

**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBINAAN CLUB BOLAVOLI HANTER
DI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**STEVEN ANDRE
NIM. 16841**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

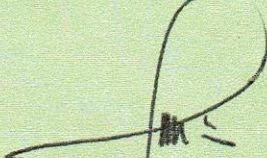
**TINJAUAN PELAKSANAAN PEMBINAAN CLUB BOLAVOLI HANTER
DI KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : Steven Andre
NIM : 16841
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

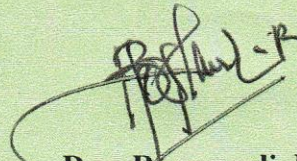
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 196009191987031003

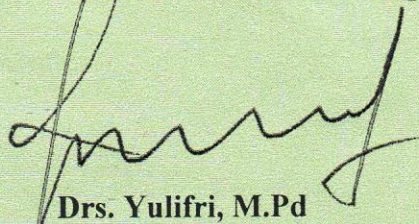
Pembimbing II,



Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP. 195705211984032001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

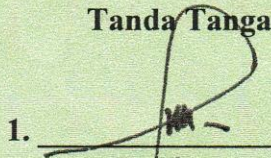
Judul : Tinjauan Pelaksanaan Pembinaan Club Bolavoli Hanter di
Kabupaten Lima Puluh Kota
Nama : Steven Andre
NIM : 16841
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

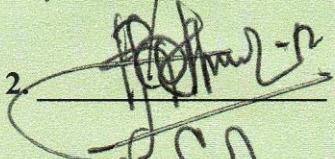
Padang, September 2014

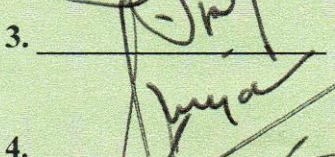
Tim Penguji,

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Syafrizar, M.Pd.
2. Sekretaris : Dra. Rosmaneli, M.Pd.
3. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd.
5. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes.

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014
Yang menyatakan



STEVEN ANDRE
NIM. 16841/2010

ABSTRAK

Steven Andre : Tinjauan Pelaksanaan Pembinaan Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, bahwa pembinaan club bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota belum terlaksana dengan baik seperti yang diharapkan. Banyak faktor yang mempengaruhi pembinaan bolavoli tersebut, diantaranya kualitas pelatih, ketersediaan sarana prasarana dan status gizi atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah tentang kualitas pelatih, ketersediaan sarana prasarana dan status gizi atlet pada pembinaan club bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian adalah *deskriptive*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli pada club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota, yang berjumlah sebanyak 55 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 20 orang atlet putera. Jenis data dalam penelitian yaitu data primer, data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan mengajukan angket kepada atlet dan pengukuran terhadap status gizi atlet. Data dianalisis dengan tabulasi frekuensi.

Hasil penelitian ditemukan bahwa 1) variabel kualitas pelatih diperoleh tingkat capaian sebesar 86%. berada pada kategorik “Baik. Artinya pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota sudah memiliki pelatih yang berkualitas baik. 2) variabel sarana dan prasarana diperoleh tingkat capaian sebesar 88,70%, berada pada kategorik “Baik”. Artinya sarana dan prasarana dalam pembinaan bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten LimaPuluh Kota tersedia dengan baik sesuai yang kebutuhan. 3) variabel status gizi, ditemukan hanya 1 orang atlet (5%) yang normal status gizinya. Sedangkan 19 orang (95%) memiliki status gizi kategori kategorik kurus. Artinya atlet banyak yang belum memiliki status gizi normal atau baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “tinjauan pelaksanaan pembinaan Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang dan pembimbing I.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I dan Dra. Rosmaneli, M.Pd pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. H. Ali Umar, M.Kes, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tuaku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Pembinaan Bolavoli.....	8
2. Kualitas Pelatih.....	10
3. Sarana dan Prasarana	15
4. Status Gizi Atlet	21
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32

C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data	34
F. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	37
B. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Status Gizi	36
3. Distribusi Hasil Data Variabel Kualitas Pelatih	38
4. Distribusi Hasil Data Variabel Ketersediaan Sarana dan Prasarana	40
5. Distribusi Hasil Data Variabel Status Gizi Atlet Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bolavoli	18
2. Ketentuan Net dan Tiang-Tiang Net.....	20
3. Kerangka Konseptual.....	31
4. Histogram Variabel Kualitas Pelatih.....	38
5. Histogram Variabel Ketersediaan Sarana dan Prasarana.....	41
6. Histogram Variabel Status Gizi Atlet Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Penelitian	55
2. Format Pengisian Angket.....	56
3. Angket Penelitian.....	57
4. Rekap dan pengolahan data kualitas pelatih	59
5. Rekap data tingkat capaian kualitas pelatih	60
6. Rekap dan pengolahan data ketersediaan sarana dan prasarana	61
7. Rekap data tingkat capaian sarana dan prasarana	62
8. Rekap data status gizi	63
9. Dokumentasi Penelitian	64
10. Struktur Organisasi Klub Bolavoli Hunter.....	67
11. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	68
12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Club Bolavoli Hunter Kabupaten Lima Puluh Kota.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan bahagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat serta ditujukan untuk pembentukan watak, disiplin, sportifitas yang tinggi, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat terus ditingkatkan.

Berdasarkan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pembinaan dan pengembangan keolahragaan diartikan sebagai “usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”. Pembinaan olahragawan dalam masyarakat sedini mungkin perlu dilaksanakan dengan memanfaatkan ilmu dan teknologi secara tepat, diataranya adalah olahraga permainan bolavoli.

Pembinaan bolavoli sebagai olahraga yang banyak digemari di Indonesia, dengan Induk Organisasi yang telah diakui di dunia yaitu Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI). Tujuan dari pembinaan tersebut adalah agar dapat meningkatkan prestasi, standard permainan dan pengelolaan bolavoli di Indonesia secara optimal, konsisten dan berkesinambungan untuk dapat mendapat tempat yang lebih terhormat dipercaturan bolavoli dunia.

