

**PEMBINAAN OLAHRAGA BOLAVOLI
DI KECAMATAN SANGIR JUJUAN
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :
G I M A
79777 / 2006**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

GIMA 2009 “Pembinaan Olahraga Bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan” Pendidikan Olahraga. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan tentang gambaran pembinaan bola voli di Kecamatan Sangir Jujuan. Penelitian ini dilakukan di Klub-klub yang ada di Kecamatan Sangir Jujuan. Waktu penelitian dimulai pada bulan 15 Desember 2008.

Penelitian ini mendiskripsikan tentang Pembinaan Olahraga Bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan dan bertujuan untuk: 1). Mengetahui program latihan yang diberikan pelatih bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan. 2). Mengetahui jalannya mekanisme organisasi bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan. 3). Mengetahui ketersediaan sarana dan prasarana bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan. Populasi penelitian adalah seluruh klub-klub bolavoli yang ada di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 127 orang, sebagai sampel 50 % yaitu 63 orang. Alat yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah Angket serta observasi sebagai penguat data.

Data diolah dengan menggunakan statistik diskripsi atau teknik distribusi frekwensi dalam bentuk presentase. Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: variabel program latihan jawaban responden yaitu Sangat Setuju (skor 5) = 52,4 %, Setuju (skor 4) = 43,77 %, Ragu-Ragu (skor 3) = 3,45 %, Tidak Setuju (Skor 2) = 0,38 %, dan Sangat Tidak Setuju (skor 1) = 0 %. Mekanisme organisasi jawaban responden yaitu Sangat Setuju (skor 5) = 34,61 %, Setuju (skor 4) = 50,00 %, Ragu-Ragu (skor 3) = 13,85 %, Tidak Setuju (skor 2) = 0,77 %, Sangat Tidak Setuju (skor 1) = 0,77 %. Dan variabel sarana dan prasarana jawaban responden yaitu Sangat Setuju (skor 5) = 33,81 %, Setuju (skor 4)= 40,28 %, Ragu-Ragu (skor 3) = 14,86%, Tidak Setuju (skor 2) = 8,63 %, Sangat Tidak setuju (skor 1) = 2,39 %. Dari data di atas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Program latihan yang diberikan oleh klub bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan diklasifikasikan sangat baik dengan hasil persentase 96,17 %, dari hasil penelitian tentang mekanisme organisasi bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan juga dalam klasifikasi sangat baik dengan nilai persentase 84,61 %, dan yang terakhir sarana dan prasarana tergolong baik yaitu 74,09 %.

Kata kunci: Pembinaan Bola Voli.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Pembinaan Olahraga Bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan"**.

Pembinaan olahraga bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan perlu ditingkatkan lagi. Mengingat pelatih dalam menyusun program masih sangat kurang pengalaman serta sarana dan prasarana masih jauh dari yang diharapkan.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, selain itu juga untuk mengetahui sejauh mana jalannya pembinaan olahraga bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini untuk masa yang akan datang.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai Pembimbing I dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Darni, M.Pd sebagai Penasehat Akademi dan sebagai Pembimbing II dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dewan Penguji, yaitu Drs. Mawardi, M.S, Drs. Zalfendi, M.Kes, dan Dra. Erianti, yang telah banyak memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Bapak pelatih atau Pengcab PBVSI di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan
9. Yang tercinta Ayah, ibu, istri dan anak yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT, amin.

Padang, Januari 2009

Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Seiring dengan Undang-undang Republik Indonesia no 3 (2005 : 8) tentang sistem keolahragaan menyatakan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang akan dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Melalui kegiatan olahraga diharapkan dapat menciptakan suatu penampilan sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan, dengan mencapai suatu prestasi olahraga yang optimal. Diharapkan agar pembinaan olahraga dapat terus ditingkatkan mutunya secara optimal guna mencapai prestasi.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah cabang olahraga bolavoli. Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat, karena permainan ini disamping tidak sulit untuk dipelajari juga tidak membutuhkan biaya yang mahal, selain itu permainan ini

dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak kecil, dewasa maupun orang tua, karena dalam permainan ini tersimpan makna rekreasi bagi siapa saja.

Masyarakat Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan memandang bahwa permainan bolavoli merupakan permainan pilihan masyarakat dan permainan ini berkembang di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan umumnya dan Nagari Lubuk Malako pada khususnya.

