

**PROFIL KLUB BOLA VOLI YUSO YOGYAKARTA**

**TAHUN 2003-2007**



Oleh :

**TIMBUL PRAYITNO**

**NIM : K4604054**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**2008**

*commit to user*

**PROFIL KLUB BOLA VOLI YUSO YOGYAKARTA  
TAHUN 2003-2007**



Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana  
pendidikan Program Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2008**

*commit to user*

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan universitas Sebelas Maret Surakarta



### **Persetujuan Pembimbing**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

Drs. H. Sunardi, M.Kes

NIP. 131 918 125

Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes

NIP. 131 925 308.

*commit to user*

Skripsi ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari:  
Tanggal :

Tim Penguji Skripsi

( Nama Terang ) ( Tanda Tangan )

Ketua	: Drs. Agus Mukholid, M.Pd.	.....
Sekretaris	: Drs. Sugiyoto, M.Pd	.....
Anggota I	: Drs. H. Sunardi, M.Kes.	.....
Anggota II	: Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes	.....

Disahkan oleh :  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret Surakarta  
Dekan

Prof . Dr.H.M.Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP. 131 658 563

*commit to user*

## ABSTRAK

### **TIMBUL RAYITNO. PROFIL KLUB BOLA VOLI YUSO YOGYAKARTA TAHUN 2003-2007. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2008**

Tujuan penelitian ini adalah : (1) Mengetahui Organisasi Kepengurusan Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007. (2) Mengetahui Metode Pembinaan yang ada pada Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007. (3) Mengetahui Prasarana dan Sarana yang ada pada Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007. (4) Mengetahui Program latihan Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007. (5) Mengetahui Prestasi yang sudah diraih Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Obyek dari penelitian ini adalah Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta. Pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Organisasi Kepengurusan Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta adalah baik karena dilengkapi dengan struktur dan bagan organisasi yang jelas sehingga tugas, wewenang dan tanggung jawab menjadi terarah serta tidak menyimpang dari tujuan yang dicapai. (2) Metode Pembinaan Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta secara umum baik, terdapat seleksi, pembibitan, pemanduan bakat atlet. (3) Prasarana dan sarana yang tersedia di Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta baik, karena telah dapat mendukung kelancaran kegiatan-kegiatan latihan dalam memajukan prestasi Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta. (4) Program latihan Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta baik, karena adanya Program latihan untuk Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta terprogram dalam suatu bentuk program jangka pendek, menengah, maupun panjang. Hanya saja jika menghadapi suatu kejuaraan ada suatu bentuk beban latihan. Program latihannya hanyalah suatu kegiatan latihan rutin sehari-hari. (5) Prestasi yang sudah diraih dari Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta cukup baik, hal ini dapat dilihat dari stabilnya peringkat YUSO pada kejuaraan resmi bola voli

antar klub paling tinggi di Indonesia, oleh karena itu perlu kerja keras agar bisa lebih berprestasi lagi.



*commit to user*

## MOTTO

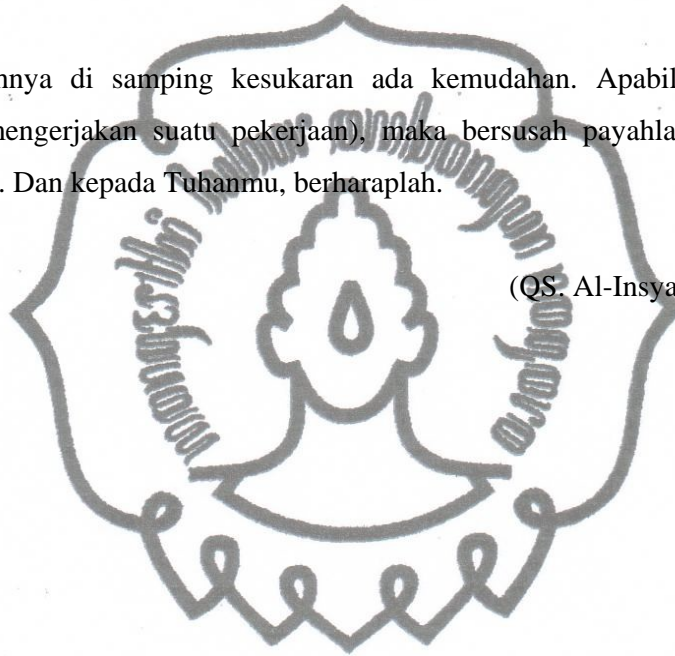
”Life is not a problem to solved, but a gift to be enjoyed”

”Dengan belajar kita bisa maju, dengan semangat serta kerja keras kita bisa menang, dan dengan hati kita bisa juara”

(penulis)

Sesungguhnya di samping kesukaran ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (mengerjakan suatu pekerjaan), maka bersusah payahlah (mengerjakan yang lain). Dan kepada Tuhanmu, berharaplah.

(QS. Al-Insyarah:6-7-8)



*commit to user*

## PERSEMBAHAN



**karya ini**

**Kupersembahkan kepada :**

1. Bapak dan Ibuku tercinta terima kasih banyak Atas nasihat bijaknya, kepercayaan sebuah pendewasaan diri yang telah menunjukkan bahwa hidup tidak akan habis dengan perjuangan
2. Mba Mugi dan Mas Aris Atas doa tulusnya yang mengajarkan betapa pentingnya ketekunan, ketulusan serta tanggung jawab dalam hidup.
3. Seseorang yang memberiku semangat untuk berkarya , dan menjalani hidup ini.
4. Argo Giyandi Jagadito
5. Teman-teman Penjaskesrek angkatan 2004
6. Almamater yang kubanggakan

*commit to user*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi untuk itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Drs. H. Sunardi, M.Kes .sebagai Pembimbing I terimakasih atas segala perhatian dan bimbingannya.
5. Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes sebagai Pembimbing II terimakasih atas segala kesabaran dan bimbingannya.
6. Ibu Tri Winarti Rahayu S.Pd, M.Or sebagai Pembimbing Akademik terimakasih atas segala bimbingannya selama ini.
7. Bapak, Ibu, mba Mugi, mas Aris, Argo dan keluarga termakasih atas doa, bimbingan, masukannya selama ini.
8. Pak hadi, pak eko legen, pak joko, pak moko, mas arif, bimo, said, gopel, edwin, yesi, arga, vidhya, ria thanks for support and advice.
9. Anak-anak Voli UNS "mbledos 46" genter,putro,miko,sony,viter,simbah, eko lunak, bayu, nanang.
10. Anak-anak "Rajawali Kost" terimakasih atas segala bantuannya selama ini
11. Rekan – rekan JPOK "04" Penjaskesrek yang telah memberikan semangat
12. Pelatih dan Pengurus serta atlet Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta sebagai sampel penelitian.
13. Berbagai pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

*commit to user*

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari Tuhan YME, harapan penulis, semoga skripsi bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan olahraga bola voli khususnya dan masyarakat pada umumnya.



Surakarta, Januari 2009

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A .Latar Belakang Masalah**

Olahraga mempunyai arti penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan rohani yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Jika kedua aspek berkembang dan tumbuh secara selaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis. Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai antara lain dengan olahraga.

Bola voli adalah suatu cabang olahraga yang turut meramaikan dunia olahraga. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah cukup lama memperkaya perbendaharaan cabang olahraga di dunia. Olahraga bola voli ini telah berhasil merebut hati para penggemar olahraga maupun para pecinta olahraga yang hanya hobi menonton permainannya. Secara sederhana, bola voli dapat didefinisikan sebagai salah satu cabang olahraga permainan.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang yang selalu dipertandingkan ditingkat lokal sampai tingkat internasional. Olahraga bola voli dapat menanamkan jiwa sportifitas, kekompakan, dan kerjasama, serta sikap percaya diri yang berguna demi tercapainya prestasi. Untuk mencapai prestasi maksimal pada olahraga bola voli bukanlah suatu hal yang mudah didapat tanpa adanya latihan dan kerja keras dalam upaya pembinaan yang intensif. Upaya pembinaan prestasi bola voli perlu adanya jalan keluar atau pemecahan agar potensi yang dimiliki pembinaan prestasi dapat diarahkan demi tertujunya kondisi pembinaan prestasi bola voli yang baik sesuai yang diharapkan. Selain untuk pencapaian prestasi olahraga ini juga berguna sebagai alat pendidikan dan rekreasi.

Masyarakat Indonesia memiliki antusiasme yang cukup tinggi terhadap cabang olahraga bola voli, ini dibuktikan dengan banyaknya lapangan bola voli di desa-desa maupun di kota. Berbagai turnamen yang digelar dari tingkat kampung

*commit to user*

sampai tingkat nasional diadakan sebagai wujud untuk menciptakan prestasi dan untuk memperoleh bibit-bibit pemain handal serta pada dasarnya untuk meningkatkan prestasi bola voli Indonesia agar lebih baik. Pembinaan prestasi itu juga didukung dengan banyaknya klub bola voli yang berdiri di berbagai daerah.

Manusia Indonesia yang berkualitas dibidang olahraga adalah yang memiliki dedikasi, potensi, dan prestasi. Untuk membentuk insan yang memiliki hal tersebut antara lain melalui pendidikan/latihan sejak usia dini. Oleh karena itu untuk mencapai tujuan itu dibutuhkan wadah yang menangani bidang olahraga secara intensif dan spesifik. Untuk meningkatkan perkembangan mutu dan prestasi klub bola voli perlu didukung oleh pihak-pihak terkait bukan hanya pelatih saja, tetapi berbagai pihak baik pemerintah, pengurus organisasi dan lembaga olahraga. Pembinaan yang terencana dan dilaksanakan terus menerus merupakan langkah yang harus ditempuh serta merupakan tanggung jawab dari semua pihak yang ikut berperan aktif dalam kegiatan olahraga bola voli tersebut.

Klub sebagai tempat pembinaan prestasi bola voli memiliki peran membentuk kemampuan seorang atlet agar berkualitas dan mampu mencapai prestasi maksimal. Untuk mencapai itu harus didukung pengetahuan yang luas serta pengkajian seluruh aspek bola voli secara ilmiah. Kerjasama antar orang-orang yang terlibat dalam klub harus terjalin dengan baik.

Unsur-unsur yang penting serta mendukung dalam upaya meningkatkan prestasi bola voli antara lain pembinaan teknik, pembinaan fisik, dan pembinaan kematangan juara. Disamping itu masih banyak faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perkembangan mutu dan prestasi misalnya organisasi, pengurus, pelatih, atlet, orang tua atlet yang mendukung serta sarana dan prasarana.

Organisasi olahraga merupakan suatu wadah yang bergerak dalam olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga. Kerjasama antar orang-orang yang terlibat didalamnya harus terjalin dengan baik, mempunyai rencana kerja atau program kerja yang jelas. Melalui organisasi, maka akan lebih jelas langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mewujudkan tujuannya. Hubungan yang harmonis, kerjasama yang kompak, program kerja

yang baik, sehingga klub dapat berjalan dengan lancar dan tujuan prestasi maksimal dapat dicapai

Kelangsungan dan kelancaran dari kegiatan organisasi tidak terlepas dari pendanaan. Dengan adanya dana yang memadai, maka kegiatan akan berjalan dengan baik dan prestasi maksimal dapat tercapai. Suatu organisasi harus mampu mencari atau mendapat[akan sumber dana untuk kelangsungan pembinaan pada klub. Sumber dana tersebut dapat berasal dari dalam anggota organisasi maupun dari luar anggota organisasi.

Kelancaran dan kualitas latihan juga harus didukung prasarana dan sarana yang baik. Prasarana dan sarana yang berkualitas merupakan tuntutan yang harus dipenuhi guna menunjang kegiatan latihan. Tanpa adanya prasarana dan sarana latihan yang baik maka akan terganggu bila mungkin akan terhenti, hal ini dapat menyebabkan tujuan latihan yaitu prestasi maksimal tidak dapat tercapai.