Selanjutnya pembinaan olahrag permainan bolavoli di daerah mulai ditingkat Kecamatan, Kota/Kabupaten telah berkembang terbukti dengan banyaknya berdiri klub-klub bolavoli di seluruh wilayah Republik Indonesia. Menurut PBVSI (1995:27) dalam pencapaian prestasi bolavoli yang prima dan melahirkan tim juara yang tangguh didukung oleh:

“1) Pemain berbakat, 2) sarana dan prasarana yang memadai, 3) dana mencukupi untuk kegiatan, 4) pelatih profesional, 5) organisasi yang kompak, 6) motivasi yang tinggi, 7) pemamtapan iptek yang tepat, 8) lingkungan yang kondusif, 9) kebijaksanaan yang mendukung, 10) program latihan yang baik, 11) metode dan bahan latihan yang tepat dan aktif, 12) aktif memotivasi terciptanya waktu yang memadai”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa banyak faktor pendukung dalam pencapai prestasi maksimal dalam olahraga permainan bolavoli, diantara faktor tersebut adalah kualitas pelatih, baik dari pengetahuannya yang berkaitan dengan ilmu melatih, maupun pengalaman dan bagaimana dia membuat program-program latihan serta menjalankan program latihan tersebut dengan baik, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, baik secara kuantitatif atau jumlah maupun secara kualitatif atau kualitasnya.

Di samping itu pembinaan juga akan terlaksana dengan baik tentu didukung oleh faktor organisasi yang kompak, maksudnya apakah organisasi pada pembinaan klub Hanter Kabupaten Lima Puluh Kota telah bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya masing-masing, dukungan masyarakat dan pemerintah daerah, serta keberadaan atlet, bagaimanapun atlet yang dilatih mempunyai bakat, minat, postur tubuh dan memiliki motivasi yang tinggi dalam berlatih. Selanjutnya metode dan bahan latihan yang tepat dan aktif, serta lingkungan yang kondusif.

Di Kabupaten Lima Puluh Kota merupakan salah satu kota di Propinsi Sumatera Barat, telah melakukan pembinaan bolavoli yang diberi nama Club Hanter. Club ini berdiri sudah sejak lama yaitu tahun 1994, dan atlet yang dibinapun sudah silih berganti. Pelatih yang sekarang bernama Isbendral SPd. Sedangkan tempat latihan lapangan bolavoli di Kecamatan Lareh Sago Halaban, dengan hari latihan 3x dalam seminggu setiap sore hari, Selasa, Kamis, dan Sabtu.

Prestasi yang pernah dicapai oleh atlet putri dalam pertandingan bolavoli antar Club juara 2 Sumbar Riau dan Jambi pada tahun 2011 dan tahun 2013. Pada tahun 2012 sampai tahun 2014 club hanter sering mengutus putri mewakili Sumatra Barat ketingkat nasional dalam perlombaan O2SN tingkat SD, SMP dan POPWIL, PORPROV, terakhir pada POPDA tahun 2014 atlet putri mendapatkan medali emas mewakili Kabupaten Lima Puluh kota. Sedangkan atlet putera pernah juara 1 pertandingan antar club Sumbar Riau pada tahun 2010 dan 2011, sejak tahun 2011 sampai sekarang atlet putra tidak lagi berprestasi dalam pertandingan antar club tersebut. Artinya prestasi atlet bolavoli putera pada Club Hanter Kabupaten Lima Puluh Kota prestasinya sudah menurun sekali, dan bahkan memang tidak pernah lagi menang dalam even/pertandingan yang diikuti di Kabupaten Lima Puluh Kota. Sekarang pun atlet bolavoli putra pada club Hanter Kabupaten Lima Puluh Kota tersebut belum memiliki prestasi, bahkan tidak satupun atlet putra Club Hanter terpilih sebagai atlet bolavoli PORDA di tingkat PORPROV.

Kemudian penulis melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih dan beberapa orang atlet, serta beberapa masyarakat yang mencintai olahraga

permainan bolavoli, ternyata banyak permasalahan yang menyebabkan atlet bolavoli pada club Hanter Kabupaten Lima Puluh Kota ini menurun prestasinya. Di antaranya adalah belum berjalannya pembinaan bolavoli pada Club Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan baik. Pembinaan bola voli klub Hanter ini dapat berjalan dengan baik tentu banyak faktor yang mempengaruhinya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembinaan bolavoli pada Club bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota tersebut, diantaranya adalah pelatih harus profesional atau berkualitas, memiliki kemampuan mempersiapkan program latihan, metode, bahan latihan yang tepat dan aktif dalam latihan, dan dapat mengembangkan atau pemamtapan iptek yang tepat. Kemudian seorang pelatih harus mampu mempersiapkan program latihan dengan baik, dan latihan dilaksanakan di lapangan sesuai dengan program latihan tersebut.

Di samping itu faktor ketersediaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, dana yang cukup, dan organisasi bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya masing-masing, terutama dalam mengambil kebijakan. Dari segi atlet tentu yang ikut dalam pembinaan tersebut adalah atlet-atlet yang memiliki bakat dan minat terhadap olahraga bolavoli, serta memiliki motivasi yang tinggi dalam setiap kegiatan latihan. Selanjutnya dukungan masyarakat, orang tua, dan lingkungan yang kondusif juga dapat mempengaruhi pelaksanaan pembinaan bolavoli pada Club Hanter Kabupaten Lima Puluh Kota.

Dari uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian tentang pelaksanaan pembinaan bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota. Karena belum diketahui secara pasti faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi pelaksanaan pembinaan bolavoli tersebut, dan penulis berharap nantinya penelitian ini dapat dijadikan solusi yang terbaik, dalam memecahkan permasalahan yang ada dalam Pelaksanaan Pembinaan Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Atlet
2. Kualitas pelatih
3. Sarana dan prasarana
4. Status gizi atlet
5. Kinerja organisasi
6. Dukungan Pemerintah Daerah
7. Dukungan masyarakat
8. Dukungan orang tua

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi pembinaan Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh

Kota, keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel yakni sebagai berikut:

1. Kualitas pelatih
2. Sarana dan prasarana
3. Status gizi atlet

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana kualitas pelatih pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota?.
2. Bagaimana ketersediaan sarana dan prasarana bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota?.
3. Bagaimana status gizi atlet pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa hal yaitu tentang:

1. Kualitas pelatih bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Ketersediaan sarana dan prasarana bolavoli di Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Status gizi atlet pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan nantinya berguna antara lain bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Pengurus cabang Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) di Kabupaten Lima Puluh Kota, sebagai masukan dalam meningkatkan pembinaan cabang olahraga permainan bolavoli.
3. Pelatih bolavoli pada Club Hanter Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai gambaran dalam suatu pembinaan dalam mencapai prestasi atlet.
4. Atlet bolavoli Club Hanter dalam meningkatkan prestasi dan dapat membanggakan keluarga dan daerah.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan di Perpustakaan

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pembinaan Bolavoli

Olahraga permainan bolavoli menurut Gunter (2004:4) yang mengatakan bahwa “bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. (Setiap tim terdiri dari enam orang dan dipisahkan oleh net)”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa ciri atau karakteristik dari permainan bolavoli antara lain adalah satu regu terdiri dari 6 orang pemain, dimainkan di atas lapangan yang dibatasi oleh net, dengan dua tim yang saling berlawanan.