Di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan terdapat 5 klub bolavoli yaitu : Klub bolavoli 1. TMC, 2. Klub bolavoli BUKIPER, 3. Klub bolavoli KUCING GARONG, 4. SERUMBUK, 5. KOTO GADANG. Pemain-pemain terbaik dari klub-klub yang ada di Kecamatan Sangir Jujuan tersebut digabung menjadi satu klub bolavoli yang akan mewakili Kecamatan Sangir Jujuan pada turnamen yang ada di Solok Selatan, misalnya PORKAB.

Dari hasil pembinaan yang dilakukan sejak tahun 2006 PORKAB I di Muara Labuh. Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan mempunyai prestasi yang baik dengan berhasilnya tim bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan mendapat juara I di PORKAB Solok Selatan. Namun prestasi tersebut hanya bertahan 1 tahun saja, setelah itu PORKAB berikutnya, Kecamatan Sangir Jujuan tidak bisa memperoleh juara bahkan sama sekali tidak mendapatkan juara, sampai sekarang, maka dari itu melihat kenyataan yang dikemukakan di atas, penulis memperkirakan adanya unsur-unsur pembinaan dan peningkatan prestasi yang kurang baik di Kecamatan Sangir Jujuan.

Kenyataan menurunnya prestasi bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan ditandai dengan relatif berkurangnya pemain-pemain yang berprestasi dan berkurangnya kegiatan dalam berbagai kejuaraan yang diikuti.

Kemungkinan lain penyebab menurunnya prestasi bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan ini bisa saja disebabkan karena kurangnya Kecamatan Sangir Jujuan menyelenggarakan even-even pertandingan sehingga kematangan dalam bermain pada atlet minim, disamping itu mungkin saja disebabkan karena atlet kurang mengikuti kegiatan latihan secara rutin dan kontinyu, serta kurangnya sarana dan prasarana pendukung, di lain hal perhatian tentang penyeleksian atlet mungkin juga kurang menjadi prioritas apalagi dengan pemenuhan gizi atlet.

Berdasarkan hal tersebut penulis memperkirakan bahwa kurang optimalnya prestasi bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan mungkin disebabkan kurangnya pembinaan dan latihan secara terstruktur dan terarah.

Berdasarkan faktor-faktor diatas, timbul kekhawatiran penulis jika hal ini dibiarkan berlarut-larut akan berdampak buruk terhadap peningkatan prestasi di Kecamatan Sangir Jujuan. Menyikapi kenyataan tersebut penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang **“Pembinaan olahraga bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas terlihat banyaknya faktor-faktor yang menyebabkan permasalahan tersebut. Untuk mencapai prestasi olahraga bolavoli yang baik faktor-faktor tersebut erat kaitannya dengan

usaha-usaha pembinaan atlet-atlet bolavoli Kecamatan Sangir Jujuan, maka diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Program latihan
2. Mekanisme Organisasi
3. Sarana dan Prasarana
4. Gizi Atlet
5. Kualitas Pelatih

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya identifikasi diatas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi variabel yang diungkapkan, yaitu :

1. Program Latihan
2. Mekanisme Organisasi
3. Sarana dan Prasarana

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan suatu rumusan masalah yaitu :

1. Bagaimana program latihan yang diberikan oleh pelatih Kecamatan Sangir Jujuan ?
2. Sejauh mana jalannya mekanisme organisasi di Kecamatan Sangir Jujuan ?
3. Seberapa lengkap penyediaan sarana dan prasarana bola voli di Kecamatan Sangir Jujuan ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dikemukakan terdahulu, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui program latihan yang diberikan oleh pelatih bolavoli pada Kecamatan Sangir Jujuan, Kabupaten Solok Selatan.
2. Untuk mengetahui jalannya mekanisme organisasi bolavoli pada Kecamatan Sangir Jujuan, Kabupaten Solok Selatan.
3. Untuk mengetahui ketersediaan sarana-prasarana bolavoli pada Kecamatan Sangir Jujuan, Kabupaten Solok Selatan

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan bagi penulis, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi Pembina dan Pelatih dalam mengembangkan olahraga bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan.
3. Sebagai bahan bacaan bagi atlet bolavoli dan mahasiswa FIK UNP.
4. Referensi bagi penelitian selanjutnya.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