Prestasi maksimal merupakan impian setiap atlet 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 kemampuan atletnya, memantau latihan dan membina secara terus menerus. Di samping itu harus mampu mengembangkan prestasi yang telah dicapai atlet-atletnya

Sebagaimana dengan di daerah-daerah lain, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dan wilayah dibawahnya juga memiliki banyak klub bola voli untuk memberikan wadah bagi para pecinta olahraga ini. Di DIY terdapat klub-klub bola voli yang turut membantu dalam meningkatkan perkembangan bola voli di DIY diantaranya adalah Ganevo, Baja 78, Bhakti Kodya, GE Lighting, dan YUSO. Akan tetapi penelitian ini hanya akan mengambil klub bola voli YUSO, karena klub ini selalu aktif mengikuti ajang kejuaraan bola voli paling bergengsi di Indonesia seperti LIVOLI maupun PROLIGA diantara klub-klub lain yang ada di DIY. Klub bola voli YUSO dikelola dan dijalankan dengan pengawasan PBVSI DIY yang keberadaannya dibawah KONI DIY. YUSO telah membawa PBVSI DIY sebagai salah satu kota yang diunggulkan dan perhitungkan dalam kancah

*commit to user*

perbolavolian nasional. Hal ini dibuktikan bahwa YUSO turut mengirimkan beberapa atletnya sebagai pemain nasional Indonesia dari tiap generasi, baik dari tingkat junior maupun senior.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian untuk mengetahui gambaran secara umum tentang pembinaan bola voli dengan judul “Profil Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Cabang olahraga bola voli di Indonesia perlu penanganan lebih baik.
2. Belum diketahui organisasi kepengurusan klub bola voli YUSO Yogyakarta dari tahun 2003-2007. .
3. Belum diketahui metode pembinaan di klub bola voli YUSO Yogyakarta dari tahun 2003-2007.
4. Belum diketahui prasarana dan sarana yang ada di klub bola voli YUSO Yogyakarta dari tahun 2003-2007.
5. Belum diketahui program latihan yang diterapkan pada klub bola voli YUSO Yogyakarta dari tahun 2003-2007.
6. Belum diketahui prestasi apa saja yang pernah diraih oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta dari tahun 2003-2007.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari masalah yang dapat diidentifikasikan, perlu adanya pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

1. Organisasi kepengurusan di klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.
2. Metode pembinaan di klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.



3. Prasarana dan sarana di klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.
4. Program latihan di klub bola voli YUSO Yogyakarta. tahun 2003-2007.
5. Prestasi yang pernah diraih oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.

#### **D. Perumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah ada, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana organisasi kepengurusan klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007?
2. Bagaimana metode pembinaan pada klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007?
3. Bagaimana prasarana dan sarana yang digunakan klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007?
4. Bagaimana program latihan yang diterapkan oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007?
5. Prestasi apa sajakah yang diraih klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007?

#### **E. Tujuan Penelitian**

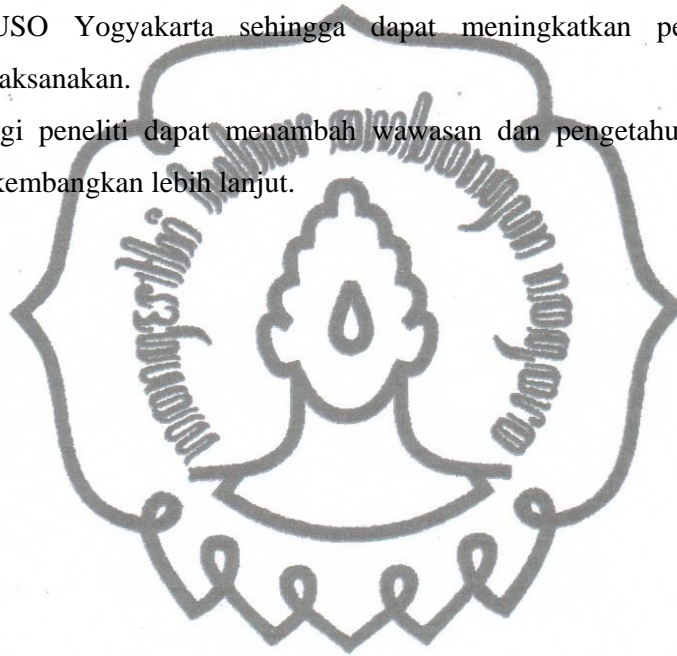
Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Kondisi organisasi klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007
2. Metode pembinaan klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.
3. Prasarana dan sarana klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.
4. Program latihan klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.
5. Prestasi yang diraih klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi klub bola voli YUSO Yogyakarta dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan prestasinya.
2. Sebagai rangsangan positif bagi pengurus dan pelatih klub bola voli YUSO Yogyakarta sehingga dapat meningkatkan pembinaan yang dilaksanakan.
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.





## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Tinjauan Pustaka

#### 1. Bola Voli

##### a. Sejarah Bola Voli

Permainan Bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Assosiation (YMCA) dikota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Nama permainan semula "Mintonette", dimana permainannya hampir serupa dengan permainan bulu tangkis (badminton). Jumlah pemain disini tak terbatas sesuai dengan tujuan semula untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping bersenam umum.

William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian dirubah menjadi "Volley-Ball" yang artinya kurang lebih memvolley bola berganti-ganti. Perkembangan permainan bola voli pada waktu itu di Amerika sangat cepat berkat usaha William G. Morgan.

Tahun 1922 Y.M.C.A. berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli dinegara Amerika Serikat. Pada saat Perang Dunia I tentara-tentara sekutu menyebarkan permainan ini kenegara-negara Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Rusia, Perancis, Estonia, Latvia, Cekoslowakia, Rumania, Yugoslavia dan Jerman. Dalam Perang Dunia II permainan ini tersebar luas diseluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah Perang Dunia II, prestasi dan popularitas bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan dinegara-negara lain di terutama Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal.. Mengingat turnamen bola voli yang pertama pada tahun (1947) di Polandia pesertanya cukup banyak, maka pada tahun 1947 F.I.V.B (Federation International de Volley Ball) didirikan yang beranggotakan 15 negara. Kemudian dengan dilanjutkan kejuaraan dunia pertama kali untuk putra pada tahun 1949 dan kejuaraan untuk putri pada tahun 1952 (<http://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball>)

*commit to user*

## **b. Sejarah Perkembangan Bola Voli di Indonesia**

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 pada jaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli khususnya. Disamping guru-guru pendidikan jasmani, tentara belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, di lapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat diseluruh lapisan masyarakat, sehingga bermunculan klub-klub dikota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun keluar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games ke IV dan Ganefo I di Jakarta baik untuk pria dan wanita Indonesia. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan banyaknya klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terbukti pula dengan data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional. PON dan pesta-pesta olahraga lain, di mana angka menunjukkan peningkatan jumlahnya. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis. Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bola voli junior Indonesia ke kejuaraan dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 september 1989. tim bola voli junior putra Indonesia ini dilatih oleh Yano Hadian dengan dibantu oleh trainer Kanwar, serta pelatih dari Jepang Hideto Nishioka, sedangkan pelatih fisik diserahkan kepada Engkos Kosasih dari bidang kepelatihan PKON (pusat kesehatan olahraga nasional) KANTOR MENPORA. ( <http://anwar-sport.blogspot.com> )

## **2. Organisasi**

### **a. Pengertian Organisasi**

Organisasi mempermudah manusia untuk melakukan kegiatan, karena pada dasarnya manusia tidak bias hidup sendiri dan membutuhkan orang lain. Organisasi mempunyai dua pengertian, yang pertama organisasi sebagai lembaga atau kelompok fungsional seperti, organisasi perusahaan, rumah sakit, perwakilan pemerintah, dan perkumpulan olahraga. Yang kedua sebagai suatu cara yang mana kegiatan organisasi dialokasikan dan ditugaskan di antara para anggota agar tujuan organisasi dapat tercapai secara efisien.

Organisasi menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia (1990:87) bahwa Organisasi adalah kesatuan yang terbentuk karena penggabungan dari beberapa orang dan sebagainya dalam suatu perkumpulan yang mempunyai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Usodo, dkk (2002:38) bahwa Organisasi adalah sekelompok orang yang tergabung menjadi satu kesatuan secara sadar membentuk struktur sistem kerja sama dengan mendayagunakan sumber potensi tertentu untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

Jadi, suatu organisasi hakekatnya terdiri dari orang-orang yang usahanya harus dikoordinasikan, tersusun dari sejumlah subsistem yang saling terikat dan terkait, dan saling bekerja sama atas dasar pembagian kerja, peran dan wewenang, serta saling berorientasi pada tujuan tertentu demi tercapainya tujuan secara efektif dan efisien.

Dalam mendirikan organisasi diperlukan fondasi dan kerangka organisasi yang baik agar dapat dipakai untuk mencapai tujuan. Fondasi dan kerangka yang dimaksud adalah prinsip-prinsip organisasi dan struktur organisasi. Prinsip-prinsip organisasi menurut Tri Murwaningsih (2005:12) antara lain :

1) Perumusan tujuan yang jelas

Sebuah organisasi yang didirikan tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Tujuan tersebut harus dirumuskan secara jelas agar dapat dipahami oleh anggota organisasi. Hal ini dapat menambah keyakinan dan motivasi anggota organisasi dalam menjalankan tugas. Dan anggota organisasi dapat mengetahui beberapa hal antara lain :

a. Hal-hal yang diharapkan organisasi dari anggota masing-masing.

*commit to user*

b. Hal-hal yang diharapkan anggota dari organisasi

c. Kesesuaian tujuan organisasi dengan tujuan pribadi anggota

2) Pembagian tugas pekerjaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam organisasi sangat banyak. Hal ini memerlukan pembagian tugas dan pekerjaan, baik dalam satuan-satuan organisasi, dan sub unit sampai dalam satuan pelaksana. Pembagian tugas ini dimaksudkan untuk meringankan beban masing-masing anggota. Jadi pembagian tugas pekerjaan merupakan aktifitas untuk membagi tugas pekerjaan kedalam satuan tertentu atau dalam bagian-bagian yang khusus

3) Delegasi kekuasaan

Adalah penyerahan sebagian hak untuk mengambil tindakan yang diperlukan, dari atasan kepada bawahan atau dari karyawan yang sederajat dalam suatu organisasi.

4) Rentangan kekuasaan

Adalah asas yang berkenaan dengan penentuan jumlah bawahan atau tanggung jawab yang harus berada di bawah pengawasan pimpinan.

5) Tingkatan tata jenjang

Adalah jumlah tingkatan menuntut kedudukan dari atas ke bawah yang tiap-tiap tingkatan terdapat pejabat dengan tugas, wewenang dan tanggung jawab tertentu

6) Kesatuan perintah dan tanggung jawab

Adalah perintah dan tanggung jawab yang diterima setiap pelaksana hanya dari satu atasan saja sehingga saluran komunikasinya tegas.

7) Koordinasi

Adalah kondisi keharmonisan hubungan orang-orang dan pekerjaannya dalam kerjasama yang selaras dan serasi yang diarahkan pada pencapaian tujuan. Koordinasi dapat dilakukan dengan :

- a. Integrasi : usaha menyatukan unsur kegiatan sehingga tercipta kesatuan yang utuh.
- b. Simplifikasi : usaha membuat pekerjaan yang ruwet menjadi mudah.
- c. Sinkronisasi : upaya menciptakan hubungan yang selaras, serasi dan seimbang antar orang-orang dalam organisasi.

Suatu organisasi akan lebih lancar dan berhasil dalam mencapai tujuan organisasi apabila seluruh anggotanya baik pimpinan maupun bawahan secara sukarela mau berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan organisasi. Bagi pimpinan dikatakan berpartisipasi jika sebagai pimpinan mau membawa persoalan organisasi kepada anggotanya, serta bersedia meminta saran-saran dalam pembuatan keputusan. Dengan kata lain pimpinan yang berpartisipasi adalah pimpinan yang selalu memberikan kesempatan dan mendorong anggotanya untuk ikut serta secara aktif dalam setiap kegiatan organisasi, terutama dalam proses pembuatan keputusan.

Sedangkan bagi anggota, berpartisipasi berarti ikut berperan aktif dalam setiap kegiatan organisasi terutama dalam proses pembuatan keputusan. Dari pernyataan di atas mengandung arti bahwa dengan diikutsertakannya anggota terutama dalam hal pengambilan keputusan, mereka akan ikut bertanggung jawab terhadap pelaksanaan keputusan tersebut. lebih jauh, dengan diikutsertakannya anggota dalam setiap kegiatan organisasi, maka mereka secara pribadi ikut terlibat dan merasa diperlukan, sehingga anggota akan bekerja lebih keras dan bersemangat.

#### **b Organisasi Olahraga**

Dalam kegiatan olahraga dibutuhkan organisasi yang solid, karena organisasi merupakan usaha dari sekelompok orang yang bergerak dalam bidang olahraga tertentu dan saling bekerjasama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan untuk mencapai keberhasilan maksimal. Organisasi mempunyai peranan penting dalam kegiatan olahraga karena merupakan wadah yang digunakan untuk memecahkan persoalan dalam kegiatan.

Organisasi olahraga yang baik harus memenuhi syarat-syarat khusus sebagai organisasi olahraga yang sehat, baik dan berjalan dengan lancar. Organisasi olahraga tidaklah berbeda dengan organisasi pada umumnya. Perbedaannya hanya terletak pada kegiatan atau aktivitas yang dijalankan dalam suatu organisasi dan tujuan dari organisasi olahraga tersebut. Organisasi olahraga merupakan usaha dari sekelompok orang yang bergerak dalam bidang olahraga tertentu dan saling kerjasama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu prestasi maksimal

Sebagai induk organisasi olahraga di Indonesia adalah Komite Olahraga Nasional Indonesia atau disingkat KONI ini membawahi dan mengkoordinir semua organisasi-organisasi olahraga di Indonesia. Kalau sudah ada induk organisasi maka akan terjalin kerjasama yang baik antar organisasi olahraga baik di tingkat daerah maupun pusat. sehingga tujuan organisasi olahraga yaitu prestasi maksimal dapat tercapai dengan baik.