Dalam permainan bolavoli untuk ukuran lapangan sudah ditetapkan oleh PB. PBVSI (1995:21) adalah “lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas yang luas minimum di semua sisi 3 m. Daerah bebas permainan ruang diatas setinggi 7 m dari permukaan lantai”. Artinya sudah ada ketentuan dalam ukuran dan bentuk lapangan permainan. Selanjutnya untuk memenangkan pertandingan juga telah ditetapkan yaitu suatu regu harus memenangkan pertandingan dengan 3 set kemenangan.

Pembinaan olahraga bolavoli merupakan salah satu usaha yang dijalankan secara teratur dan terus menerus untuk meningkatkan prestasi olahraga. Menurut Syafruddin (2011:5) pembinaan olahraga prestasi adalah “pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam kontek ini dapat diartikan dengan pembinaan

cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi/perlombaan mulai tingkat yang paling rendah sampai ke tingkat internasional”.

Berpedoman pada uraian yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan bolavoli yang dilakukan pada Club-Club bolavoli baik, di daerah maupun dikota semuanya bertujuan untuk meraih prestasi olahraga bolavoli. Dalam hal ini atlet dipersiapkan untuk menghadapi pertandingan-pertandingan yang dilakukan, baik pertandingan ditingkat lokal misalnya pertandingan antar Club, dan antar daerah misalnya seperti Pekan Olahraga Propinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL) dan sebagainya.

Untuk pencapaian prestasi yang tinggi diperlukan usaha dan upaya yang harus dilakukan secara berkesinambungan melalui suatu pembinaan. Artinya pembinaan memerlukan suatu proses harus dilalui dengan tahapan-tahapan tertentu, dan dijalankan secara kontiniu agar mendapatkan hasil yang baik. Kemudian dalam proses pembinaan terkait dengan beberapa unsur yakni meliputi, pelatih sebagai pembina, atlet sebagai orang yang dibina dan organisasi yang mengaturnya, serta di dukung oleh beberapa faktor seperti sarana dan prasarana, dukungan pemerintah daerah dan masyarakat.

Selanjutnya atlet dapat berprestasi juga didukung oleh faktor lain yaitu kemampuan fisik yang prima, penguasaan teknik yang tinggi, mental yang kuat dan kemampuan taktik yang sempurna. Menurut Bachtiar dkk (2001:29) teknik adalah “proses melahirkan kegiatan jasmani yang ditampilkan dalam

bentuk gerakan untuk mencapai sesuatu secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku”.

Berpedoman pada pendapat di atas, jelaslah bahwa teknik bolavoli dapat diartikan sebagai penampilan gerakan yang dapat dilihat dari proses untuk mencapai tujuan secara efisien dan efektif, sesuai dengan peraturan berlaku dalam permainan bolavoli. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan adalah: “servis, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* dan *block*”(PBVSI, 2005:7). Sedangkan peraturan yang dipakai adalah peraturan resmi dari Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI), baik peraturan perwasitan maupun peraturan pertandingan yang berlaku.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam suatu pembinaan bolavoli, agar tercapai tujuan untuk melahirkan atlet-atlet berprestasi banyak faktor pendukung atau yang mempengaruhinya. Berikut akan dipaparkan beberapa faktor pendukung agar proses pembinaan bolavoli dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan, khususnya pembinaan Club bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota.

2. Kualitas Pelatih

Kualitas seorang pelatih dalam suatu pembinaan olahraga permainan bolavoli sangat penting artinya, tanpa seorang pelatih yang berkualitas akan sulit baginya untuk mempersiapkan atlet berprestasi. Dalam Undang Undang Sistem Keolahragaan No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 1 bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di lakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan setifikasi kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi”.

Mempersiapkan atlet diperlukan suatu proses, mulai dari menyusun program latihan, implementasi program di lapangan dan sampai kepada evaluasi program latihan secara bertahap sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, dan tahap-tahapan proses tersebut merupakan dari kegiatan pembinaan prestasi olahraga. Begitu juga dalam proses pembinaan prestasi olahraga permainan bolavoli. Syafurddin (2011:24) menjelaskan bahwa untuk mengoptimalkan proses latihan yang dilakukan, seorang pelatih harus mampu:

- 1) Memahami komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang diperlukan pada cabang olahraga yang dibina.
- 2) Memahami metode-metode latihan fisik, teknik, taktik, mental yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraganya.
- 3) Merumuskan tujuan latihan, memilih metode latihan dan bentuk-bentuk latihan yang tepat.
- 4) Menggunakan media dan alat/perlengkapan latihan secara efektif dan mampu memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan latihan.
- 5) Memahami karakteristik/ciri-ciri pembebanan latihan, dan memahami prinsip-prinsip latihan.
- 6) Memahami tingkatan-tingkatan training dikaitkan dengan usia pembinaan”.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seorang pelatih olahraga harus memiliki banyak kemampuan, diantaranya adalah kemampuan untuk merumuskan tujuan dalam setiap proses latihan, memahami kemampuan teknik, fisik, taktik dan mental, mampu memilih metode dan menggunakan media yang tepat. Di samping itu harus memiliki kemampuan untuk memahami karakteristik/ciri-ciri pembebanan latihan, prinsip-prinsip latihan, dan memodifikasi alat/perlengkapan latihan secara efektif sesuai dengan kebutuhan latihan.