Hakikat Permainan Bolavoli

Bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu atau kelompok yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Mereka berhak melakukan *service*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*, peraturan PBVSI (2005) menyatakan bahwa, permainan bolavoli dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Tiap-tiap regu berusaha meraih poin pada tiap set yang sudah ditentukan. Untuk mendapatkan poin (nilai) tidak jarang pemain (atlet) berusaha untuk mematikan bola di daerah regu lawan, apakah itu dengan *service*, *smash*, *block*, *passing* serta tipuan. Hal ini juga sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Yunus (1992) bahwa teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu : (1) *service*, (2) *passing*, (3) umpan, (4) *smash*, (5) *block* (bendungan).

Permainan bola voli dimainkan pada lapangan yang berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, dengan tinggi net 2,43 untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Permainan ini melibatkan hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat, memukul, dan gerakan eksplosif lainnya.

Menurut Suharno (1982), menyatakan untuk dapat melakukan *smash*, *block* dan *jumping service* diperlukan gerakan-gerakan melompat. Maka untuk

dapat bermain voli dengan baik diperlukan penguasaan tehnik dan kemampuan fisik terutama kelincahan dan daya ledak.

Pada dasarnya permainan bolavoli mempunyai prinsip penyerangan dan bertahan. Kemampuan dan penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan. Penguasaan teknik dasar serta kemampuan mengaplikasikan pada taktik, penyerangan dan pertahanan sangat ditentukan oleh kualitas kondisi fisik setiap pemain.

Pembinaan berasal dari kata bina yang berarti bangun, sedangkan pembinaan adalah membangun atau mendirikan. Menurut Poerwadarnita dalam Daharis (1993:7): “Pembinaan adalah suatu proses yang dilakukan pelatih dan atlet dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.” Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah suatu usaha untuk menumbuhkan bibit-bibit atlet serta meningkatkan jumlah atlet secara berkesinambungan.

Tujuan pembinaan ini adalah untuk menciptakan atlet (olahragawan) yang berprestasi. Atlet tidak akan mungkin berprestasi jika pembinaan tidak dijalankan dengan baik. Dalam pencapaian pembinaan harus ada kerja sama yang saling mendukung, seandainya dalam pembinaan tidak ada kerja sama anantara satu unsur dengan unsur yang lain maka tujuan dalam pembinaan tidak dapat tercapai, begitu juga halnya dalam pembinaan atlet bolavoli.

Jadi pembinaan atlet bolavoli adalah suatu cara dan usaha yang dilakukan secara teratur, sistematis dan terarah untuk meningkatkan dan

menjadikan seorang atlet yang berprestasi dalam permainan bolavoli. Dalam suatu pembinaan banyak sekali hal-hal dan faktor yang mendukung dari pembinaan yang dilakukan. Dari sekian banyak faktor, maka penulis mengambil 3 faktor yang dominan diantaranya.

1. Program Latihan

Program latihan merupakan salah satu strategi usaha pelatih untuk mencapai prestasi atlet seoptimal mungkin dimasa mendatang. Untuk mencapai prestasi prima, diperlukan usaha dan daya upaya berlatih melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

Dalam pembinaan cabang olahraga tujuan akan dapat dicapai apabila telah menjalankan program latihan yang sistematis, terencana dan terarah. Untuk pembinaan atlet bolavoli, pelatih dituntut untuk membuat program latihan secara sistematis dan sesuai dengan fikiran yang ilmiah untuk melaksanakan program latihan. Dengan demikian pelatih akan terbantu dalam melaksanakan pekerjaannya, jika telah mempersiapkan program latihan sebelum pelaksanaan dimulai. Sekretariat umum PP.PBVS (1995:5) menyatakan perencanaan program latihan yang baik perlu mempertimbangkan aspek-aspek tersebut antara lain: Potensi atlet, umur, jenis kelamin, tingkat kemampuan atlet, umur, latihan, sarana, prasarana, dana waktu yang tersedia , tenaga pelatih dan faktor lingkungan.

