjo Iskandar yang berlisensi melatih tingkat daerah/D dan satu menjadi pelatih khusus kiper atau penjaga gawang yaitu bapak Dedi Priyanto yang berlisensi melatih tingkat daerah/D. Ketiga pelatih tersebut telah memiliki

kemampuan melatih dan telah berpengalaman melatih team-team sepak bola di kota magelang dan sekitarnya misal team PPSM junior kota magelang.

#### 2) Cabang bola voli

Memiliki satu pelatih yaitu bapak Urip Santoso, yang memiliki kemampuan melatih bola voli tingkat daerah/C dan telah berpengalaman melatih team-team bola voli di kota magelang missal team Nafok, armed dan sebagainya.

#### 3) Cabang bola basket

Memiliki satu pelatih yaitu bapak Hardiyanto, yang memiliki kemampuan melatih dibidang bola basket tingkat daerah/C dan telah berpengalaman melatih team-team bola basket di kota magelang missal team Rajawali kota magelang

#### 4.1.2.3 Program latihan

Program yang dilakukan di kelas plus olahraga cabang olahraga sepak bola, bola voli dan bola basket adalah tiga kali dalam satu minggu. Untuk penyusunan program latihan pengurus menyerahkan sepenuhnya kepada pelatih, akan tetapi pengurus selalu mengawasi jalannya program latihan. Program latihan yang diberikan kepada atlet telah mencakup Prinsip Pembinaan Seutuhnya yaitu kepribadian atlet, pembinaan kondisi fisik, ketrampilan teknik dan latihan koordinasi, latihan taktik dan latihan mental.

Untuk pembinaan mental yang dilakukan pada kelas plus olahraga SMA N 5 Kota Magelang yaitu dengan memberikan latihan tanding antar sesama klub didalam maupun diluar wilayah kota Magelang, disamping itu juga diberikan pengarahan kepada atlet baik didalam maupun diluar latihan agar atlet tertib dan disiplin, serta juga diberikan motivasi dari pelatih.

Kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang telah banyak mengikuti berbagai pertandingan atau kejuaraan-kejuaraan baik ditingkat lokal maupun regional. Salah satu tujuan didirikan kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang oleh Pemerintahan Kota Magelang adalah untuk mempermudah pengambilan atlet khususnya untuk POPDA tingkat SLTA untuk tingkat regional.

#### 4.1.3 Sarana dan prasarana

Dalam hal ini Kelas Plus Olahraga mempunyai fasilitas untuk tempat pelatihan dan pembinaan yaitu di SMA N 5 Kota Magelang di jalan Barito II Sidotopo Magelang sebadai berikut :

##### 4.1.3.1 Cabang olahraga sepak bola

Untuk cabang olahraga sepak bola, kelas plus olahraga mempunyai lapangan sepak bola yang cukup baik untuk latihan, jumlah bola yang cukup banyak yaitu 30 bola, kerucut dan rompi

##### 4.1.3.2 Cabang olahraga bola voli

Untuk cabang olahraga bola voli, kelas plus olahraga mempunyai lapangan indoor dan outdoor beserta net dan bola yang baik

##### 4.1.3.3 Cabang olahraga bola basket

Untuk cabang olahraga bola basket, kelas plus olahraga mempunyai lapangan indoor beserta ring dan bola yang baik

Fasilitas tersebut diatas digunakan sebagai sarana latihan teknik dan fisik para atlet Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang. Sedangkan sumber dana yang digunakan untuk pengadaan dan pengelolaan sarana dan prasarana olahraga di SMA N 5 Kota Magelang didapat dari pemerintahan kota magelang.

#### 4.1.4 Sumber dana

Berdasarkan penelitian, sumber pendanaan yang ada di Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang diperoleh dari Pemerintah Kota Magelang. Semua siswa yang lolos seleksi dan dapat masuk dalam kelas plus olahraga dibebaskan dari uang sekolah dan uang gedung.

#### 4.1.5 Prestasi

Menurut penelitian yang dilakukan di Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang telah mencapai prestasi yang baik ditingkat lokal. Ini juga tidak lepas dari peranan pelatih dan pengurus dalam rangka peningkatan prestasi para atlet kelas plus olahraga.