Selanjutnya seorang pelatih yang berkualitas juga harus memiliki beberapa persyaratan, seperti yang dikemukakan oleh Suharno dalam Akhtar (2006:13) yaitu sebagai berikut:

“1. Kemampuan fisik yang baik, 2. Menguasai ilmu sesuai dengan bidangnya secara teoritis dan praktis, 3. Kemampuan fisik yang baik, 4. Berkepribadian yang baik sesuai dengan norma-norma, 5. Kemampuan penyerapan ilmu dalam masyarakat untuk memperlihatkan hasil prestasi kerja sebaiknya, 6. Ahli dalam memberikan informasi atau penjelasan, 7. Memiliki sikap kepemimpinan yang baik.”

Dari uraian yang telah dikemukakan di atas, maka jelaslah bahwa untuk menjadi seorang pelatih berkualitas dalam olahraga harus memiliki persyaratan seperti memiliki berbagai ilmu pengetahuan, baik secara teori maupun secara praktek dan mampu memberikan penjelasan serta informasi yang berkaitan dengan cabang olahraga yang dilatihnya. Kemudian seorang pelatih harus memiliki sikap kepemimpinan dan mempunyai kepribadian yang baik, sehingga hal ini dapat menjadi contoh atau teladan bagi atlet dan dapat memperlihatkan prestasi kerjanya.

Selanjutnya PBVSI (1995:58) mengatakan kriteria pelatih yang baik adalah:

1) Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. 2) Menghasilkan pemain yang berkualitas prima, timnya sering juara dalam pertandingan. 3) Memiliki fisik dan mental sehat, segar serta profil yang baik. 4) Memiliki keterampilan bolavoli cukup baik. 5) Menguasai perbolavolan dan ilmu penunjang seperti biomekanik, anatomi, fisiologi, psikologi, sosiologi dan lain-lain. 6) Memiliki keterampilan melatih untuk mentransfer ilmu perbolavolan dan nilai-nilai kehidupan. 7) Memiliki daya pikir tinggi (kreatif, improvisatif dan imajinatif). 8) Memiliki sikap kepribadian dan budi pekerti yang baik. 9) Memiliki sikap pendekatan sosial yang baik. 10) Memiliki jiwa kepemimpinan, jiwa seni, ilmuwan dan praktisi secara terpadu”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa untuk menjadi seorang pelatih bolavoli harus memiliki berbagai pengetahuan, keterampilan, sikap, kepribadian yang baik, memiliki jiwa sosial

dan kepemimpinan yang berjiwa sosial, seni, dan ilmuwan, serta memiliki daya pikir tinggi. Di samping itu memiliki fisik dan mental sehat, sehingga mampu mentransfer ilmu perbolavolan dan nilai-nilai kehidupan, serta memiliki profil yang baik pada atlet yang dibinanya.

Kemudian seorang pelatih tentunya juga punya motivasi yang tinggi dalam melatih, karena hal ini akan menjadi pendorong bagi atlet untuk berlatih, pelatih tidak hanya bisa memberikan instruksi saja dipinggir lapangan tetapi ikut serta dalam melakukan atau mendemonstrasikan gerakan yang benar. Hal ini akan menimbulkan rasa senang, dan semangat atlet dalam mengikuti latihan menjadi meningkat. Artinya keterlibatan pelatih langsung bersama atlet dalam latihan dapat meningkatkan motivasi atlet. Syafruddin (2011:203) menjelaskan bahwa:

“Motivasi dapat diartikan dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses melakukan suatu pekerjaan. Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar suatu keterampilan tentu akan lebih cepat mendapatkan dan menguasai suatu keterampilan teknik suatu cabang olahraga dari pada orang yang rendah atau kurang motivasi”.

Menanggapi pendapat di atas, maka dapat diberikan arti bahwa pelatih yang baik dan berkualitas itu harus juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan motivasi atlet dalam latihan, karena hal ini penting dalam meningkatkan keterampilan teknik olahraga. Motivasi yang tinggi tidak hanya dibutuhkan dalam pembinaan latihan teknik, akan tetapi diperlukan dalam semua proses pembinaan dan latihan untuk meraih suatu prestasi.

Selanjutnya pengalaman pelatih waktu menjadi atlet merupakan salah satu aspek penting dalam melatih, tanpa pengalaman pelatih akan merasa kaku

disaat dia melatih. Seseorang pelatih yang memiliki pengalaman menjadi atlet akan lebih mudah menerangkan teori ataupun praktek tentang cara-cara melatih, karena sebelum menjadi seorang pelatih, pelatih sudah mengetahui ilmu-ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan melatih, program latihan yang telah dia peroleh ketika masih menjadi atlet dan kematangan mental serta emosional juga akan dapat mempermudah mengaplikasikan sesuatu kepada atletnya.

Kemudian seorang pelatih bolavoli hendaknya mempunyai latar belakang pendidikan yang baik, karena untuk memiliki ide-ide cemerlang dalam melatih tidak cukup hanya didapat dari pengalaman sendiri, maupun dari buku-buku saja, akan tetapi pelatih juga harus mempunyai pendidikan ilmu kepelatihan yang sesuai dengan cabang olahraga permainan bolavoli. Sehingga hal ini akan tercermin dari sikap dan tingkah laku, sebagaimana layaknya orang yang berpendidikan memberikan arahan atau bimbingan dalam melatih, sesuai dengan program latihan yang terlebih dahulu telah dipersiapkan dengan matang.

Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman dalam melakukan bentuk latihan yang dituangkan dalam bentuk tulisan yang berisikan tentang cara-cara yang akan dijalankan dalam latihan. Di dalam program latihan mencakup berbagai metode latihan yang akan diterapkan pada atlet oleh pelatih, sehingga pelatih akan mudah mengontrol atletnya dalam menjalankan bentuk-bentuk latihan karena adanya materi yang telah disusun secara berkala. Menurut Suharno (1986:80) mengartikan program latihan adalah “Suatu acara

yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan dan saat akhir penyelesaian laporan yang berguna untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan. Tegasnya program latihan merupakan pelaksanaan langsung suatu rencana latihan untuk mencapai suatu tujuan”.

Sesuai dengan uraian di atas, maka jelas sekali bahwa suatu keharusan bagi pelatih untuk membuat suatu program latihan, mulai dari mempersiapkan, melaksanakan dan sekaligus melakukan evaluasi terhadap perkembangan prestasi atlet. Proses tersebut dimulai dari seorang pelatih agar membuat suatu program latihan yang dibuat secara sistematis serta melakukan pertandingan untuk mengevaluasi kemajuan dicapai oleh atlet.

3. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana olahraga merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prestasi atlet, maksudnya faktor yang berasal dari luar diri atlet. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 67 menyatakan bahwa:

“Ayat 1 yaitu Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat bertanggung jawab atas perencanaan, pengadaan, pemanfaatan, pemeliharaan, dan pengawasan sarana dan prasarana. Ayat 4 menjelaskan bahwa prasarana olahraga yang dibangun di daerah wajib memenuhi jumlah dan standar minimum yang ditetapkan oleh pemerintah”.

Sesuai dengan pernyataan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa sarana dan prasarana untuk keolahragaan sudah diatur sedemikian rupa. Pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat wajib disediakan sesuai dengan jumlah dan

standar minimum yang telah ditetapkan, sesuai dengan cabang olahraga yang dikembangkan atau yang dilakukan pembinaannya.

Yanis dalam Nurhayati (2008:14) mengemukakan bahwa: “Kedudukan sarana dan prasarana dalam pendidikan olahraga dan kesehatan termasuk pelatihan olahraga dalam suatu pembinaan sangatlah penting”. Sementara Suharno HP dalam Dwi (2010:10) sarana dan prasarana adalah: “Sesuai dengan kemajuan teknologi di zaman modren perlu peningkatan kualitas sarana dan alat-alat olahraga sesuai dengan tuntutan olahraga yang diikuti, sarana dan alat olahraga yang memenuhi sarat mempunyai andil yang cukup berarti di dalam pencapaian prestasi maksimal olaharaga”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana sangat memegang peranan penting untuk pencapaian prestasi dalam suatu pembinaan olahraga, sama halnya dalam pencapaian prestasi atlet bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota. Di samping itu sarana dan prasarana yang diperlukan hendaknya cukup memadai dan juga memenuhi persyaratan, baik dari segi jumlah maupun mutu alat yang dipakai, tanpa penyediaan sarana dan prasarana yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas dalam pembinaan olahraga, mustahil prestasi maksimal dapat dicapai.

Dalam olahraga permainan bolavoli sarana dan prasarana dapat dikatakan antara lain sebagai faktor penunjang yang sangat penting dalam suatu pembinaan olahraga, termasuk pada cabang olahraga bolavoli. Kelengkapan sarana dan prasarana akan dapat memperlancar proses latihan,

sehingga hal ini dapat mempercepat peningkatan teknik, sehingga tujuan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga bolavol dapat dicapai dengan baik.

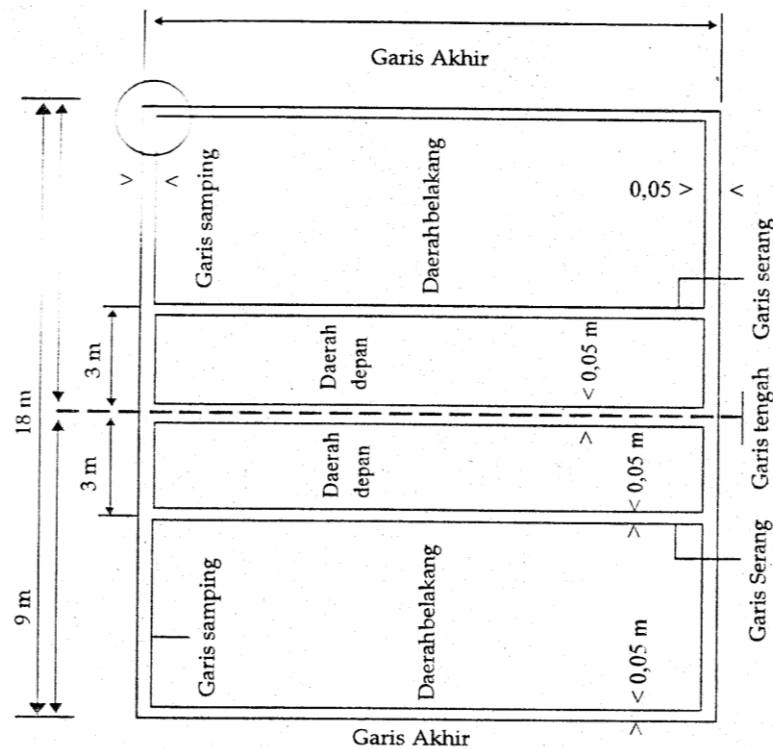
Bahkan Harsuki (2003:379) mengatakan prasarana olahraga adalah “wadah untuk melakukan kegiatan olahraga, dan perlu dipersiapkan yang mencukupi jumlahnya, sehingga seluruh masyarakat dapat memperoleh kesempatan yang sama untuk berolahraga”. Begitu juga dengan prasarana permainan bolavoli sebagai wadah untuk melakukan kegiatan latihan olahraga permainan bolavoli tersebut.

Selanjutnya sarana dan prasarana dalam permainan bolavoli yang dibutuhkan dalam pembinaan bolavoli antara lain adalah dari Peraturan Permainan Bolavoli menurut PBVSI (2005:7-8) yaitu adalah:

a. Prasarana

Prasarana dalam permainan bolavoli yaitu lapangan, menurut PBVSI (2005:7-8) lapangan permainan bolavoli adalah “Berbentuk persegi panjang yang berukuran 18x9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal di semua sisi 3 meter. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 meter di atas dari permukaan lapangan. Permukaan lapangan harus datar, horizontal dan sragam. Garis-garis lapangan lebarnya semuanya 5 cm, dan harus berwarna terang”. Artinya lapangan permainan bolavoli harus sesuai dengan ketentuan peraturan permainan bolavoli.