Pelatih merupakan komponen yang sangat berperan dalam pembinaan olahraga bolavoli. Pelatih adalah seorang yang bertugas membimbing, membina dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tenaga pelatih merupakan salah satu unsur pengendali mutu yang sangat menentukan dalam proses pembinaan prestasi bolavoli. Pelatih sangat berperan menjabarkan pembinaan ke bentuk kegiatan kongkrit dan operasional berupa penyusunan program latihan, pelaksanaan kegiatan dan penilaian terhadap proses dan hasil latihan.

Tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat pemain kepada prestasi maksimal dalam waktu yang relative cepat.

Dari pelaksanaan tugas seorang pelatih diharapkan:

“1) Mampu mencari bibit atlet berbakat, 2) Dapat membuat program latihan secara tepat dan cermat, 3) Mampu melatih atlet secara efektif dan efisien, 4) Menyusun strategi dan taktik dalam pertandingan, 5) Menilai hasil pertandingan, 6) Membuat laporan proses latihan yang telah dilaksanakan sesuai dengan tanggung jawabnya. 7) Memelihara, mengembangkan, dan mengamalkan ilmu perbola volian, 8) Mampu melaksanakan pendekatan social yang baik. (Sekretariat umum PP.PBVSI, 1995:57)”.

Pembinaan dan bimbingan yang diberikan kepada para pemain hendaknya disadari oleh pelatih bahwa dalam melakukan tugasnya, pelatih bertindak sebagai guru, pemimpin, polisi, hakim, orang tua, teman sehati dan pelayan. Mempedomani uraian diatas, maka seorang pelatih harus mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

“(a) Pengetahuan yang luas dan ilmiah, (b) Karakter dan kepribadian yang baik untuk dicontoh para atlet asuhan, (c) Pengalaman yang baik bagi pemain, organisator dan sebagai pendidik, (d) Baik dalam skill cabang olahraga yang diikutinya, (e) Mempunyai sifat human relation yang baik terhadap sesama, (f) Jujur, bertanggung jawab dan cepat dipercaya, (g) Dapat berkerjasama dengan atlet, maupun dengan atasannya, (h) Berkependidikan pelatih sesuai dengan cabangnya, (i) Kesehatan harus baik, (j) Mempunyai daya kreatif yang tinggi, mudah menerima kritikan serta berkemampuan yang keras dan disiplin tinggi.”(HP. Suharno,1985:6).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa pelatih memegang peranan penting untuk tercapainya prestasi yang baik pada suatu cabang olahraga, untuk itu seorang pelatih memang harus mempunyai pengetahuan melatih yang baik dan terprogram.

Pelatih sebelum menyusun program latihan, terlebih dahulu harus menetapkan tujuan yang ingin dicapai secara cermat bagi atletnya agar dalam klimaks pertandingan dapat menampilkan kemampuannya semaksimal mungkin. Dalam program tersebut mencakup berbagai materi yang ditetapkan kepada atlet, sehingga pelatih akan mudah mengontrol atlet-atletnya, karena adanya materi yang telah tersusun secara berkala. Seorang akan menjadi atlet apabila melakukan latihan secara serius, teratur dan berkesinambungan. Latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih harus dilakukan tanpa mengenal rasa bosan dan dilakukan dengan penuh konsentrasi, baik itu latihan fisik, teknik, dan mental.

Untuk mencapai latihan tersebut secara tepat tentunya memerlukan waktu yang cukup lama. Pelatih harus dapat menentukan perencanaan

yang matang dalam memberikan program latihan. Perencanaan program latihan yang berbentuk program latihan harian, mingguan, bulanan, dan tahunan. Latihan tersebut mempunyai dosis serta kualitas, sehingga latihan yang diberikan ada peningkatan baik perkembangan fisik, maupun mentalnya. Program latihan disesuaikan dengan materi yang dapat diberikan kepada atlet.