##### 4.1.5.1 Cabang olahraga sepak bola

Para atlet sepak bola kelas plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang telah mencapai prestasi yang bagus baik tingkat lokal. Pada dasarnya prestasi yang telah dicapai oleh para atlet sepak bola banyak yang dicapai dari berbagai macam kejuaraan lokal khususnya POPDA. Selain itu atlet sepak bola kelas plus olahraga mempunyai prestasi yang dapat dibanggakan, karena sebagian besar atlet telah mengikuti dan lolos seleksi pada PPSM Junior Kota Magelang.

##### 4.1.4.2 Cabang olahraga bola voli

Para atlet bola voli putra dan putri Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang telah mencapai prestasi yang bagus baik tingkat lokal. Pada dasarnya prestasi yang telah dicapai dari berbagai macam kejuaraan daerah saja khususnya POPDA.

#### 4.1.4.3 Cabang olahraga bola basket

Pada atlet bola basket Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang kurang mencapai prestasi yang bagus baik.

## **4.2 Pembahasan**

### 4.2.1. Pembinaan Prestasi di Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang

Berdasarkan hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa pembinaan prestasi pada Kelas Plus Olahraga ( cabang olahraga sepak bola, bola voli, bola basket ) di SMA N 5 Kota Magelang belum maksimal atau sistem yang diterapkan belum memberikan hasil yang diharapkan. Tujuan didirikan kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang adalah untuk mengembangkan kemampuan minat, bakat dan prestasi yang mampu membawa nama Kota Magelang ditingkat regional dan nasional, sedangkan prestasi yang diraih kelas plus olahraga tahun 2010 masih ditingkat lokal (Kota Magelang). Berikut komponen-komponen pembinaan yang berpengaruh terhadap prestasi kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang tahun 2010 :

#### 4.2.1.1 Organisasi Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang

Dari hasil penelitian yang diperoleh pada Organisasi Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang, pada saat didirikan sampai sekarang belum ada kepengurusan yang khusus. Kepengurusan Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang dikelola oleh kepengurusan kesiswaan. Walaupun kepengurusannya masih dibawah pengurusan kesiswaan tetapi kegiatan kelas plus olahraga pada saat ini sudah tergolong cukup baik.

Menurut Hamdan Mansoer menyebutkan bahwa organisasi yang ideal adalah mempunyai tiga ciri organisasi yaitu (1) organisasi harus mempunyai tujuan khusus yang hendak dicapai, (2) organisasi terdiri atas susunan kelompok orang dan pekerjaan, (3) organisasi mengembangkan suatu struktur yang dirancang sedemikian rupa sehingga jelas batas-batas yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh setiap peserta organisasi dalam meraka bertingkah laku, berbuat dan melakukan pekerjaan. Berdasarkan pernyataan tersebut organisasi kelas plus olahraga SMA N 5 kota Magelang belum melaksanakan ciri organisasi yang ideal sesuai dengan teori. Walaupun mempunyai sistem manajemen yang baik, tetapi belum mempunyai susunan yang jelas dan program yang jelas secara tertulis.

#### 4.2.1.2 Program Pembinaan Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang

Program pembinaan prestasi yang dilakukan Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang meliputi :

##### 4.2.1.2.1 Perekrutan Atlet Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang

Dari hasil penelitian, perekrutan anggota/atlet kelas plus olahraga SMA N 5 Kota Magelang tidak sembarangan. Yaitu melalui beberapa tes seleksi yang meliputi tes tertulis, tes praktek dan tes wawancara serta proses perekrutan pengurus bekerjasama dengan pelatih dan guru olahraga.

Selain itu hampir semua atlet Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang disamping mengikuti latihan di sekolah mereka juga mengikuti latihan di club-club yang ada di kota magelang. Dalam hal prestasi atlet yang selama ini dibina sudah tidak diragukan lagi, hampir semua atlet senantiasa ditunjuk untuk

mewakili kota magelang mengikuti even di tingkat daerah khususnya Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA).

Menurut Cholik ada beberapa indikator yang harus diperhatikan sebagai kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit atlet berbakat secara obyektif antara lain kemampuan psikologis, kemampuan fisik, kesehatan, antropometri, lama latihan/ketrampilan gerak. Dalam kelas plus olahraga proses perekrutan atlet telah sesuai dengan teori yang ada yang meliputi tes tertulis, tes praktek/ketrampilan dan tes wawancara

#### 4.2.1.2.2 Pelatih Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang

Pelatih merupakan model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet junior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Dari hasil penelitian, para pelatih yang diberi tanggungjawab untuk melatih atlet pada Kelas Plus Olahraga di SMA N 5 Kota Magelang adalah pelatih yang telah memiliki kemampuan yang baik dalam cabang olahraga masing-masing dan memiliki sertifikat/lisensi melatih.