Selanjutnya Bachtiar,dkk (2001:26) menjelaskan secara rinci tentang lapangan bolavoli yaitu dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Lapangan Permainan Bolavoli
Sumber: Bachtiar,dkk (2001:26)

b. Sarana/alat

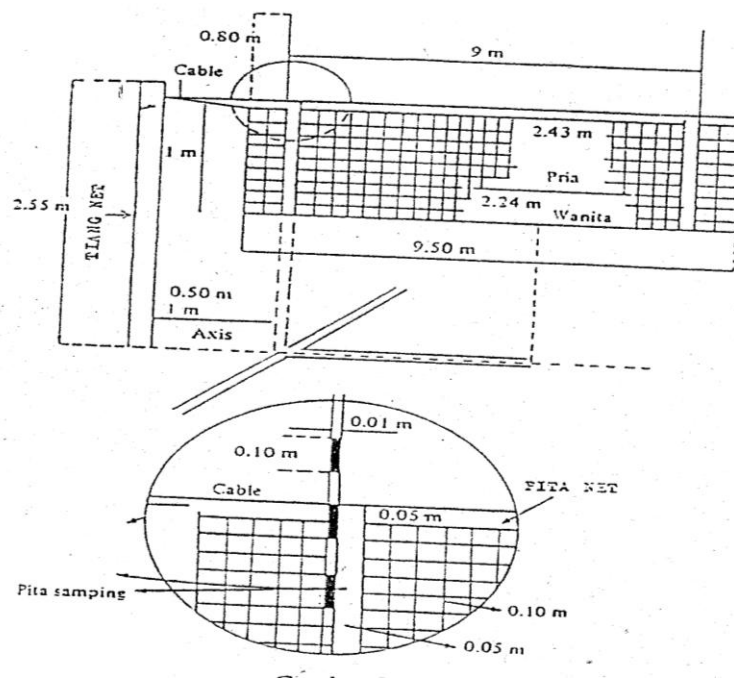
Sarana/ alat yang diperlukan dalam olahraga permainan bolavoli antara lain adalah bola, net dan alat-alat yang mendukung untuk kelancaran proses latihan. semua bola yang dipergunakan dalam suatu pertandingan harus sesuai dengan ketentuan. PBVSI (2005:13) menetapkan bahwa:

“a) Bola harus bulat, terbuat dari kulit yang lentur atau kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. b) Warna bola harus satu warna yang cerah atau kombinasi dari beberapa warna. c) Keliling bola 65-67cm, dan berat 260-280 gram. d) Tekanan angin di dalam bola harus 0,30-0,325kg/cm² (4,26-4,61psi)”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa bola yang diperlukan atau yang dipakai dalam pembinaan bolavoli harus memenuhi ketentuan seperti misalnya bahan bola harus terbuat dari kulit yang lentur atau kulit sintetis, tekanan angin dan warnanya yang cerah. Sedangkan untuk net yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli menurut Erianti (2011:33) sesuai dengan ketentuan peraturan permainan bolavoli yaitu:

“a) Tinggi net, dipasang tegak lurus di atas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. b) Sturtur net lebar net 1 m dan panjangnya 9,50 m terdiri dari rajutan lobang-lobang 10 cm berbentuk persegi berwarna hitam. Pada puncak net terdapat pita horizontal selebar 5 cm, terbuat dari kain kanvas putih. c) Antena (ROD) sebuah tongkat lentur, sepanjang 180 cm dan bagian tengahnya 10 mm terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Dua buah antena tersebut ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping, dan diberi garis-garis berwarna sebaiknya berwarna merah dan putih. d) Tiang-tiang, sebagai penunjang net diletakan dengan jarak 0,50-1, 00 m di luar garis lapangan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 2.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dalam permainan bolavoli ketentuan yang berkaitan dengan kelengkapan sarana atau alat seperti ketinggian net, panjang net, struktur net, antena dan tiang sebagai penunjang, semuanya sudah diatur sesuai dengan peraturan yang berlaku. Oleh sebab itu setiap sarana dan alat yang dipakai dalam kegiatan latihan dan pertandingan mengacu pada peraturan bolavoli. Untuk lebih jelasnya ketentuan net dan tiang-tiang net tersebut dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2, Ketentuan Net dan Tiang-Tiang Net
Sumber. Erianti (2011:39)

Berpedoman pada uraian tentang ketentuan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli, tentunya dalam pembinaan yang dilaksanakan pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota harus mengacu pada ketentuan tersebut. Karena hal ini akan mempengaruhi proses pembinaan dalam mencapai prestasi atlet dalam permainan bolavoli.

Selanjutnya ada beberapa perlengkapan yang lain harus dipenuhi oleh atlet antara lain adalah sepatu, kaos kaki, baju kaos, celana pendek dan sebagainya. Untuk ketentuan sepatu dan baju kaos menurut Erianti (2011:42) adalah “sepatu harus ringan dan elastis dengan bersol karet atau tanpa tumit (hak). Baju kaos harus diberi nomor dan ditempatkan pada baju kaos di tengah depan dan tengah belakang. Tinggi nomor tersebut ditempatkan ditengah depan minimal 15 cm dan 20 cm pada nomor dipunggung”.

Untuk pertandingan perlengkapan baju kaos dan celana pendek memang didisian harus seragam (kecuali untuk pemain libero) dan baju dan celana pendek serta perlengkapan yang lainnya harus bersih. Kelengkapan ini bagi atlet bolavoli Club Hanter Kabupaten Lima Puluh Kota harus menjadi perhatian, baik dalam mengikuti pertandingan, maupun dalam latihan, karena hal ini dapat menambah kepercayaan diri dan motivasi atlet dalam penampilan pada pertandingan yang diikuti.

4. Status Gizi Atlet

a. Pengertian Status Gizi

Keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang dapat diartikan sebagai status gizi. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mutohir (2004:92) yang mengartikan status gizi adalah “suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan”. Sementara Syafrizal dkk (2009:3) menjelaskan bahwa status gizi adalah “suatu keadaan tidak sehat yang terjadi karena tidak cukup makanan yang dikonsumsi, sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu”.

Berpedoman pada kutipan di halaman sebelumnya, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa status gizi merupakan suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang yang dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi. Dalam kalimat tersebut terkandung maksud bahwa gizi adalah suatu proses mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan. yang diukur

dengan indeks berat badan menurut umur seseorang. Untuk mengetahui status Gizi dapat diukur dengan indeks berat badan standar berdasarkan tinggi badan.

1) Kebutuhan Gizi Atlet Bolavoli

Latihan olahraga yang diberikan pada atlet dalam suatu pembinaan adalah untuk memperbaiki prestasi olahraga atlet, dan memperbaiki status sosial atlet itu sendiri. Pada beberapa cabang olahraga tertentu banyak atlet yang memiliki prestasi terbaik, dapat meningkatkan taraf hidup, bahkan mampu menjadi seseorang kaya raya. Hal ini terbukti bahwa bila seorang atlet dapat meraih prestasi terbaiknya, maka atlet tersebut akan memperoleh status sosial ekonomi yang lebih baik dari pada sebelumnya.