*commit to user*



Organisasi olahraga bola voli yang menjadi induk organisasi yang berada di daerah adalah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Di dalam struktur kepengurusan PBVSI membawahi dan mengawasi PBVSI di tingkat propinsi dan daerah, selanjutnya PBVSI cabang kota membawahi mengelola klub-klub atau perkumpulan bola voli yang ada di wilayahnya.

### c. Struktur dan Bagan Organisasi

Struktur organisasi merupakan gambaran kedudukan seseorang dalam sebuah organisasi. Hakekatnya suatu organisasi itu tidak terwujud, atas dasar itu disamping memiliki nama tertentu, maka organisasi harus membentuk struktur organisasi serta menuangkan struktur tersebut kedalam bagan organisasi. Untuk dapat menyusun struktur organisasi yang baik dimungkinkan apabila senantiasa berpegang teguh dan menerapkan organisasi secara baik dan benar.

Bagan organisasi merupakan gambar dari struktur organisasi yang berupa kotak-kotak yang disalurkan dengan garis wewenang antara yang satu dengan yang lainnya. Dengan melihat bagan organisasi, maka juga dapat dilihat bagaimana kedudukan seseorang dalam sebuah organisasi. Kedudukan yang ditempati seseorang dalam sebuah organisasi harus mampu melaksanakan tugas-tugasnya dan hubungan kerjasama yang baik dengan yang lainnya, sebab apabila tidak mampu melaksanakan tugasnya dan tidak ada kerjasama yang baik maka organisasi tersebut tidak sehat dan lancar.

Menurut Soebagio Hartoko (1996: 6), "Bagan organisasi adalah gambar struktur organisasi yang ditunjukkan dengan kotak-kotak atau garis-garis yang disusun menurut kedudukannya yang masing-masing memuat fungsi tertentu, yang satu sama lainnya dihubungkan dengan garis-garis saluran wewenang dan tanggung jawab".

Berdasarkan bentuk dan isi bagan organisasi maka akan memudahkan dalam menentukan bentuk badan organisasi yang sesuai dengan organisasi yang dijalankan. Organisasi yang sehat dan baik adalah organisasi yang setiap satuan tertentu mampu melaksanakan tugasnya dengan baik dan menghasilkan kualitas yang baik pula, sehingga membawa kemajuan organisasi. Setiap bagian tertentu

*commit to user*

harus mampu menjalankan tugasnya dengan baik dan menghasilkan kerja yang efektif dan efisien.

Soebagio Hartoko (1996: 2) mengemukakan bahwa rangkaian aktivitas dalam olahraga meliputi :

- 1) Menyusun bentuk dan pola usaha kerjasama.
- 2) Menggolongkan tindakan yang harus dijalankan dalam kesatuan-kesatuan tertentu.
- 3) Menentukan tugas pekerjaan bagi orang-orang yang tergabung dalam usaha kerjasama itu.
- 4) Membagi wewenang masing-masing.
- 5) Menetapkan jalinan hubungan kerja diantara mereka serta saluran pemerintah dan tanggung jawab.

Kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas sesuai dengan kedudukannya merupakan cermin kerja yang baik. Rangkaian yang harus dilaksanakan, proses kerjasama yang baik, serta pembagian tugas yang tepat, sehingga akan meningkatkan kualitas organisasi.

#### **d. Unsur-unsur Organisasi**

Dalam sebuah organisasi terdapat beberapa unsur atau unit pejabat yang menduduki suatu bidang tertentu. Unsur-unsur organisasi tersebut mempunyai tugas tertentu sesuai dengan jabatannya dan saling berhubungan satu sama lainnya. Pada prinsipnya kegiatan yang dilakukan oleh setiap unsur organisasi bertujuan untuk menghasilkan kualitas kerja yang baik dan memajukan organisasi menjadi sehat dan berjalan dengan baik.

Unsur-unsur yang terdapat dalam organisasi menurut T. Hani Handoko (1995: 169-171) :

- 1) Pengurus

Pengurus merupakan orang yang mempunyai tugas dan tanggung jawab yang cukup besar dalam organisasi. Pengurus merupakan orang yang memegang kendali jalannya kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh suatu organisasi. Maju atau mundurnya suatu organisasi tergantung dari suatu aktivitas para pengurusnya. Pengurus dalam suatu organisasi, biasanya

dipegang oleh seorang pejabat tertentu. Pejabat yang bertindak menjadi pengurus dalam organisasi dapat disusun dengan format sebagai berikut :

- a) Ketua Umum
- b) Wakil Ketua Umum
- c) Sekretaris
- d) Bendahara
- e) Seksi-Seksi
- f) Penasehat

2) Anggota

Selain pengurus unsur yang tidak kalah pentingnya dalam organisasi adalah anggota. Keterlibatan seorang anggota di dalam suatu organisasi sangat diperlukan, meskipun keberadaan anggota dalam organisasi tidak begitu aktif dibandingkan dengan keterlibatan seorang pengurus. Kewajiban pokok seorang anggota dalam organisasi adalah mentaati segala peraturan yang telah ditetapkan sebelumnya.

3) Anggaran Dasar (AD) dan Anggaran Rumah Tangga (ART)

Anggaran dasar adalah merupakan landasan pokok dan sebagai dasar pelaksanaan kegiatan yang memuat aturan-aturan yang berlaku sesuai dengan ketentuan dalam organisasi. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga merupakan petunjuk pelaksanaan kegiatan dalam organisasi. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga keduanya merupakan dasar dan petunjuk bagi pelaksanaan kegiatan yang diarahkan kepada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

4) Rencana Kerja

Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan perlu dibuat adanya rencana kerja. Dalam rencana kerja tersebut memuat kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai dengan jangka waktu yang telah ditetapkan. Agar rencana kerja dapat berjalan dengan baik, maka diperlukan kerjasama yang baik antara unsur-unsur yang terlibat di dalam organisasi.

5) Anggaran Belanja

Anggaran Belanja merupakan salah satu bentuk dari berbagai rencana kerja yang telah disusun dalam organisasi. Dalam menyusun Anggaran



Belanja harus disesuaikan dengan keadaan organisasi. Anggaran Belanja yang dibuat hendaknya bersifat realistis, luwes, dan kontinyu. Anggaran yang dibuat harus mampu mengatasi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dan dapat berubah sesuai dengan keadaan, serta jangan sampai Anggaran Belanja yang dibuat tidak sesuai dengan perhitungan yang sudah direncanakan.

#### e. Pengertian Manajemen

Istilah manajemen dalam bahasa Latin "Managiare" yaitu 'Manus' berarti tangan dan 'aggre' yang berarti melaksanakan. Sedangkan dalam bahasa Inggris "to manage" yang berarti mengurus/membimbing/mengawasi. Manajemen dibutuhkan oleh semua organisasi, karena tanpa manajemen semua usaha tidak akan berjalan dengan baik dan pencapaian tujuan akan lebih sulit karena dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan antara tujuan-tujuan, sarana-sarana dan kegiatan-kegiatan yang saling bertentangan dari pihak yang berkepentingan dalam organisasi .

Pengertian manajemen, sampai saat ini belum ada kesepakatan yang universal dari para ahli. Di bawah ini diberikan beberapa pengertian manajemen dari beberapa ahli yang dirangkum oleh Tri Murwaningsih (2005 : 21):

- 1) Menurut T. Hani Handoko  
Manajemen didefinisikan sebagai bekerja dengan orang-orang untuk menentukan, menginterpretasikan dan mencapai tujuan-tujuan organisasi dengan pelaksanaan fungsi-fungsi perencanaan (Planing), penorganisasian (Organizing), penyusunan personalia atau kepegawaian (Staffing), pengarahan dan kepemimpinan (Controlling).
- 2) Menurut Sondang P. Siagian  
Manajemen adalah kemampuan atau keterampilan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dengan menggunakan orang lain.
- 3) Menurut G. R. Terry  
Manajemen adalah pencapaian tujuan yang telah ditetapkan terlebih dahulu dengan menggunakan kegiatan orang lain.
- 4) Menurut Stoner  
Manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan dan pengawasan usaha-usaha para anggota organisasi dan penggunaan sumber daya-sumber daya organisasi lainnya agar mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan.

*commit to user*

5) Menurut The Liang Gie

Manajemen adalah segenap proses kegiatan untuk menggerakkan sekelompok orang dan mengerahkan segenap fasilitas dalam suatu usaha kerjasama untuk mencapai tujuan tertentu

Dari beberapa pengertian manajemen tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa manajemen adalah suatu proses kegiatan untuk menggerakkan dan mengendalikan suatu usaha kerjasama dengan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Batasan-batasan manajemen diatas satu dengan yang lain tidak sama, tetapi mempunyai unsur-unsur atau karakteristik yang sama, yaitu :

- 1) Adanya tujuan yang telah ditetapkan.
- 2) Tujuan itu ditetapkan melalui orang lain.
- 3) Diperlukannya bimbingan dan pengawasan.

Hadawi Nawawi dalam buku Manajemen Olahraga karya Subagio Hartoko, Dalimin, dan Soemarmo (1998:6) Manajemen dibedakan menjadi dua yaitu manajemen administrasi dan manajemen operasional.

Manajemen administrasi meliputi bagian-bagian :

- 1) Planning atau perencanaan
- 2) Organization atau pengorganisasian
- 3) Direction atau pengarahan
- 4) Controlling atau pengawasan
- 5) Communication atau komunikasi

Manajemen operasional meliputi bagian-bagian :

- 1) Tata usaha
- 2) Perbekalan
- 3) Kepegawaian
- 4) Keuangan
- 5) Hubungan masyarakat

#### **f. Pengertian Administrasi**

Administrasi adalah suatu rangkaian kegiatan atau sekelompok orang untuk mendayagunakan sumber-sumber dana, fasilitas, ide-ide, dan orang-orang

*commit to user*

yang tergabung dalam suatu unit kerja atau organisasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga lebih efektif dan efisien.

Dalam organisasi agar dapat berjalan dengan baik dan lancar, maka perlu disusun dan diatur agar mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan. Agar hasil tersebut tercapai, maka perlu adanya administrasi yang baik, karena membantu dalam penyelenggaraan kegiatan.

Administrasi menurut Usodo, dkk (2002: 3) “Administrasi adalah pengaturan keseluruhan kegiatan kerjasama sekelompok manusia dengan mendayagunakan semua sumber potensi yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya secara efektif dan efisien”. Sedangkan menurut Tri Murwaningsih (2005: 3) “Administrasi didefinisikan sebagai proses kegiatan sekelompok orang yang bekerjasama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Administrasi adalah suatu proses, artinya dapat berlangsung secara terus-menerus dan dinamis”.

Dari pengertian administrasi di atas maka perlu unsur-unsur administrasi menurut Usodo, dkk (2002: 4) antara lain :

- 1) Sekelompok manusia, dua orang atau lebih.
- 2) Proses kerjasama dengan rangkaian kegiatan yang menyeluruh dan integral.
- 3) Tujuan bersama yang telah ditetapkan sebelumnya.
- 4) Pencapaian tujuan secara efektif dan efisien.
- 5) Pendayagunaan sumber personal dan material.

### **3. Metode Pembinaan**

#### **a Sumber Daya Manusia**

##### **1) Pelatih**

Setiap olahraga sangat membutuhkan seorang pelatih yang profesional untuk memajukan timnya. Soedjarwo (1993: 1) berpendapat bahwa “pelatih adalah orang yang menangani proses kepelatihan”. Selanjutnya pengertian pelatih menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bahwa “pelatih adalah orang yang memberi latihan; orang yang melatih”. Dari pengertian pelatih diatas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seorang/sekelompok orang yang

*commit to user*

mengelola/menangani sekelompok/seseorang untuk mencapai keberhasilan tertentu.

Pelatih yang profesional harus sadar akan kenyataan yang terjadi di lapangan kadang tidak sesuai dengan yang dikehendaki sehingga ia harus dapat benar-benar mempengaruhi dan membentuk watak dan kepribadian atlet dalam hal tertentu, sehingga hal-hal yang tidak diinginkan dapat terminimalisasi akan terjadi. Pengaruh-pengaruh yang diberikan pelatih kepada seorang atlet seharusnya pengaruh yang positif. Tapi kemungkinan juga pengaruh negatif dapat ditangkal oleh atlet sehingga pelatih benar-benar berhati-hati dalam memberi pengarahan.