Menurut Rubianto Hadi “pelatih yang baik adalah pelatih yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan cabang olahraga dan cara melatih yang efektif” secara teknis pengetahuan dan ketrampilan seorang pelatih dapat dilihat dari perolehan sertifikat/lisensi dalam melatih. Semua pelatih kelas plus olahraga SMA N 5 Kota Magelang telah memiliki sertifikat/lisensi pada cabang olahraga masing-masing. Dengan adanya pelatih yang berlisensi dan berpengalaman inilah

pembinaan pada Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang dapat berjalan dengan baik.

#### 4.2.1.2.3 Program Latihan Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang

Program latihan adalah komponen penunjang pencapaian prestasi puncak. Dalam melaksanakan peningkatan prestasi, Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang melaksanakannya dengan cara mengadakan program latihan rutin sesuai jadwal yang direncanakan atau dibuat, yakni tiga kali dalam seminggu dan saat menghadapi kejuaraan/turnamen jadwal latihan ditambah. Berikut jadwal latihan Kelas Plus Olahraga di SMA N 5 Kota Magelang :

*Tabel 4.*

Jadwal latihan Kelas plus olahraga SMA N 5 Kota Magelang

No	Cabang olahraga	Jadwal latihan
1.	Sepakbola	Senin, rabu, jumat
2.	Bola voli	Senin, rabu, sabtu
3.	Bola basket	Selasa, kamis, sabtu

Program latihan meliputi latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental serta pembinaan kepribadian atlet.

Menurut M. Sajoto (1995:35) menyebutkan bahwa frekuensi minimum latihan tiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu. Berdasarkan pernyataan tersebut, Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang belum melaksanakan frekuensi latihan berdasarkan teori yang ada. Sedangkan dalam pembinaannya, Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota

Magelang telah melakukan berbagai program diantaranya latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental serta latihan kepribadian

Menurut Rusli Rutan, prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai, tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup kepribadian atlet, pembinaan kondisi fisik, ketrampilan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Jadi pelaksanaan pembinaan pada Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang sudah melaksanakan sesuai dengan teori yang ada.

#### 4.2.1.3 Sarana dan Prasarana Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang.

Sarana dan prasarana merupakan satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembinaan. Kesuksesan, kelancaran dan berjalan atau tidaknya suatu pembinaan diantaranya adalah sarana dan prasarana yang ada. Dari hasil penelitian Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang dalam hal sarana dan prasarana yang ada sudah baik, hampir segala kebutuhan latihan terpenuhi. Baik terkait dengan lapangan, bola, dan seragam team.

Dengan tersedianya sarana dan prasarana inilah pelatihan dapat berjalan dengan baik. Dukungan dan bimbinganpun senantiasa diberikan baik dari pihak sekolah dan siswa-siswa SMA N 5 Kota Magelang senantiasa menjadi supporter pendukung dalam setiap event

Disamping pembinaan yang telah dirancang, Kelas Plus Olahraga di SMA N 5 Kota Magelang juga memberikan beberapa program pendukung, diantaranya :

1. Pemberian beasiswa berupa bebas uang SPP dan gedung kepada atlet kelas plus olahraga.

2. Pemberian tambahan jam pelajaran kepada atlet setelah meninggalkan pelajaran untuk kejuaraan/turnamen.
3. Pemberian dispensasi kepada atlet untuk tidak mengikuti pelajaran saat ada kejuaraan/turnamen.
4. Pemberian kesejahteraan pelatih, agar lebih semangat untuk melatih
5. Adanya targetan dari SMA N 5 Kota Magelang terhadap pembinaan yang dilaksanakan.
6. Adanya komunikasi dan diskusi untuk memajukan Kelas Plus Olahraga