Tujuan pengaturan makanan bagi atlet adalah untuk mengisi cadangan glikogen otot dan hati serta menjaga karbohidrat maupun lemak agar tetap tersedia dalam darah untuk digunakan oleh otot. Penggunaan karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi selama olahraga tergantung pada intensitas dan lamanya aktivitas tersebut. Menurut Rimbawan (2004).

“Secara umum, penggunaan karbohidrat meningkat dengan meningkatnya intensitas fisik. Sebaliknya, penggunaan karbohidrat menurun dengan makin lamanya aktivitas fisik yang berlangsung. Namun, jumlah absolut karbohidrat dan lemak yang digunakan oleh otot dapat dinaikan, tergantung pada ketersediaannya. Meskipun tubuh dapat menggunakan lemak pada intensitas kegiatan yang lebih rendah, lemak tidak dapat menyediakan energi secepat karbohidrat pada kegiatan fisik yang berat”.

Untuk menunjang prestasinya, atlet memerlukan zat gizi yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas. Untuk memperoleh prestasi yang optimal, perlu disusun perencanaan makanan berjangka, baik jangka pendek, menengah maupun jangka panjang yang selanjutnya dijabarkan dalam program perencanaan makanan atlet. Perencanaan makanan atlet perlu diselaraskan dengan perencanaan program latihan meliputi periode persiapan, pertandingan dan transisi.

Selanjutnya perencanaan gizi meliputi empat hal menurut Irianto (2007) yakni sebagai berikut:

- 1) Perbaikan status gizi: pada umumnya perbaikan status gizi dilaksanakan pada periode persiapan umum.
- 2) Pemeliharaan status gizi: dapat dimulai sejak awal periode persiapan apabila atlet telah memiliki status gizi normal. Sebaliknya, pemeliharaan status gizi pada atlet yang belum memiliki status gizi normal dilakukan setelah status gizi normal.
- 3) Pengaturan gizi pertandingan: pada periode pertandingan perlu disusun perencanaan makanan: sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding, terutama untuk olahraga yang memerlukan waktu bertanding lebih dari 60 menit.
- 4) Pemulihan status gizi: perencanaan makanan untuk memulihkan kondisi fisik atlet dilaksanakan pada periode transisi.

Setiap atlet membutuhkan sejumlah energi dan zat-zat gizi lain yang cukup untuk melakukan aktivitasnya. Penyelenggaraan makanan bagi atlet menjadi sangat penting karena memerlukan suatu penyusunan hidangan yang sehat/seimbang dan tepat, agar kebutuhan gizi atlet dapat dipenuhi untuk mencapai prestasi puncak. Menu atlet harus disusun berdasarkan jumlah kebutuhan energi dan komposisi gizi penghasil energi yang seimbang. Menu makanan harus mengandung karbohidrat sebanyak 60-70%, lemak 20-25% dan protein sebanyak

10-15% dari total kebutuhan energi seorang atlet. Menu yang disusun berdasarkan kebutuhan jumlah energi dan komposisi gizi penghasil energi seimbang, serta dibuat dari bahan makanan yang memenuhi kriteria 4 sehat 5 sempurna, umumnya sudah mengandung vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan atlet.

Mihardja (2000) mengatakan, “kebutuhan gizi harian atlet berubah-ubah, tergantung pada intensitas latihannya”. Sementara Sidi (2007) mengatakan bahwa:

Secara alami pertumbuhan fisik seseorang akan sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang diterimanya. Genetik yang baik untuk seorang kandidat atlet olahraga prestasi tanpa asupan gizi yang baik, pertumbuhan fisiknya tidak akan sempurna. Hal lain yang sangat mempengaruhi perkembangan fisik tersebut adalah aktifitas fisik yang dilakukan sepanjang kehidupannya, apakah itu berupa latihan yang teratur dan terprogram ataupun kegiatan fisik lainnya. Kedua hal ini merupakan faktor pembentuk dasar utama dalam olahraga prestasi.

Beberapa atlet dengan latar belakang berbagai cabang olah raga menunjukan bahwa gizi dan olah raga secara bersama-sama akan menghasilkan prestasi yang baik. Dengan menggunakan strategi gizi untuk olah raga baik sebelum, selama dan sesudah latihan dapat membantu atlet mencapai performa terbaik mereka. Setiap cabang olah raga punya kebutuhan gizi yang berbeda, akan tetapi secara umum telah diakui bahwa energi dan cairan merupakan 2 (dua) zat gizi yang perlu diprioritaskan, oleh karena itu harus tercukupi kebutuhannya.

Kecukupan konsumsi setiap hari disesuaikan dengan jenis olahraga yang dilakukan. Untuk mencukupi kebutuhan zat gizi maka

harus menyusun menu seimbang yang dipergunakan sebagai penuntun. Sedangkan untuk menentukan kebutuhan kalori, perlu dilakukan pengelompokan cabang- cabang olahraga ke dalam 4 kelompok yaitu olahraga ringan, sedang, berat dan berat sekali.

Selanjutnya Diknas (2000:126) menjelaskan bahwa “makanan yang mengandung bermacam-macam gizi, yang mana di dalam tubuh mempunyai pengaruh terhadap fungsi-fungsi fisiologik dan biokimiawi. Fungsinya bagi tubuh adalah untuk ; tumbuh kembang, penyediaan energy dan pengendalian metabolisme”. Oleh sebab itu pada saat melakukan olahraga, terjadi kontraksi otot-otot anggota tubuh yang bergerak memerlukan energi, dan ini diperoleh dari zat-zat gizi yang tersipan dalam tubuh.

2) Zat Gizi Yang Dibutuhkan Oleh Atlet

a) Karbohidrat

Sumber utama karbohidrat terdapat di makanan pokok, bahan makanan pokok masyarakat kita adalah beras, sagu, terigu, jagung, ubi jalar, singkong, talas, kentang dll. Di dalam tubuh karbohidrat merupakan salah satu sumber utama energi. Karbohidrat merupakan sumber energi yang paling murah. Karbohidrat yang tidak dapat dicerna tidak dapat menghasilkan energi, misalnya selulosa, galaktan dan pentosan, jadi tidak akan menyebabkan kegemukan, dan sangat baik untuk membantu proses pencernaan. Karbohidrat dicerna dalam satu sampai tiga jam;

protein dalam tiga sampai empat jam; lemak antara empat sampai lima jam. Memberi perhatian terhadap berapa lama suatu makanan untuk dicerna dapat membantu atlet dalam memilih makanan. Makanan pokok dengan daging rendah lemak, segelas susu, sayuran dan buah-buahan serta biskuit merupakan menu yang baik misalnya untuk pemain basket dua atau tiga jam sebelum latihan. Sebaliknya, segelas jus buah-buahan atau susu dan biskuit dapat dicerna dengan cepat dan merupakan pilihan yang baik satu jam sebelum latihan basket.