Sebelum program latihan disesuaikan dengan waktu, pelatih harus menentukan sasaran utama yang hendak dicapai. Setelah dijabarkan mengenai program latihan yang tersebut sebelumnya, bahwa untuk mencapai prestasi yang optimal tidak mungkin dilaksanakan dengan waktu yang singkat. Pelatih harus dapat membagi dalam musim-musim latihan. Setiap musim latihan dibagi kepada tujuan serta inti latihan. Untuk mendapatkan ketahanan yang tinggi menurut Kosasih (1983:27) latihan harus memperhatikan:

“1) Intensitas latihan, yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup. Jika intensitas latihan tidak cukup maka tidak akan dapat memperbaiki ketahanan jantung dan pembuluh darah. 2) Lamanya latihan, lamanya atlet melakukan latihan agar mendapatkan hasil yang optimal atau dapat memperbaiki daya tahan, sebaiknya antara 40-45 menit didalam latihan. 3) Frekuensi latihan, sebaiknya melaksanakan latihan paling sedikit tiga kali dalam satu minggu. Mengapa paling sedikit tiga kali dalam satu minggu, karena daya tahan seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam jika tidak menjalankan latihan.”

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka latihan-latihan yang diberikan hendaknya dilaksanakan secara terus-menerus dengan penambahan beban latihan sehingga adanya rangsangan terhadap pemain.

Sebelum latihan inti dilakukan, terlebih dahulu dilakukan latihan pemanasan untuk mempersiapkan organisme tubuh dan mental dalam menghadapi latihan yang lebih berat dan untuk menghindari terjadinya cedera pada otot-otot.

2. Mekanisme Organisasi

Organisasi adalah suatu sistem perencanaan mengenai kerja sama dalam setiap peserta, serta mempunyai peranan yang diakui untuk dijalankan, dan kewajiban akan tugas-tugas untuk dilaksanakan. Sutarto dalam Johor (1992:15). Organisasi merupakan suatu faktor yang memegang peranan penting dalam suatu pembinaan, karena semua hal yang mencakup aktifitas dalam olahraga perlu suatu wadah organisasi. Dengan wadah inilah tersusun suatu rencana dan kegiatan yang terkoordinir mengenai latihan dan pertandingan.

Disamping itu organisasi mengarah kepada suatu pembinaan olahraga yang bersangkutan. Nawawi (1992:79) menyatakan:

“Organisasi dan pengorganisasian adalah alat untuk mencapai tujuan, oleh karena itu pembagian kerja yang terbesar berdasarkan struktur organisasi, harus memungkinkan tercapainya kerja sama yang efektif antar unit kerjasama dan antar personil agar tujuan dapat tercapai secara optimal.”

Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa organisasi diperlukan dalam pembinaan bolavoli, untuk mencapai tujuan yang diharapkan yakni diharapkan yakni meningkatkan prestasi yang optimal. Dengan demikian klub Bolavoli di Kecamatan Sangir Jujan hendaknya disusun dan disesuaikan dengan bidang yang bergerak dalam kegiatan.

Menurut Nawawi (1992:20) pembinaan prestasi meliputi aspek antara lain:

“(a) Pembinaan bakat olahragawan muda usia, (b) Penetapan tenaga Pembina dan prestasi yang sebenarnya, (c) Penjadwalan latihan dan pertandingan, (d) Mempermudah pelaksanaan tugas dan kegiatan, (e) Pengumpulan dan penyediaan dana dan (f) Penguasaan terhadap kegiatan yang dilaksanakan.”

Berdasarkan pendapat Nawawi tersebut, jelas bahwa keberhasilan suatu cabang olahraga ditentukan oleh mekanisme organisasi yang mengurusnya. Menurut pengamatan penulis bahwa klub bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan kurang berjalan sebagaimana mestinya. Adapun unsur pokok yang harus diperhatikan oleh Kecamatan Sangir Jujuan dalam menjalankan organisasi sebagaimana yang dikemukakan oleh Wucrozek, editor Soebroto (1977:286) adalah :

“a) Mengorganisir kegiatan perkumpulan sedemikian rupa sehingga tidak terjadi pertentangan, b) Mengorganisir semua kegiatan olah raga di semua tingkat, khususnya ditingkat perkumpulan, c) Menciptakan kondisi yang baik bagi orang yang terlibat dalam olah raga secara professional, khususnya pelatih, d) Mengatur hubungan baik antara pelatih, olahragawan dan Pembina, e) Misalkan olahraga, f) Menjaga kemurnian olahraga dan merealisasikan tujuan pendidikannya.”

Menurut Harsono (1988:23) yang menyatakan bahwa: “Sebagai wadah kegiatan-kegiatan olahraga berprestasi, organisasi haruslah memiliki struktur dan tata kerja yang baik serta tegas dan jelas. Dalam organisasi perlu memiliki sifat jujur, bertanggungjawab serta rela berkorban.