Menurut Soedjarwo (1993: 9) tugas – tugas pokok yang harus dilakukan seorang pelatih antara lain :

- a) Mengadakan pemanduan untuk memilih bibit unggul atlet.
- b) Menyusun program latihan untuk jangka panjang maupun jangka pendek.
- c) Menyusun strategi dan menentukan taktik dalam menghadapi pertandingan.
- d) Mengadakan evaluasi setelah selesai melakukan latihan / pertandingan.
- e) Selalu berusaha meningkatkan pengetahuan, baik secara teori maupun praktek dalam cabang olahraga yang dibinanya.

## 2) Atlet

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990: 122), bahwa: “Atlet adalah olahragawan terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan”. Cabang olahraga apapun sangat membutuhkan pembibitan atlet atau pemain karena merupakan upaya menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi yang tinggi dikemudian hari. Sebelum diadakan pembinaan atlet sebaiknya atlet terlebih dahulu diberikan kesadaran bahwa prestasi puncak tidak akan tercapai apabila atlet tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mencapainya. Karena faktor terbesar untuk mencapai prestasi maksimal adalah datang dari atlet itu sendiri meskipun faktor-faktor

yang lain sebagai faktor pendukung mempunyai sumbangan atau peranan yang sangat penting.

Umur 11 – 12 tahun adalah yang paling sesuai untuk mengembangkan dasar-dasar ketrampilan yang dibutuhkan kelak. Tujuan pembinaan atlet-atlet junior adalah menciptakan kondisi-kondisi umum dan khusus dalam rangka pencapaian prestasi olahraga yang tinggi di masa yang akan datang. Pembinaan ini dilakukan dengan pengenalan secara bertahap mengenai spesialisasi latihan.

Program latihan junior meliputi latihan tingkat pemula dan tingkat junior lanjutan. Pembinaan ini harus dilakukan sedini mungkin yakni seawal mungkin dalam fase kehidupan dan merupakan suatu fase latihan yang berdiri sendiri yang menekankan pergeseran dari latihan untuk pemula ke latihan untuk tingkat lanjut.

Tujuan program latihan atlet junior adalah mempersiapkan atlet-atlet muda mencapai tingkat prestasi yang tinggi pada saat ia mencapai usia tertentu dan menciptakan dasar-dasar yang mantap. Latihan untuk pemula lebih menekankan pada pengembangan kondisi dan koordinasi umum, kualitas teknik, taktik, dan kualitas mental serta pengembangan olahraga secara keseluruhan.

### 3) Pengurus

Sebagai unsur yang terpenting dalam mengelola organisasi, wajar apabila pengurus dituntut untuk betul-betul meresapi keberadaannya, artinya mereka mempunyai tanggung jawab terhadap jalannya organisasi. Di mana maju dan mundurnya suatu organisasi tergantung kepada kemampuannya dalam mengelola organisasi. Dalam melaksanakan tugasnya, pengurus ditempatkan pada bagian dalam struktur organisasi sesuai dengan bidang dan kemampuannya masing-masing. Setiap pengurus mempunyai wewenang untuk mengatur bawahannya dalam batas tanggung jawab dan wewenang yang dilimpahkan. Susunan pengurus dalam organisasi hendaknya dapat menyesuaikan dengan kebutuhan organisasi itu sendiri.



## **b Pembinaan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990:149) pembinaan adalah upaya yang dilakukan agar sedikit lebih maju atau sempurna. Sedangkan pengertian dari pembinaan olahraga adalah upaya yang dilakukan untuk memajukan atau menyempurnakan atlet agar dapat berprestasi dengan baik. Karakteristik utama dari pembinaan olahraga prestasi selalu berorientasi jauh ke depan untuk mencapai prestasi tinggi menuju ke taraf internasional. Perencanaan tersebut dapat dikembangkan dengan baik, apabila ditunjang dan ditumbuhkan dalam suatu sistem pembinaan yang mantap, yang diorganisasikan untuk pembinaan olahraga secara terpadu dan berkesinambungan (Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin: 1996 : 88). Dalam pembinaan harus menempuh pola yang tepat dan dilakukan dengan tahap-tahap tertentu, sehingga potensi yang dimiliki atlet dapat berkembang secara maksimal.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal bukan kegiatan yang mudah, karena dipengaruhi oleh banyak faktor, memerlukan proses dan waktu yang cukup lama, sumber dana atau biaya yang cukup, prasarana dan sarana yang memadai, dukungan masyarakat maupun pemerintah dan masih banyak lagi.

Soeharsono, yang dikutip Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996:88) aspek-aspek yang terkait dalam pembinaan olahraga diantaranya:

- a. Aspek Olahraga
  - 1) Pembinaan Fisik.
  - 2) Pembinaan Teknik.
  - 3) Pembinaan Taktik.
  - 4) Kematangan Bertanding.
  - 5) Pelatih.
  - 6) Program Latihan dan Evaluasi.
- b. Aspek Medis
  - 1) Fungsi organ tubuh meliputi: jantung, paru-paru, syaraf, otot indera dan lainnya.
  - 2) Gizi.
  - 3) Cidera.
  - 4) Pemeriksaan Medis.
- c. Aspek Psikologi
  - 1) Ketahanan Mental.
  - 2) Kepercayaan Diri.
  - 3) Disiplin dan Semangat juang.
  - 4) Ketenangan, ketekunan, dan kecermatan.

#### 5) Motivasi.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut diatas, maka untuk penanganan pembinaan olahraga diperlukan pakar-pakar yang berkualitas sesuai dengan bidangnya, yaitu : pakar dibidang keolahragaan, pakar dibidang kasehatan olahraga medis di bidang keolahragaan, pakar dibidang psikologi keolahragaan dan pakar-pakar dibidang ilmu lainnya yang sesuai untuk pembinaan keolahragaan.

Pada umumnya bakat adalah potensi atau kemampuan seseorang yang sifatnya bawaan yang bersemayam dalam diri seseorang yang dibawa sejak lahir. Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1996:53) bahwa "Bakat (atitude) diartikan sebagai suatu kemampuan bawaan yang merupakan potensi yang masih perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dan dilatih agar bakat itu dapat terwujud". Pendapat lain tentang bakat, Saparimah S. yang dikutip oleh Heru Suranto (2005: 28) menyatakan bahwa "bakat adalah kemampuan untuk terbentuknya keahlian atau keberhasilan seseorang dalam mengerjakan sesuatu". Bakat adalah potensi atau kemampuan seseorang yang lebih khusus. Orang dikatakan berbakat artinya dalam dirinya terdapat ciri-ciri yang dapat dikembangkan menuju keberhasilan yaitu prestasi yang lebih tinggi, untuk itu ciri-ciri yang terdapat dalam diri seseorang atau individu perlu dikenal agar diperoleh bahan baku atau bahan mentah yang dapat diolah menjadi barang jadi yang dapat dikembangkan secara maksimal. Dengan demikian bakat dalam kaitannya dalam olahraga dapat disebut sebagai bakat olahraga, yang artinya adalah kemampuan atau potensi untuk berprestasi lagi dalam kegiatan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam pembinaan olahraga hendaknya diberikan peluang kepada anak untuk mengembangkan kemampuannya dalam ketrampilan gerak. Karena perkembangan pikiran anak sesungguhnya dilandasi gerakan dan perbuatan, oleh karena itu berikanlah peluang kepada anak untuk bergerak dan berbuat pada objek yang nyata, karena pada dasarnya setiap anak mempunyai motivasi untuk berprestasi.

#### **4. Program Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Banyak orang merasa berlatih tapi sebenarnya tidak. Hal ini umumnya disebabkan yang bersangkutan kurang memahami pengertian tentang latihan yang sebenarnya. Mulyono B (1996:1) mengemukakan pendapatnya tentang pengertian latihan yaitu “Proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu, dimana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama”. Hal serupa juga diungkapkan oleh Harsono yang dikutip oleh Yusuf Hadismita dan Aip Syarifudin (1996: 126) yang mengemukakan pengertian latihan berdasarkan ciri-ciri pelatih yang baik, maka latihan dapat diartikan sebagai “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.

Menurut Sudjarwo (1993:13) tujuan pokok dari latihan adalah prestasi yang maksimal disamping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi atlet. Sesuai dengan tujuan maka urutan penekanan latihan sebagai berikut :

1) Pembentukan Kondisi Fisik (Physical Build Up)

Unsur-unsur yang harus dibentuk dan dikembangkan meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, keseimbangan, dan koordinasi.

2) Pembentukan Teknik (Technical Build Up)

Pembentukan teknik adalah latihan yang khusus yang dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuskular. Pembentukan teknik harus dimulai dari teknik dasar ke teknik tinggi yang akhirnya menuju kepada gerakan-gerakan otomatis.

3) Pembentukan Taktik (Tactical Build Up)

Pembentukan taktik meliputi pertahanan maupun penyerangan termasuk didalamnya penyusunan strategi, sistem, pola, dan tipe.

4) Pembentukan Mental (Mental Build Up)

*commit to user*



Pembentukan mental untuk bertanding dengan unsur psikologis sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti.

5) Pembentukan Kematangan Juara

Dengan bekal fisik, teknik, taktik yang didukung dengan mental bertanding akan merupakan keselarasan yang matang antara tindakan dan proses mental bertanding tersebut. Latihannya dengan jalan mengadakan berbagai pertandingan dengan segala macam variasi.

**b. Program Latihan**

Program latihan merupakan bahan atau kegiatan yang harus dilaksanakan dalam latihan. Dalam menentukan program latihan harus menyatu beberapa factor yang mendukung keberhasilan latihan. Penerapan program latihan yang tepat dan disesuaikan dengan kemampuan alatnya akan meningkatkan kualitas atlet secara maksimal. Suatu hal yang harus diperhatikan dalam menyusun program latihan, adalah menentukan terlebih dahulu tujuan latihan atau target yang hendak dicapai. Hal ini penting agar atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran.

Mempersiapkan seorang atlet untuk menghadapi pertandingan hingga mencapai tingkat prestasi yang tinggi atau maksimal, diperlukan waktu yang cukup lama serta penyusunan program latihan yang seksama, teratur, sistematis, bertahap serta terus-menerus sepanjang tahun tanpa selingan berhenti sedikitpun. Latihan yang dilakukan hanya insidental, atau hanya selama enam bulan, bahkan kurang setiap tahunnya, tidak ada artinya sama sekali. Bahkan mungkin dapat merusak perkembangan atlet dikemudian hari.

Menurut Iwan Setiawan seperti yang dikutip oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:141) untuk menyusun program latihan yang teratur perlu diperhatikan unsur-unsur sebagai berikut :

- 1) Kemampuan atlet, baik fisik maupun mental.
- 2) Waktu pelaksanaan program latihan untuk mengembangkan tenaga atau kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan lain-lain untuk dikembangkan dengan sebaik-baiknya.
- 3) Cabang olahraga yang akan disiapkan.
- 4) Standar tingkat nasional atau internasional.
- 5) Keadaan setempat : tradisi, iklim, dan lain-lain.
- 6) Faktor latihan : prestasi, iklim, dan lain-lain.
- 7) Jadwal perlombaan dan ujian coba.

#### 8) Periodisasi latihan

Untuk membina atlet agar dapat meningkatkan prestasi setinggi-tingginya, diperlukan jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, latihan-latihan tersebut dilaksanakan secara bertahap yang terdiri dari program jangka panjang dan program tahunan (Yusuf Hadisasma dan Aip Syarifudin : 1996).

Menurut Sudjarwo (1993: 81) penyusunan program latihan dapat dibagi:

##### 1) Program jangka panjang

Program jangka panjang berhubungan dengan program latihan untuk sasaran dua tahun ke atas, misalnya untuk PON atau Olimpiade.

##### 2) Program Jangka Menengah

Program jangka menengah adalah program latihan yang disusun untuk jangka waktu satu tahun.

##### 3) Program jangka pendek

Program latihan jangka pendek. Program latihan jangka pendek merupakan penyusunan program latihan kurang dari satu tahun.

#### c. Periodisasi Latihan

Tuntutan latihan adalah mencapai prestasi semaksimal mungkin. Itulah sebabnya dibutuhkan penyusunan program latihan. Program latihan disusun secara teliti dan dilaksanakan secara teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Program demikian akan memerlukan waktu yang relatif cukup panjang, sehingga jadwal latihan perlu dibagi-bagi menjadi beberapa tahapan atau musim latihan. Pembagian tahapan dalam program latihan biasa disebut dengan periodisasi.

Yusuf Hadisasma dan Aip Syarifuddin (1996: 128) menyatakan bahwa periodisasi latihan adalah suatu proses pembagian latihan dari rencana tahunan ke dalam tahapan yang lebih kecil. Adapun kegunaan periodisasi latihan adalah sebagai berikut :

- 1) Pelatih akan dapat mengatur setiap komponen-komponen latihan dari rencana tahunan.
- 2) Membantu pelatih dalam menentukan puncak latihan yang tepat, pada pertandingan-pertandingan sasaran (di antara pertandingan utama selama kalender tahunan).