Dari uraian diatas pembinaan kelas plus olahraga di SMA N 5 Kota Magelang dalam proses pelaksanaan pembinaan sehat atau berjalan dengan cukup baik akan tetapi organisasi yang mengurus kelas plus olahraga tidak sehat atau belum menerapkan bentuk organisasi yang ideal.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pembinaan prestasi pada Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang Pada Tahun 2010 belum maksimal atau sistem yang diterapkan belum memberikan hasil yang diharapkan karena prestasi yang baru diraih masih ditingkat lokal. Sedangkan prestasi yang diharapkan agar prestasinya mampu membawa nama Kota Magelang di tingkat regional dan nasional.
2. Organisasi Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang Tahun 2010, dikelola oleh manajemen sekolah sehingga tidak ada kepengurusan organisasi tersendiri.
3. Pada pelaksanaan program pembinaan yang dilakukan oleh Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang Pada Tahun 2010 belum melaksanakan frekuensi latihan berdasarkan teori yang ada, yakni minimal empat kali dalam satu minggu. Sedangkan frekuensi latihan kelas plus olahraga hanya tiga kali dalam satu minggu.
4. Cara perekrutan anggota/atlet dengan mengadakan beberapa tahap tes yaitu tes tertulis, tes praktek dan tes wawancara. Perekrutan atlet dilakukan satu tahun sekali bersamaan dengan penerimaan siswa baru dan atlet kelas plus olahraga

diambil dari alumni SLTP dan sederajatnya yang berumur maksimal 16 tahun serta dalam proses perekrutan, pengurus berkerjasama dengan team pemanduan bakat yang terdiri dari para pelatih dan guru olahraga untuk melakukan proses seleksi bagi para calon atlet yang akan masuk menjadi atlet kelas plus olahraga.

5. Fasilitas atau sarana dan prasarana yang ada pada Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang cukup memadai dan tergolong lengkap. Hal ini dapat dilihat dengan lapangan sepak bola beserta bola, kerucut dan rompi beserta kaos team untuk cabang sepak bola. Untuk cabang bola voli dan bola basket mempunyai lapangan out door dan indoor, bola, net (bola voli) dan ring (bola basket) dan kesemuanya itu merupakan sarana dan prasarana pendukung dari pencapaian pembinaan prestasi puncak.
6. Sumber dana untuk membiayai program pembinaan Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang murni dari pemerintah kota magelang.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian dan hasil kesimpulan yang ada, maka peneliti menyarankan beberapa hal, diantaranya :

1. Kelas Plus Olahraga Di SMA N 5 Kota Magelang hendaknya memperhatikan dan meningkatkan jalannya kegiatan organisasi dan pola pembinaan yang telah berjalan dengan baik agar menjadi lebih baik lagi.

2. SMA N 5 Kota Magelang hendaknya membentuk organisasi yang khusus kelas plus olahraga agar susunan organisasi jelas dan dapat meningkatkan pembinaan prestasi kelas plus olahraga
3. Kepada pelatih dan Pembina perlu mengambil langkah pembinaan keseluruhan terhadap atletnya, agar para atlet tetap berlatih secara terus-menerus. Dan melakukan perbaikan serta menambah frekuensi latihan pada program latihan yang telah ada agar lebih efisien lagi dalam meningkatkan prestasi sesuai dengan tujuan kelas plus olahraga.
4. Kepada para pengurus Kelas Plus Olahraga SMA N 5 Kota Magelang untuk menerapkan fungsi manajemen yang lebih baik lagi, dan diharapkan dapat mencari sponsor dari luar untuk pelaksanaan pembinaan agar tidak menjadikan penurunan prestasi, serta penggunaan fasilitas yang dimiliki agar menuju pada pencapaian prestasi yang optimal

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Hamidsyah Noer, dkk. 1996. *Kepelatihan dasar*. Jakarta : Depdikbud
- Agus mahendra, 2007 [http://fpok.upi.edu/menata\\_pembinaan](http://fpok.upi.edu/menata_pembinaan)
- Djoko pekik irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi
- Hamdan Mansoer. 1989. *Pengantar Manajemen*. Jakarta : Depdikbud
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : C.V. Tambak Kusuma
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarata : PT Rajagrafindo Persada
- Imam Sidikin. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud
- Koni pusat. 1997. *Pemanduann dan pembinaan bakat usia dini*. Garuda Emas. Koni : Jakarta
- Lexy moleong. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarsya
- M Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Bandung: Dahara Prize
- Remmy Muchtar.1992. *olahraga pilihan sepak bola*. Jakarta : Depdikbud
- Rusli Lutan, 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas
- Rusli Lutan. 2000. *Manajemen Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara

- Sudibyo Setyobroto. 1992. *Psikologi Kepeatihan*. Jakarta : CV. Jaya Sakti
- Suharimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tohar. 2002. *Ilmu Kepeatihan Lanjut*. PLKO FIK UNNES
- Tim Penyusun, Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.