Tatanan kerja dalam kepengurusan yang baik dan bertanggungjawab akan memperlancar jalannya organisasi sehingga dapat menjadikan organisasi tersebut sebagai organisasi yang baik dan sehat. Dalam penyusunan perencanaan / penyusunan struktur organisasi yang sesuai dengan kebutuhan. Dalam struktur organisasi telah terjabar tugas-tugas dari setiap personil sesuai dengan jabatan dan fungsinya masing-masing. Beberapa unsur yang harus ada dalam satu organisasi olahraga bolavoli adalah :

- a. Ketua dan wakil ketua
- b. Sekretaris dan wakil sekretaris
- c. Bendahara
- d. Beberapa bidang sesuai dengan kebutuhan

3. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu penunjang yang sangat penting dalam olah raga bolavoli. Disamping itu merupakan syarat yang mutlak dalam pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga. Sarana dan prasarana yang diperlukan tersebut hendaknya memadai dan memenuhi syarat, baik dari segi jumlah maupun dari segi mutu alat yang dipakai. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Suharno (1985:3) sebagai berikut: “Sesuai dengan kemajuan teknologi di zaman modern ini, perlu peningkatan kualitas sarana dan prasarana serta alat-alat olahraga yang diikutinya. Sarana dan alat olahraga yang memenuhi syarat mempunyai andil yang cukup besar dalam pencapaian prestasi maksimal olahraga.”

Dari kutipan diatas dapat ditarik kesimpulan, tanpa kesimpulan, tanpa penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, baik dari segi kualitas maupun kuantitas dalam pembinaan maupun peningkatan prestasi olahraga bola voli mustahil rencana dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai dan memenuhi syarat sangat diperlukan sebagai penunjang pelaksanaan kegiatan pembinaan tersebut.

Sarana dan prasarana yang paling utama dalam pembinaan olahraga bolavoli diantaranya adalah : lapangan, bola, net, kostum, dan alat-alat penunjang lainnya. Kesemua yang dipergunakan ini hendaknya sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh PBVSI.

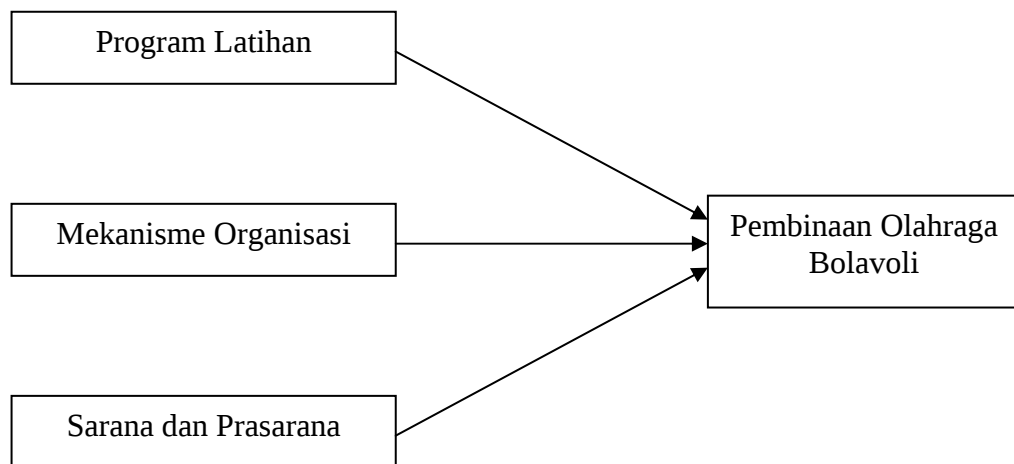
“Fasilitas dan alat perlengkapan: a) Lapangan, lapangan bolavoli berbentuk empat persegi panjang yang ukuran panjangnya 18 m dan lebar 9 m. b) Net (jarring), ditengah lapangan dibatasi dengan net, yang panjangnya 9,50 m dan lebarnya 90-100 cm. Tinggi net untuk putra 2,43 m, sedangkan untuk putri 2,24 m, c) Bola, terbuat dari kulit yang lunak, lentur atau bahan kulit sintetis yang sejenis, bergaris lingkaran 25-27 inchi, berat 250-280 gr dan berwarna terang atau kombinasi warna (Abidin dkk, 1994:84).