#### **d. Prinsip-Prinsip Latihan**

Latihan adalah merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan pemberian beban latihan itulah sebabnya pemberian beban latihan harus memenuhi prinsip-prinsip yang sesuai dengan tujuan latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut merupakan prinsip-prinsip beban latihan secara umum. Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan diharapkan prestasi seseorang atlet dapat cepat meningkat. Tanpa mengetahui hal ini seorang atlet atau pelatih tidak mungkin dapat berhasil dalam latihannya (Sudjarwo, 1993).

Sudjarwo (1993: 21-23) menyarankan agar seluruh program latihan sebaiknya menerapkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

- 1) Prinsip Individu  
Pemberian latihan harus selalu mengikat kemampuan dan kondisi individu masing-masing atlet. Faktor-faktor individu yang harus mendapat perhatian misalnya, taingkat ketangkasan atlet, umur atau lamanya berlatih harus dibedakan, kesehatan dan kesegaran jasmaninya, psikologis atau mentalnya.
- 2) Prinsip Penambahan Beban (Overload Principle)  
Penambahan beban latihan harus dilakukan tahap demi tahap secara teratur dan ajek. Beban latihan yang berat yang di berikan secara terus-menerus justru akan menghentikan kenaikan prestasi. Sebaiknya setelah dua atau tiga kali latihan beban ditingkatkan itupun tergantung dari kemampuan atletnya.
- 3) Prinsip Interval  
Latihan interval merupakan serentetan latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu. Prinsip latihan interval ini dapat digunakan untuk suatu rencana latihan harian, mingguan, bulanan dan tahunan.
- 4) Prinsip Penekanan Beban (Stress)  
Pemberian beban latihan pada suatu saat harus dilaksanakan dengan tekanan yang berat. Penekanan beban latihan tersebut harus sampai menimbulkan kelelahan secara sungguh-sungguh. Beban berat ini diberikan guna meningkatkan kemampuan organisme, kekuatan mental yang sangat diperlukan untuk menghadapi pertandingan.
- 5) Prinsip Makanan Baik (Nutrition)  
Kalori yang masuk harus sesuai dengan kalori yang dikeluarkan untuk latihan. Untuk seorang atlet diperlukan 25-35% lemak, 15 % putih telur, 50-60 % hidrat arang dan vitamins serta mineral lainnya.
- 6) Prinsip Latihan Sepanjang Tahun  
Suatu latihan harus dilakukan secara sistematis yang dilaksanakan sepanjang tahun tanpa berseling.

Sedangkan Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1993: 130) menyarankan agar dalam latihan sebaiknya menerapkan prinsip-prinsip sebagai berikut :

- 1) Prinsip Beban Lebih (Overload)  
Prinsip beban latihan adalah prinsip latihan yang menekankan pada beban latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan oleh atlet. Seorang atlet harus berlatih dengan beban yang lebih berat atau berlatih dengan beban diatas ambang rangsangan. Namun beban tersebut harus sesuai dengan kemampuan atlet.
- 2) Prinsip Perkembangan Multilateral  
Prinsip ini sebaiknya diterapkan pada atlet-atlet muda. Pada pemulaan belajar mereka harus dilatkan dalam beragam kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh untuk menunjang ketrampilan spesialisasi kelak.
- 3) Prinsip Intensitas Latihan  
Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerak (repetition) serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Ada beberapa teori yang dipakai sebagai tolak ukur untuk menentukan kadar intensitas latihan. Salah satunya teori katch dan Mc Ardle (1993) sebagai berikut:
  - a) Menghitung denyut nadi maksimal (DNA) dengan rumus  $DNA = 220 - \text{Umur}$
  - b) Menentukan takaran intensitas latihannya, yaitu 80 % - 90%
  - c) Lamanya berlatih dalam ambang rangsang atau training zone, untuk atlet sebaiknya 45-120 menit.
- 4) Prinsip Kualitas latihan  
Latihan dikatakan berkualitas apabila latihan dan drill-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai detail gerakan dan setiap kesalahan segera diberikan, prinsip-prinsip overloasd diterapkan, baik dalam aspek fisik maupun mental.
- 5) Prinsip Barfikir Positif  
Jika ingin berprestasi, atlet harus berani sakit dalam latihan. Pelatih harus tahu bagaimana kata hati atlet, aqpa yang mereka katakana kepada dirinya sendiri dan pelatih harus mempengaruhi kata hatinya, melatih atlet harus berfikir positif dan optimis, mengubah sikap bawah sadar yang negative menjadi positif.
- 6) Variasi dalam latihan  
Latihan yang dilakukan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran tenaga. Karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan terus menerus kadang-kadang menimbulkan rasa bosan pada atlet. Jika sudah bosan, maka gairah pada atlet dan motivasinya untuk berlatih biasanya menurun

atau bahkan hilang sama sekali. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah kebosanan berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

- 7) Prinsip Individualisme  
Setiap individu bebrbeda dalam segi fisik maupun mental, maka setiap individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap suatu beban latihan yang diberikan pelatih. Latihan merupakan suatu persoalan pribadi bagi setiap atlet dan tidak dapat disama ratakan bagi semua atlet agar dapat menghasilkan prestasi yan baik.
- 8) Penetapan sasaran  
Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih dengan sungguh-sungguh, atau kurangnya motivasi untuk berlatih karena tidak ada tujuan atau sasaran yang jelas untuk apa atlet berlatih. Karena itu menetapkan sasaran latihan untuk atlet sangat penting.
- 9) Prinsip perbaikan kesalahan  
Kalau atlet sering melakukan kesalahan gerak, maka pada waktu memperbaiki kesalahan tersebut, pelatih harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan.

## **5. Prasarana dan Sarana**

### **a. Pengertian Sarana dan Prasarana**

Keadaan prasarana dan sarana yang mendukung sangat diperlukan untuk memperlancar dalam melakukan kegiatan. Karena kegiatan olahraga memerlukan ruang untuk bergerak (Harsuki, 2003: 379). Dalam berolahraga tidak cukup hanya mengandalkan kesiapan fisik yang baik saja, tetapi juga perlu didukung prasarana dan sarana yang memungkinkan olahraga tersebut dapat dilaksanakan dengan baik. Terutama untuk mencapai prestasi maksimal, akan dipengaruhi oleh adanya hal tersebut.. Demikian pula dalam cabang olahraga bola voli, sarana dan prasarana sangat dibutuhkan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990: 157) definisi prasarana, sarana, dan alat adalah sebagai berikut :

- a. Prasarana adalah segala hal yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses atau usaha.
- b. Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan.
- c. Alat-alat olahraga atau supplies biasanya dipakai dalam waktu relatif pendek. Misalnya bola, raket, jaring bola basket, jaring tenis, pemukul bola, dan lain-lain.



Setiap cabang olahraga baik itu cabang olahraga perorangan maupun beregu tentu membutuhkan prasarana dan sarana yang menunjang guna terlaksananya kegiatan olahraga tersebut. Sama halnya di cabang olahraga bola voli, membutuhkan berbagai macam sarana dan prasarana yang menunjang proses latihan itu. Dengan penyediaan prasarana dan sarana latihan yang bermutu dan jumlahnya mencukupi diharapkan proses latihan dapat dikembangkan dan ditingkatkan guna mencapai prestasi maksimal.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa fasilitas atau prasarana merupakan bentuk permanen yang merupakan bangunan atau tempat, baik yang berada di luar maupun di dalam yang digunakan untuk aktifitas olahraga. Prasarana adalah suatu benda yang digunakan dalam latihan atau bertanding dimana dalam latihan atau pertandingan benda atau alat tersebut tidak dapat dipindah-pindahkan. Sedang alat olahraga adalah suatu benda yang digunakan dalam berolahraga, mudah untuk dipindah-pindahkan dan digunakan dalam waktu relatif singkat. Tersedianya prasarana yang baik dan ideal maka kegiatan olahraga dapat berjalan dengan baik

#### **b. Prasarana dan Sarana Bola Voli**

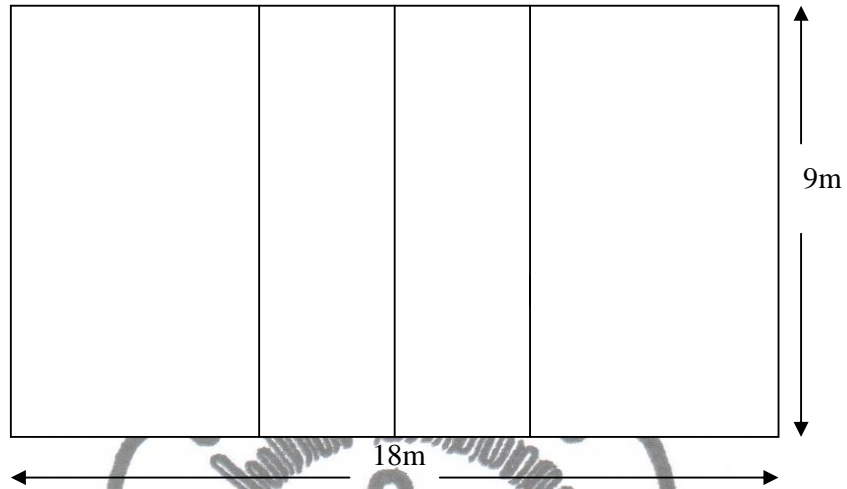
Mengenai prasarana dan sarana yang dipergunakan untuk permainan bola voli adalah sebagai berikut :

##### 1) Prasarana

##### a) Lapangan

Lapangan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

1. Panjang 18 m
2. Lebar 9 m
3. Garis serang 3 m dari garis tengah
4. Garis tengah

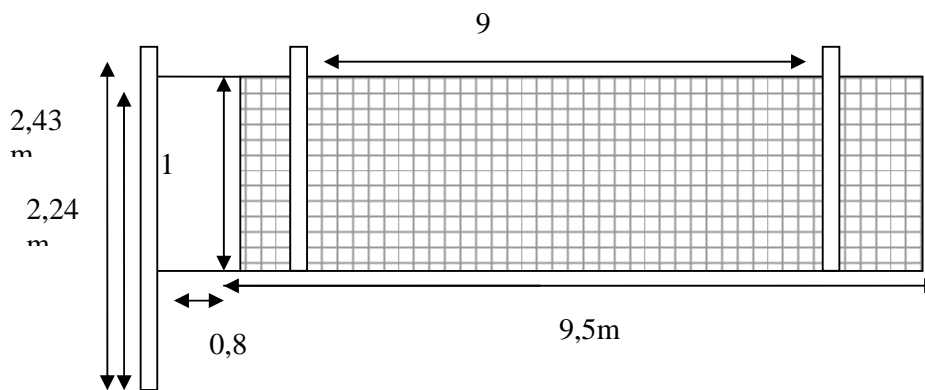


b) Net

Terbuat dari benang dengan ukuran sebagai berikut.

- 1) Panjang 9,5 m
- 2) Lebar 1 m
- 3) Tinggi jaring putra 2,43 m
- 4) Tinggi jaring putri 2,24 m

Di bagian tepi jaring dipasang antena dengan ukuran panjang antena 1,80m



2) S  
a  
r  
a  
n

a

a) Bola:

Bola terbuat dari campuran karet berwarna dengan berat 250-280 gram dan keliling 65-67 cm

- b) Gawang lompat
- c) Fitness centre
- d) Mess atlet

Untuk menunjang kegiatan latihan bola voli, dibutuhkan penyediaan prasarana dan sarana yang cukup memadai baik dari segi mutu dan jumlahnya sehingga tujuan latihan akan tercapai dengan baik. Untuk menentukan jumlah fasilitas latihan yang ideal yang seharusnya dimiliki oleh setiap klub bola voli dapat diukur dengan melihat standart pemakaian prasarana dan sarana yang sudah ada. Standar pemakaian prasarana dan sarana olahraga bola voli menurut Soekatamsi (1992 : 89) adalah satu lapangan bola voli dipergunakan idealnya dua puluh orang dan satu bola digunakan idealnya untuk tiga orang.

## **7. Prestasi**

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub dan pemain. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai oleh klub dan pemain akan mengharumkan nama klub dan pemain itu sendiri, pelatih yang menanganinya serta daerah asal mereka. Untuk mencapai hal tersebut bukan suatu pekerjaan yang mudah, karena memerlukan waktu yang lama, sumber dana yang besar serta sarana dan prasarana yang memadai. Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi olahraga tersebut biasanya berupa medali atau peringkat dari hasil yang didapat sesuai target yang diharap oleh pelatih maupun atlet itu sendiri. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu.

Untuk mencapai prestasi maksimal dipengaruhi banyak faktor. Faktor-faktor tersebut merupakan komponen yang saling berhubungan dan tidak dapat



dipisah-pisahkan. Menurut M. Sajoto (1988 : 11-13) mengemukakan bahwa aspek-aspek penentu pencapaian prestasi olahraga terdiri dari :

- 1) Aspek biologis terdiri dari :
  - a) Potensi atau kemampuan dasar tubuh (fundamental motor skill).
  - b) Fungsi organ-organ tubuh.
  - c) Struktur dan postur tubuh.
  - d) Gizi (sebagai penunjang aspek biologis).
- 2) Aspek psikologis terdiri dari :
  - a) Intelektual (kecerdasan = IQ) ditentukan oleh pendidikan, pengalaman dan bakat.
  - b) Motivasi.
    1. Dari diri atlet (internal) : perasaan harga diri, perasaan sehat.
    2. Dari luar (eksternal) : penghargaan, pujian, hadiah (materi, uang), kedudukan.
  - c) Kepribadian.
    1. Yang menggantungkan dalam pembinaan prestasi.
    2. Yang kurang menguntungkan.
  - d) Koordinasi kerja otot dan syaraf
    1. Kecepatan reaksi motorik
    2. Kecepatan reaksi karena rangsang, penglihatan dan pendengaran.
- 3) Aspek lingkungan terdiri dari :
  - a) Sosial kehidupan, sosial ekonomi, interaksi antara pelatih dan atlet dan sesama anggota tim.
  - b) Prasarana dan sarana yang tersedia dan mudah.
  - c) Cuaca iklim sekitar.
  - d) Dana yang memadai.
  - e) Organisasi yang tertib.

Menurut Sudjarwo (1993 : 10) faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar. Faktor dari dalam maupun dari luar tersebut dapat dirinci sebagai berikut :

- 1) Faktor Endogen
  - a) Bentuk dan proporsi tubuh yang sesuai dengan cabang yang dipilihnya.
  - b) Kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan kondisi dan sebagainya.
  - c) Kesehatan fisik maupun mental.
  - d) Keterampilan sebagai penguasaan teknik dan taktik.
  - e) Aspek kejiwaan yang baik seperti disiplin ketekunan, daya fikir dan kesungguhan .
  - f) Pengalaman bertanding sebagai usaha untuk meningkatkan keterampilan menuju kematangan juara.

- 2) Faktor Eksogen
  - a) Kerjasama antar coach, asisten pelatih, atlet, dan semua orang yang terlibat dalam kepelatihan.
  - b) Kualitas maupun kuantitas sarana dan prasarana olahraga yang tersedia.
  - c) Kepengurusan dan organisasi cabang olahraga yang bertanggung jawab.
  - d) Lingkungan hidup yang menunjang.
  - e) Fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijadikan pedoman baik bagi pelatih maupun pembina olahraga, bahwa prestasi maksimal tersebut dapat dicapai melalui banyak faktor. Dengan demikian kekurangan-kekurangan di dalam pembinaan yang dilakukan dapat dikurangi atau bahkan dapat dipenuhi dengan baik, maka prestasi maksimal dapat dicapai dengan baik.

### **B . Kerangka Pemikiran**

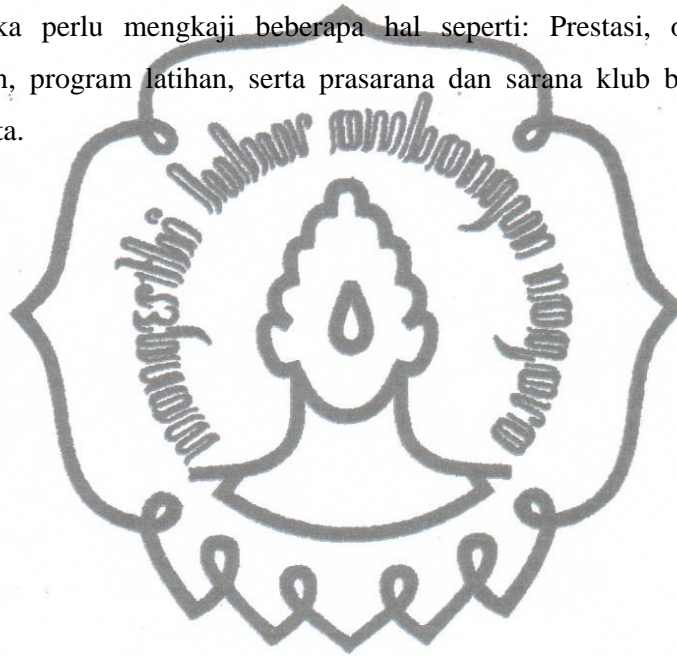
Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Prestasi maksimal merupakan tujuan dari pembinaan olahraga. Untuk dapat mencapai prestasi maksimal tersebut membutuhkan proses waktu yang lama, karena itu untuk mewujudkan prestasi maksimal tersebut bukanlah merupakan hal mudah, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi maksimal. Atlet merupakan komponen utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Atlet yang berpotensi dan berkualitas sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya merupakan faktor yang mendasar untuk meraih prestasi.

Keberhasilan prestasi atlet tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, pelatih yang berkualitas memegang peranan penting terhadap peningkatan prestasi. Pelatih harus mampu menerapkan program latihan yang sesuai dengan keadaan, memantau latihan dan membina secara teratur dan terus menerus. Disamping itu olahraga tersebut juga harus dibina pengurus dengan kinerja yang baik melalui organisasi demi kelangsungan dan kelancaran kegiatan yang dilakukan. Maka dari itu diperlukan keseriusan serta motivasi yang tinggi untuk menjalankan pembinaan dari berbagai aspek.

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 sarana dan prasarana yang baik maka akan terganggu segala kegiatan bahkan mungkin akan terhenti.

Untuk mengetahui profil klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007 maka perlu mengkaji beberapa hal seperti: Prestasi, organisasi, pola pembinaan, program latihan, serta prasarana dan sarana klub bola voli YUSO Yogyakarta.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

###### **1. Tempat Penelitian**

Untuk memperoleh keterangan yang dibutuhkan dalam pemecahan masalah, maka penelitian ini dilaksanakan di sekretariat klub bola voli YUSO Yogyakarta yang beralamat di Perum Greenhouse RM.9, Karangakajen Yogyakarta, Telp/fax (0274) 380618.

###### **2. Waktu Penelitian**

Pengambilan data dalam penelitian dilaksanakan pada tanggal 10,17,20,30 desember 2008 dan 17,22 januari 2009.

##### **B. Metode Penelitian**

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Pengertian penelitian deskriptif menurut Sugiyanto (1993: 52) adalah: “penelitian bertujuan untuk mencari informasi mengenai fenomena-fenomena atau situasi yang aktual atau yang ada pada saat penelitian berlangsung. Penelitian deskripsi pada umumnya tidak untuk menguji hipotesis melainkan hanya untuk melihat gambaran atau deskriptif tentang apa yang sedang terjadi”.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Menurut Jerry R. Thomas dan Jack K Nelson (1990: 263) “survey pada umumnya mempunyai jangkauan yang lebih luas, penelitian ini biasanya untuk menentukan pendapat saat ini pada populasi yang khusus”.

##### **C. Sumber Data**

Data yang akan diambil dalam penelitian ini berdasarkan atas dokumen hasil dari penelitian dan sumber data yang tersedia meliputi:

- 1) Dokumentasi yang berhubungan dengan klub bola voli YUSO Yogyakarta.

*commit to user*

- 2) Observasi mengenai prasarana dan sarana yang dimiliki dan digunakan klub bola voli YUSO Yogyakarta.
- 3) Kegiatan-kegiatan yang dilakukan klub bola voli YUSO Yogyakarta.
- 4) Wawancara langsung dengan pengurus dan pihak-pihak yang terkait mengenai klub bola voli YUSO Yogyakarta.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data.**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, adalah:

- 1) Observasi  
Observasi merupakan suatu alat pengumpul data dan merupakan metode diskriptif pada penelitian masalah-masalah tertentu. Menurut Keraf (2001:162): Observasi adalah pengamatan langsung pada suatu obyek yang akan diteliti. Teknik observasi yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu observasi langsung yang artinya peneliti meninjau langsung apa yang ada pada klub bola voli YUSO Yogyakarta meliputi sekretariat atau kantor, tempat latihan yang digunakan, prasarana dan sarana lain yang ada.
- 2) Wawancara  
Wawancara merupakan suatu metode pengumpulan data dengan jalan melakukan pertanyaan langsung kepada responden. Menurut Keraf (2001: 161) wawancara adalah satu cara untuk mengumpulkan data dengan mengajukan pertanyaan langsung kepada seorang informan dan seorang ahli yang berwenang. Adapun pihak yang akan diwawancarai antara lain pengurus, pelatih, serta pihak-pihak yang berhubungan dengan klub bola voli YUSO Yogyakarta. Wawancara akan ditujukan kepada pengurus, pelatih serta atlet klub bola voli YUSO Yogyakarta.
- 3) Dokumentasi  
Dokumentasi yaitu barang yang digunakan sebagai bukti. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002: 271) dokumentasi adalah barang pemberian atau pengumpulan bukti atau keterangan. Adapun yang didokumentasikan antara lain :

- a) Kantor sekretariat klub bola voli YUSO Yogyakarta
- b) Prasarana dan sarana latihan
- c) Pengurus, pelatih dan atlet
- d) Mess atlet
- e) Dokumen yang berkaitan dengan klub bola voli YUSO Yogyakarta

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan bagian yang amat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

#### **F. Format Pengumpulan Data**

Format pengumpulan data klub bola voli YUSO Yogyakarta dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Organisasi Kepengurusan klub bola voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007.
- 2) Metode Pembinaan klub bola voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007.
- 3) Prasarana dan Sarana klub bola voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007.
- 4) Program Latihan Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta Tahun 2003-2007.
- 5) Prestasi yang pernah diraih klub bola voli YUSO Tahun 2003-2007.

#### **G. Definisi Operasional**

Dalam penelitian ini yang meliputi definisi operasional dapat dijabarkan sebagai berikut

- 1) Organisasi
  - a) Sejarah organisasi tentang sejarah berdirinya YUSO
  - b) Kepengurusan yang ada pada klub bola voli YUSO Yogyakarta
  - c) Anggota
  - d) Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga (AD/ART)

*commit to user*



- e) Anggaran belanja
  - f) Rencana kerja
  - g) Manajemen
  - h) Administrasi
- 2) Metode pembinaan
- a) Pelaksanaan pembinaan dengan cara melakukan seleksi, pembibitan dan pemanduan bakat.
  - b) Sumber Daya Manusia meliputi atlet, pelatih dan pengurus.
- 3) Prasarana dan sarana
- a) Kantor secretariat
  - b) Tempat latihan
  - c) Sarana penunjang kegiatan latihan
- 4) Program latihan
- a) Pelaksanaan program latihan
  - b) Isi materi latihan
  - c) Periodisasi latihan
  - d) Prinsip-prinsip latihan
- 5) Prestasi klub bola voli YUSO Yogyakarta dari tahun 2003-2007

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Data-data yang terkumpul menurut hasil penelitian atau pengambilan data adalah sebagai berikut :

##### 1. Organisasi

###### a. Berdirinya Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta

Perkumpulan olahraga YUSO Yogyakarta berdiri pada tanggal 15 Mei 1952 di kota Yogyakarta, didirikan oleh sekelompok anak-anak muda yang waktu itu masih berstatus sebagai pelajar SLTP yang mencintai kegiatan olahraga. Para pendiri YUSO yaitu Bernarto, Soepariono, Sudiyono (alm), Abdulmanan, Mujiyono (alm), dan Kusbandri (alm).

Sesuai dengan usia para pendiri yang relatif masih muda dan kegiatan organisasi dalam bidang olahraga, maka perkumpulan diberi nama Yuso yang merupakan kependekan dari Yunion Sport Organization, serta membina cabang olahraga bolavoli dan bola basket.

Berkenaan dengan berjalannya waktu dan sesuai dengan ketentuan pemerintah waktu itu yang melarang agar meninggalkan istilah-istilah yang berbau asing maka arti YUSO oleh RM. Soekintaka diganti menjadi YUWANA SARANA OLAHRAGA yang berarti melalui kegiatan olahraga akan dicapai kesejahteraan lahir dan batin.

Dalam perkembangan selanjutnya perkumpulan olahraga YUSO membina lima cabang olahraga, yaitu bolavoli, bola basket, bola keranjang, renang dan atletik. Namun demikian prestasi bolavolinya melejit melampaui cabang-cabang olahraga lainnya dan bahkan perkumpulan olahraga YUSO sudah identik dengan bolavoli.

Dari sejak berdirinya hingga saat ini visi dan misi YUSO tidak pernah berubah yaitu ingin memberikan sumbangan terhadap pembinaan olahraga di tanah air melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dilatih sejak usia dini. Untuk mencapai tujuan tersebut maka setiap atlet yang tergabung di

*commit to user*

YUSO akan selalu diajarkan untuk dapat berorganisasi dengan baik, memperhatikan studinya dan berprestasi setinggi mungkin.