Dan alat-alat lainnya yang dibutuhkan dalam latihan serta lainnya untuk mengadakan latihan-latihan atau pertandingan di klub lain dalam upaya mengikuti pertandingan.

B. Kerangka Konseptual

Dalam penelitian ini penulis ingin melihat tentang pembinaan bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan, berdasarkan pembatasan masalah dan kerangka teoritis dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel dan kedudukan

dalam penelitian. Dalam penelitian ini ada 3 variabel pokok yang akan dibahas dan diteliti, dimana variabel tersebut terdiri dari kualitas pelatih, program latihan, mekanisme organisasi, dan sarana dan prasarana. Diskripsi mengenai kerangka konseptual penelitian ini terlihat pada bagan bawah ini.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah sudah secara sistematis atau benar penyusunan program latihan oleh pelatih bolavoli Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan?
2. Bagaimanakah mekanisme organisasi bolavoli di Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan dalam menjalankan tugasnya?
3. Bagaimanakah keberadaan sarana dan prasarana bola voli di Kecamatan Sangir Jujan?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan tentang Pembinaan Olahraga Bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan dapat disimpulkan bahwa :

1. Program latihan yang diberikan oleh pelatih di klub-klub Olahraga bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan berjalan dengan baik hal ini ditandai dengan tingkat jawaban responden yang menjawab sangat setuju 52,4 %, dan sangat setuju 43,77 % dari jawaban tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak pelatih bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan telah merancang program latihan secara tertulis dan terprogram baik jangka pendek maupun jangka panjang.
2. Mekanisme Organisasi bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan telah berjalan dengan baik, hal ini ditandai dengan tingkat capaian jawaban responden 34,61 % Sangat setuju, dan 50 % Setuju, berarti dapat disimpulkan bahwa masing-masing pengurus telah menjalankan tugas sesuai dengan jabatan yang didudukinya.

3. Penyediaan sarana dan prasarana olahraga bolavoli di Kecamatan Sangir Jujuan dikategorikan cukup baik atau cukup lengkap ini terbukti dengan tingkat capaian jawaban responden 33,81 % Sangat Setuju, dan 40,28 % Setuju.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan sebelumnya, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih agar dapat mempertahankan penyusunan program latihan secara sistematis dan mempunyai tujuan yang jelas sebelum memberikan latihan kepada atlet, dan lebih ditingkatkan kualitas program latihan tersebut untuk yang akan datang.
2. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat mengikuti penataran-penataran baik tingkat daerah maupun nasional tentang ilmu melatih guna menambah ilmu dan pengalaman dalam melatih dan membuat program latihan, sehingga kemampuan dapat diandalkan sebagai pelatih yang berkualitas.
3. Kepada unsur-unsur yang terkait baik pengcab, Pengda, maupun PP PBVSI untuk berperan aktif dalam mendukung pembinaan olahraga bolavoli yang dilakukan di klub-klub dengan lebih banyak menggalang pertandingan atau even-even yang berhubungan dengan bolavoli serta melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung untuk melaksanakan program latihan bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, Arma. (1992). *Olahraga Untuk Pelatih, Pembinaan, dan Penggemar*. Jakarta: Susastra Hudaya.
- Abidin, dkk. (1994). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi (1989): *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi (1989): *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Baacke, Horst. (1995). *Pelatihan Bola Voli di Indonesi*. Jakarta.
- Daharis. (1993). *Pembinaan Senam aerobik di Sumatera Barat*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono (1989): *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- HP, Suharno (1982) *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Yayasan sekolah Tinggi Olahraga.
- HP, Suharno (1985) *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan sekolah Tinggi Olahraga.
- HP, Suharno (1985): *Ilmu Kepelatihan*. Jakarta : FPOK IKIP.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2005) : *Sistem Keolahragaan Nasional Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.
- Kosasih, Engkos (1983): *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.
- Nawawi, Dawiar. (1992). *Pembinaan Prestasi Renang di Sumatera Barat*. FPOK IKIP Padang.
- PB PBVSI (2005): *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretaris Umum PBVSI.
- PB PBVSI (1995): *Jenis-Jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretaris Umum PBVSI