Oleh karena itu, walaupun YUSO merupakan perkumpulan amatir akan tetapi proses kepelatihan yang dilakukan selalu didasarkan pada metode-metode ilmiah dan sikap profesionalisme. Untuk itu kerjasama dengan berbagai pihak dilakukan, mulai dari penjaringan atlet, proses pelatihan, sampai kompetisi untuk menjaga kelangsungan hidup organisasinya

Atlet yang dibina pada perkumpulan bolavoli YUSO mulai dari usia 11 tahun sampai dewasa dan dibagi dalam tiga kelompok. Yaitu kelompok pemula, kelompok junior dan kelompok senior baik putra maupun putri. Mengingat jumlah anak yang dibina secara keseluruhan baik putra maupun putri mencapai 200 anak, maka diperlukan jumlah pelatih yang cukup banyak pula. Untuk itu perkumpulan memberi kesempatan kepada para mahasiswa jurusan kepelatihan bola voli Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY untuk dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan untuk dipraktekkan secara langsung di lapangan dengan bimbingan dosen-dosen yang bersangkutan.

Mengingat mahalnnya biaya sewa gedung dan sesuai dengan statusnya sebagai perkumpulan amatir murni, tempat latihan yang digunakan adalah di lapangan terbuka milik SMK 1 JETIS, dengan frekuensi latihan satu minggu 4 kali untuk kelompok junior. Bagi kelompok senior baik putra maupun putri latihan diselenggarakan di GOR Adisutjipto. Sedangkan untuk latihan fisik dilakukan di Alun-alun selatan Yogyakarta, victory fitness centre dan laboratorium fisik UNY.

## **b. Keberadaan keanggotaan klub bola voli YUSO Yogyakarta**

### **1) Pengurus**

Susunan pengurus klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah sebagai berikut:

- Penasehat : 1. Prof. Dr. Drs. RM Soekintaka  
2. Drs. Soepartono  
3. RM Bernarto, SH

*commit to user*

## 4. Drs. Dewa Dane

Ketua : Sumarwoto, SE,MM.  
Ketua I : Budi Harjanto  
Ketua II : Drs. Putut Marhaento, M.Or  
Sekretatis : Dr. Sukadiyanto, M.Pd.  
Bendahara I : Hj. Endang Sulistyani  
II : Sujadi

## SEKSI-SEKSI

1. Dana dan Promosi : Wijiastuti, SE

2. Kepelatihan

Ketua : Wasit Widodo

Anggota : a. Samitolkhah Mukri, S.Pd

b. Yulianto, S.Pd.

c. Purwono, S.Pd.

d. Catur Wahyudi, S.Pd.

e. Dedi Adriyanto, S.Pd.

f. Gunardi, S.Pd

g. Bayu Sedyoko, S.Pd

h. Dian Asiandaru

i. Setya Pramana

j. Galih

3. Perwasitan : a. Drs. Pramudi Handoko

b. Yuli Istiawan

4. Pertandingan : Joko Wibisono

5. Peralatan : Balet Sugeng Widodo

6. Pembantu Umum : Sundoro

**c. Anggota**

Anggota klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah semua atlet, pelatih dan pengurus

**d. Anggaran dasar dan Anggaran Rumah Tangga (AD/ART)**

Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga yang di pergunakan klub bola voli YUSO Yogyakarta berdasarkan PANCASILA dan UNDANG-UNDANG DASAR 1945 sebagai landasan dan pedoman kerja dalam iktu berjuang meningkatkan harkat, martabat, kejayaan Bangsa dan Negara Indonesia. .

**e. Anggaran belanja**

Untuk melaksanakan kegiatan yang telah ditetapkan oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta tidak terlepas adanya dana yang memadai. Dana tersebut akan mendukung proses pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan sesuai rencana. sumber dana yang diperoleh klub bola voli YUSO Yogyakarta yaitu dari sponsor, PBVSI, APBD. Dana yang terkumpul tersebut di gunakan klub bola voli YUSO Yogyakarta untuk :

- 1) Kegiatan latihan
- 2) Pengadaan sarana dan prasarana
- 3) Membiayai kegiatan pertandingan
- 4) Membiayai pendidikan atlet
- 5) Membiayai konsumsi atlet

**f. Rencana kerja**

Rencana kerja atau program kerja yang dilaksanakan oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta yaitu :

- 1) Kegiatan latihan rutin sehari-hari
- 2) Kegiatan latihan menghadapi kejuaraan
- 3) Mengikuti event-event kejuaraan

**g. Manajemen klub bola voli YUSO Yogyakarta**

Manajemen merupakan suatu alat yang berfungsi mengedalikan dan mengatur kegiatan yang dilaksanakan organisasi klub bola voli YUSO Yogyakarta.. Manajemen klub bola voli YUSO Yogyakarta yang berisikan perencanaan dan pengaturan yaitu mengendalikan, mengkoordinasi, memerintah, merencanakan, serta mengorganisasi.

## **h Adminitrasi klub bola voli YUSO Yogyakarta**

Adminitrasi klub bola voli YUSO Yogyakarta berisikan rangkaian suatu kegiatan dan pemberdayaan sumber-sumber yang ada berjalan efektif dan efisien. Unsur-unsur adminitrasi yang dijalankan dan terlihat adalah adanya sekelompok orang, adanya proses kerjasama dengan rangkaian kegiatan menyeluruh dan integral, adanya tujuan yang ditetapkan, serta pendayagunaan sumber personil dan materi yang maksimal.

## **2. Metode Pembinaan**

### **a. Pelaksanaan**

Pelaksanaan pembinaan yang dilakukan klub bola voli YUSO Yogyakarta meliputi hal usaha Seleksi, Pembibitan, pemanduan bakat dan seleksi atlet. Adapun usaha pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

#### **1) Seleksi**

Usaha yang dilakukan dengan cara melakukan seleksi dari tingkat pemula, junior kemudian menjadi atlet senior.

#### **2) Pembibitan**

Usaha yang dilakukan untuk mendapatkan bibit atlet olahraga bola voli dengan melakukan pembibitan dari tingkat anak-anak/pemula. Dengan demikian dapat diperoleh atlet yang potensial, yang kemudian dibina dan dikembangkan lebih lanjut.

#### **3) Pemanduan bakat**

Usaha pemanduan bakat di klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah dengan adanya koordinasi para pelatih dengan para asisten pelatih, adapun pemanduan yang ditekankan sebagai berikut :

- a) Penyesuaian tinggi badan dan berat badan
- b) Peningkatan kemampuan gerak
- c) Pengendalian watak, kepribadian, intelegensi, emosi dan motivasi
- d) Penigkatan ketrampilan dan kemampn teknis khusus yang dikuasai



### b. Peran pelatih

Dalam pembinaan prestasi di klub bola voli YUSO Yogyakarta peran pelatih sangat dirasakan bagi para atlet. Selama ini apa yang disampaikan pelatih bagi para atlet YUSO dianggap sudah sesuai dengan kemampuan mereka.

### c. Keberadaan Pelatih

Pelaksanaan kepelatihan yang dilakukan pada klub bola voli YUSO Yogyakarta ditangani oleh pelatih-pelatih dari mahasiswa PPL FIK UNY, alumnus FIK UNY serta Dosen FIK UNY. Para pelatih YUSO sudah memiliki sertifikat kepelatihan tingkat nasional.

## 3. Prasarana dan Sarana

Prasarana dan sarana yang dimiliki untuk menunjang dan memperlancar pelaksanaan organisasi dan latihan klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah:

### a Kantor sekretariat

- 1) Alamat Kantor  
Perum Greenhouse RM.9 Yogyakarta, Telp/fax ( 0274 ) 380618
- 2) Perlengkapan yang dimiliki kantor sekretariat klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah sebagai berikut

Tabel 1 : perlengkapan kantor sekretariat klub bola voli YUSO Yogyakarta

No	Jenis Perlengkapan	Jumlah
1	Meja besar	2
2	Meja kecil	1
3	Kursi	6
4	Komputer	1
5	Printer	1
6	Almari	2
7	Telepon	1
8	Jam dinding	2
9	Kalender	2

10	Stempel	2
11	Tinta stempel	2
12	Kipas angin	1

**b Tempat latihan**

1. GOR Adisucipto
2. SMK 1 Jetis
3. Victory Fitness Centre.
4. Laboratorium fisik FIK UNY
5. Alun-alun selatan

**c Sarana**

Sarana untuk menunjang pelaksanaan kegiatan latihan pada klub bola voli YUSO Yogyakarta disajikan dalam bentuk tabel

Tabel 2. Peralatan latihan klub bola voli YUSO Yogyakarta tahun 2003-2007

No	Perlengkapan	Jumlah	Kondisi
1	Bola Voli	79	baik
2	Net	9	baik
3	Tiang Net	16	baik
4	Keranjang Bola	6	baik
5	Antena/rods	12	baik
6	Kursi wasit	4	baik
7	Gawang lompat	16	baik
8	cones	24	baik

#### 4. Program Latihan

**a. Pelaksanaan Program Latihan**

Program latihan untuk klub bola voli YUSO Yogyakarta terprogram dalam suatu bentuk program jangka pendek, menengah, maupun panjang. Hanya saja jika menghadapi suatu kejuaraan ada suatu bentuk beban latihan. Program latihannya hanyalah suatu kegiatan latihan rutin sehari-hari. Adapun

*commit to user*

Program latihan yang dilaksanakan klub bola voli YUSO Yogyakarta yaitu program latihan jangka panjang, jadwal latihan sebagai berikut :

Tabel 3. Jadwal latihan klub bola voli YUSO Yogyakarta ( Senior Putra )

Hari	Waktu Latihan	Keterangan
Senin	Pagi jam 08.00 WIB s/d 10.00 WIB Sore jam 18.00 WIB s/d 20.00 WIB	-Apabila atlet tidak memungkinkan untuk latihan atau ada jadwal kuliah, maka jadwal latihan menyesuaikan dengan kapasitas waktu latihan yang sama. -Latihan dilakukan di GOR Adisutjipto
Selasa	Pagi jam 05.30 WIB s/d 07.00 WIB Sore jam 18.00 WIB s/d 20.00 WIB	
Rabu	Pagi jam 08.00 WIB s/d 10.00 WIB Sore jam 18.00 WIB s/d 20.00 WIB	
Kamis	Pagi jam 05.30 WIB s/d 07.30 WIB Sore jam 18.00 WIB s/d 20.00 WIB	
Jum'at	Pagi jam 08.00 WIB s/d 10.00 WIB Sore jam 18.80 WIB s/d 20.00 WIB	
Sabtu	Pagi jam 05.30 WIB s/d 07.30 WIB Sore jam 18.00 WIB s/d 20.00 WIB	
Minggu	Libur	

Keterangan : Latihan mencakup teknik dan fisik.

Tabel 4. Jadwal latihan klub bola voli YUSO Yogyakarta ( Senior Putri )

Hari	Waktu Latihan	Keterangan
Senin	Sore jam 15.30 WIB s/d 18.00 WIB	-Latihan dilakukan di GOR Adisutjipto dan latihan fisik (fitness) dilakukan di Laboratorium fisik FIK UNY.
Selasa	Sore jam 16.00 WIB s/d 18.00 WIB	
Rabu	Sore jam 15.30 WIB s/d 18.00 WIB	
Kamis	Sore jam 16.00 WIB s/d 18.00 WIB	
Jum'at	Sore jam 15.30 WIB s/d 18.00 WIB	
Sabtu	Sore jam 15.30 WIB s/d 18.00 WIB	
Minggu	Libur	

Keterangan : Latihan mencakup teknik dan fisik.

Tabel 5. Jadwal latihan klub bola voli YUSO Yogyakarta ( Pemula &amp; Yuniior )

Hari	Waktu Latihan	Keterangan
Senin	Sore jam 16.00 WIB s/d 18.00 WIB	Latihan dilakukan di SMK 1 JETIS
Rabu	Sore jam 16.00 WIB s/d 18.00 WIB	
Jum'at	Sore jam 16.00 WIB s/d 18.00 WIB	
Sabtu	Sore jam 16.00 WIB s/d 18.00 WIB	
Minggu	Libur	

Keterangan : Latihan mencakup teknik dan fisik

#### b. Isi Materi Latihan

Dalam pelaksanaan latihan harian di Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta terdiri dari tiga materi latihan yang meliputi bagian pemanasan, inti, dan pendinginan. adapun materi tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Pemanasan
  - a) Lari kecil-kecil
  - b) stretching
- 2) latihan inti
 

latihan yang dimaksud adalah latihan rutin sehari-hari yang diberikan oleh pelatih
- 3) Pendinginan
 

Setelah selesai latihan para atlet diharapkan melakukan pendinginan sendiri-sendiri dan kemudian diberikan evaluasi dari pelatih tentang latihan yang baru saja dilakukan.

#### c. Periodesasi Latihan

Periodesasi latihan atau tahap-tahap latihan pada klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah persiapan kompetisi dan pada saat kompetisi. Adapun tahap latihan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Tahap persiapan kompetisi
 

Pada tahap ini sasaran yang hendak dicapai adalah :

  - a) Mengembangkan dan meningkatkan fisik dan ketrampilan
  - b) Meningkatkan intensitas latihan

- c) Mengevaluasi teknik dalam latihan
  - d) Mempersiapkan kondisi fisik sebelum perlombaan atau kejuaraan
  - e) Persiapan mental
- 2) Tahap kompetisi
- Pada tahap ini sasaran yang hendak dicapai adalah dan memantapkan teknik dan mental bertanding yang kuat.

#### **d. Prinsip-Prinsip Latihan**

Pada kegiatan pelatihan di klub bola voli YUSO Yogyakarta terdapat beberapa hal yang mengindikasikan adanya prinsi-prinsip dalam latihan. adapun prinsip-prinsip itu adalah sebagai berikut :

- 1) Prinsip individu  
Dalam pemberian latihan para pelatih memberikan latihan sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing atlet.
- 2) Prinsip Penambahan Beban  
Pemberian beban latihan yang diberikan pelatih dilakukan secara bertahap.
- 3) Prinsip Interval  
Pada kegiatan latihan di klub bola YUSO, latihan yang diberikan sehari-hari selalu diselingi dengan istirahat.
- 4) Variasi Dalam Latihan  
Untuk mengantisipasi kebosanan dalam latihan maka setiap latihan para atlet diberikan suatu bentuk variasi latihan.
- 5) Prinsip Perbaikan Latihan  
Dalam kegiatan latihan sehari-hari para atlet sering kali melakukan kesalahan-kesalahan baik itu gerak maupun teknis maka pelatihpun selalu membenarkan kesalahan itu dan mengharapkan para atlet agar tidak melakukan kesalahan yang serupa.

### **5. Prestasi**

Pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan kontinyu oleh klub bola voli YUSO berusaha keras meningkatkan atlet-atletnya secara maksimal. Prestasi

yang pernah diraih klub bola voli YUSO Yogyakarta baik di tingkat Daerah maupun tingkat Nasional,. Adapun hasil kejuaraan yang diikuti YUSO dari Tahun 2003-2007, disajikan sebagai berikut :

Tabel 4.Prestasi klub bola voli YUSO Yogyakarta

Tahun	Event	Tim Putra	Tim Putri
2007	Proliga	Juara III	Absen
2007	Kejurprov Yuniior	Juara I	Juara I
2006	Kejurda Remaja	Juara I	Juara I
2006	Proliga	Rangking VI	Rangking VI
2006	Livoli	Juara IV	Rangking VII
2005	Livoli	Juara IV	Juara III
2005	Proliga	Juara III	Rangking VI
2005	Kejurda Senior	Juara I	Juara I
2005	Kejurda Yuniior	Juara I	Juara I
2005	Kejurda Remaja	Juara III	Juara I
2004	Livoli	Juara I	Juara II
2003	Proliga	Juara III	-
2003	Livoli	-	Juara II

## B. Analisis Data

Dari data-data yang telah terkumpul dan disusun menurut jenisnya, kemudian dianalisa. Adapun dari analisa data tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. Organisasi Kepengurusan

Organisasi pada klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah cukup baik.

Hal ini disebabkan keberadaan organisasi tersebut telah dilengkapi dengan :

- a) Tujuan organisasi yang jelas, yaitu membina bibit-bibit atlet yang potensial untuk meningkatkan cabang olahraga bola voli di Indonesia.

*commit to user*



- b) Pengurus mempunyai tugas dan tanggung jawab sesuai dengan jabatannya, selain itu pengurus juga berusaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas dan kuantitas organisasi.
- c) Anggota mempunyai hak dan kewajiban yang harus dilakukan untuk kemajuan organisasi.
- d) Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga memuat ketentuan-ketentuan, peraturan-peraturan dan petunjuk tentang organisasi.
- e) Anggaran belanja berisikan sumber dana serta pengeluaran uang organisasi.

## 2. Metode Pembinaan

Usaha pembinaan yang dilakukan oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah baik, karena telah mencakup hal-hal pembinaan yang meliputi seleksi, pembibitan dan pemanduan bakat para atlet secara teliti. Para atlet klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah baik. Atlet yang masuk merupakan hasil pemantauan yang dilakukan dengan teliti oleh semua pelatih yang diperkirakan mempunyai bakat yang besar dalam cabang olahraga bola voli.

Keberadaan pelatih pada klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah baik. Dikarenakan jumlah pelatih yang ada pada klub bola voli YUSO Yogyakarta dirasa sangat cukup. Setiap aspek latihan yang diberikan kepada atlet ditangani dan dikembangkan di dalam pembinaan dimana ditangani oleh para pelatih yang sesuai dengan bidangnya. Dengan demikian akan menghasilkan kualitas latihan yang lebih baik.

## 3. Prasarana dan Sarana

Keberhasilan dan kelancaran kegiatan suatu organisasi olahraga dapat dipengaruhi oleh prasarana dan sarana yang mencukupi dan memadai, sehingga akan menopang pelaksanaan latihan. Prasarana dan sarana yang dimiliki oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah cukup. Karena prasarana dan sarana yang sudah ada dapat dipergunakan untuk menunjang pelaksanaan latihan dengan baik.

#### 4. Program Latihan

- a. Program latihan yang dilaksanakan di klub bola voli YUSO Yogyakarta terprogram dalam suatu bentuk program jangka pendek, menengah dan panjang.
- b. Adanya isi materi dalam program latihan yang meliputi pemanasan, latihan inti, penenangan.
- c. Periodisasi atau tahapan dalam latihan di klub bola voli YUSO Yogyakarta dipersiapkan untuk mengikuti kejuaraan.
- d. Program latihan yang diterapkan didalamnya terkandung prinsip-prinsip latihan.

#### 5. Prestasi

Prestasi yang dicapai klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah cukup. Hal ini dapat dilihat dari hasil kejuaraan-kejuaran resmi tingkat daerah maupun nasional YUSO selalu meraih posisi yang membanggakan. Bahkan di ajang kejuaraan antar klub tertinggi di Indonesia yaitu Liga Voli Indonesia (LIVOLI), YUSO beberapa kali mampu menjadi juara I. Beberapa atlet YUSO juga berhasil masuk skuad tim nasional, baik junior maupun senior.

#### C. Pembahasan Hasil Analisis

Dari hasil analisis data yang telah dikemukakan diatas dapat digambarkan secara umum sebagai berikut :

1. Organisasi kepengurusan di klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah baik, karena dalam organisasi tersebut sudah dilengkapi dengan unsur-unsur yang mendukung jalannya organisasi
2. Metode pembinaan yang ada pada klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah baik karena pembinaan yang dilakukan pelatih-pelatih YUSO selalu meliputi semua bidang kegiatan yang dibutuhkan atlet.
3. Sarana dan prasarana yang ada di klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah cukup.

4. Program latihan yang dilaksanakan di klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah baik, dilihat dari latihan yang sesuai dengan program yang dibuat pelatih, adanya periodisasi latihan, suasana yang akrab antara atlet dan pelatih serta para pengurus dan pembuatan jadwal latihan yang sudah terorganisir.
5. Prestasi yang dicapai oleh klub bola voli YUSO Yogyakarta adalah cukup. Hal ini dapat dilihat dari hasil kejuaraan-kejuaraan bergengsi di Indonesia seperti Proliga maupun Livoli, YUSO selalu menduduki peringkat atas.



## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian tentang Profil Klub Bola Voli YUSO Tahun 2003-2007, maka dapat ditarik suatu simpulan sebagai berikut :

1. Organisasi di klub bola voli YUSO adalah baik, karena unsur-unsur yang terdapat di Organisasi berjalan dengan baik sesuai dengan fungsi dan kedudukannya.
2. Metode pembinaan yang ada pada klub bola voli YUSO adalah baik karena pelatih maupun pengurus selalu melakukan pembinaan yang dilakukan selalu meliputi semua bidang, baik dari prestasi dalam belajar maupun dalam lapangan. Pelatih dan pengurus juga melaksanakan kegiatan perubahan-perubahan dalam memberikan metode serta pola pembinaan tidak hanya program-program yang lama. Kemudian atlet YUSO juga memiliki motivasi yang tinggi untuk lebih berprestasi
3. Sarana dan prasarana yang ada di klub bola voli YUSO adalah cukup, karena prasarana dan sarana yang sudah ada sudah mendukung serta memadai dalam pelaksanaan kegiatan latihan. prasarana dan sarana yang dimiliki dapat mendukung kelancaran kegiatan-kegiatan yang dilakukan akan tetapi masih diperlukan tambahan-tambahan peralatan yang sesuai dengan rasio atlet klub bola voli YUSO dengan peralatan yang belum dimiliki oleh klub YUSO sendiri.
4. Program latihan yang dilaksanakan di klub bola voli YUSO adalah baik, karena latihan yang diberikan merupakan latihan biasa untuk sehari-hari dan terprogram dalam jangka pendek, menengah maupun panjang. Serta disisi lain adanya periodisasi latihan yang dipersiapkan untuk kejuaraan.
5. Prestasi yang dicapai oleh klub bola voli YUSO khusus pada tahun 2003-2007 adalah cukup, hal ini dapat dilihat pada kejuaraan-kejuaraan yang diikuti. klub bola voli YUSO mampu meraih prestasi yang baik dengan

*commit to user*

selalu berada di papan atas kejuaraan-kejuaraan paling bergengsi antar klub di tingkat nasional.

### **B. Implikasi**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan masukan kepada para pengurus, pelatih dan atlet klub bola voli YUSO tentang keadaan organisasi, prasarana dan sarana di klub bola voli YUSO selama ini. pelaksanaan pembinaan yang telah dilakukan hendaknya terus ditingkatkan dan tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapai, kelemahan dan kekurangan harus diperbaiki dan dibenahi.

Dari hasil penelitian ini semoga dapat digunakan sebagai motivasi bagi kemajuan prestasi klub bola voli YUSO Yogyakarta khususnya, sehingga prestasi klub bola voli YUSO Yogyakarta dapat terus berkembang dan memberikan sumbangan yang berharga bagi peningkatan prestasi olahraga bola voli di Indonesia pada umumnya.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Profil Klub Bola Voli YUSO Yogyakarta, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk para pengurus organisasi klub bola voli YUSO Yogyakarta, perlu mempertahankan dan meningkatkan keberadaan organisasi yang sudah berjalan dengan baik.
2. Untuk para pengurus organisasi, agar memahami arti pentingnya arsip pembukuan ataupun dokumen yang berisi laporan-laporan tentang kegiatan, dimaksudkan agar didalam melaksanakan kegiatan yang akan datang bisa melihat dan belajar dari hasil yang telah dilakukan.
3. Para pelatih sebaiknya memperhatikan dan mengevaluasi program latihan untuk ditingkatkan lagi, dan hubungan pelatih dengan atlet untuk dipertahankan.
4. Prasarana dan sarana yang dimiliki klub bola voli YUSO Yogyakarta perlu dirawat dan di pelihara dengan baik.

5. Prestasi yang telah diraih klub bola voli YUSO Yogyakarta perlu dipertahankan dan ditingkatkan, dan prestasi yang telah dicapai supaya dijadikan suatu motivasi dalam meningkatkan prestasi pada kejuaraan-kejuaraan mendatang yang disesuaikan dengan agenda yang ada.





**DAFTAR PUSTAKA**

- Depdikbud RI. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 1990. Jakarta : Balai Pustaka
- FKIP UNS. *Pedoman Penulisan Skripsi*. 2007. Surakarta: UNS Press
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung. CV Tambak Kusuma
- Harsuki. 1993. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Heru Suranto. 2005. *Psikologi Olahraga, Buku Ajar*. DIPA UNS Surakarta
- M. Sajoto. 1995. *Latihan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize
- PP.PBVSI.1995. *Pelatihan Bola Voli Di Indonesia*.
- Soekatamsi.1992. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Subagio Hartoko, Dalimin & Soemarno. 1990. *Manajemen Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Sugiyanto, 1994. *Penelitian Pendidikan*. Surakarta : UNS Press
- Sugiyanto, Sudarwo, Sunardi. 1998 *Bola Voli I*. Surakarta : UNS Press
- Mulyono B.A. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Surakarta : UNS Press.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : UNS Press.
- T. Hani, Handoko. 1994. *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta : BPFE Jogjakarta.
- Thomas, Jerry & Nelson, Jeck K. 1990. *Research Methods in Physical Activity*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Books.
- Tri Murwaningsih. 2005. *Ilmu Administrasi*. Surakarta : UNS Press.
- Usodo et. al. 2002. *Profesi Kependidikan II*. Surakarta : UNS Press.
- Yusuf Hadisasmata & Aip Syarifudin 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi..

[www.yusovolley.org](http://www.yusovolley.org)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball>

<http://anwar-sport.blogspot.com>

*commit to user*