Rekomendasi karbohidrat untuk atlet berkisar dari 6 to 10 g/kg BB. Beban tubuh IDJ1 (2.7–4.5 g/kg BB beban tubuh IDJ1). Karbohidrat mempertahankan tingkat glukosa darah pada saat melakukan latihan olahraga dan mengganti glycogen otot. Jumlah yang dibutuhkan tergantung dari jumlah pemakaian energy sehari-hari, tipe dari olahraga, sex dan kondisi situasi lingkungan.

b) Protein

Semua hayat hidup sel berhubungan dengan protein karena itu protein sangat lah penting. Protein terdiri dari unsur C, H, O, dan N. Berdasarkan komponen yang menyusun protein, maka dapat dibedakan menjadi 3 bagian yaitu: a) Protein sederhana (simple protein) adalah hasil hidrolisa total protein jenis ini merupakan campuran yang hanya terdiri atas asam-asam amino, b) Protein kompleks adalah hasil hidrolisa total dari protein jenis ini,

selain terdiri atas berbagai jenis asam amino, juga terdapat komponen lain, misalnya unsur logam, gugusan phosphat dsb (contoh: hemoglobin, lipoprotein, glycoprotein. c) Protein derivat, ini merupakan ikatan antara sebagai hasil hidrolisa parsial dari protein native, misalnya albumosa, peptone dll.

Rekomendasi Protein untuk atlet yang dilatih endurance dan Strength berkisar dari 1.2 hingga 1.7 g/kg BB (0.5–0.8 g/lb BB). Rekomendasi untuk pemasukkan protein ini secara umum bisa dicapai hanya dengan melakukan diet, tanpa pemakaian protein atau suplemen amino acid. Kecukupan pemasukkan Energy diperlukan untuk memelihara berat badan untuk pemakaian protein yang optimum dan performance.

c) Lemak

Lemak adalah zat makanan yang paling banyak menghasilkan energi, dimana tiap 1 gram lemak menghasilkan 9 Kcal. Lemak dalam bentuk padat disebut lemak, sedangkan lemak dalam bentuk cair disebut minyak. Lemak yang berbentuk padat umumnya terdiri dari lemak jenuh, dan berasal dari hewani. Lemak jenuh dikenal dapat meningkatkan kolesterol di dalam badan. Lemak tak jenuh ada 2 macam, yaitu: a) Lemak tunggal tak jenuh yang hanya mempunyai satu ikatan rangkap. Lemak ini tidak menyebabkan peningkatan atau penurunan kolesterol didalam tubuh.

b) Lemak majemuk tak jenuh yang mempunyai dua atau lebih ikatan rangkap, lemak ini lebih banyak terdapat didalam minyak tumbuh-tumbuhan dan minyak ikan dan berfungsi menurunkan kolesterol.

Pemasukkan lemak harus berkisar dari 20% hingga 35% Dari jumlah total pemasukkan energy. Mengonsumsi $\leq 20\%$ energy dari lemak tidak memberi manfaat kepada performance. Lemak, adalah sumber dari energy, vitamin lemak yang dapat larut dan fatty acids yang essensial, adalah penting untuk dimasukkan kedalam diet atlet. Atlet tidak direkomendasikan untuk melakukan diet lemak yang tinggi. Bahan makanan yang banyak mengandung lemak jenuh antara lain es krim, krim susu, lemak babi, lemak daging gemuk coklat dll.

d) Vitamin dan Mineral

Banyak alasan yang tepat untuk seorang atlet menggunakan suplemen vitamin dalam mendukung aktifitas fisiknya. Sebagai contoh, untuk atlet cabang olahraga renang dan atletik seperti gulat, olahraga senam, balet, para atlet melakukan diet ketat untuk menjaga keseimbangan berat badan dan penampilan (weight-control sport), namun beberapa atlet diperbolehkan melakukan diet ketat guna menjaga penampilan pada saat kompetisi. Penelitian menunjukkan bahwa defisiensi vitamin yang sebagian besar adalah vitamin larut air, dapat terjadi dengan cepat pada seseorang dengan

diet rendah kalori. Vitamin tersebut harus digantikan setiap harinya dengan suplemen vitamin. Vitamin dan mineral terdapat pada buah-buahan, kandungannya sangat tinggi dan baik dikonsumsi sesuai kebutuhan.

Selanjutnya memenuhi kebutuhan energi adalah suatu prioritas nutrisi bagi para atlet. Optimum athletic performance didapat dengan pemasukkan energi yang cukup. Seksi ini akan memberi informasi yang dibutuhkan untuk menentukan keseimbangan energi untuk seorang individu. Para atlet butuh mengkonsumsi energi yang cukup untuk memelihara komposisi berat dan tubuh yang tepat sambil melakukan latihan olahraga sport.

Walaupun pemasukkan energy yang biasanya didapat oleh kebanyakan para atlet wanita yang melakukan latihan intensitas sesuai dengan jumlah para atlet pria per kilogram berat badan, sebagian atlet wanita mengkonsumsi energy lebih sedikit daripada pemakaian mereka. Pemasukkan sedikit energi untuk atlet wanita adalah suatu keprihatinan yang utama karena kondisi gigit dari keseimbangan energi negatif bisa mengakibatkan kehilangan berat badan dan disrupsi dari fungsi endocrine. Pemasukkan energy yang tidak cukup sehubungan dengan pemakaian energy mengkompromasikan performance dan meniadakan manfaat dari latihan. Dengan pemasukkan energy yang terbatas, jaringan lemak dan tidak berlemak akan dipakai oleh tubuh sebagai Energi.

B. Kerangka Konseptual

Keberhasilan dalam suatu pembinaan olahraga permainan bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota, diantaranya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah kualitas pelatih, sarana dan prasarana, serta status gizi. Karena pembinaan yang dilakukan merupakan suatu usaha yang dijalankan secara teratur dan terus menerus untuk meningkatkan prestasi olahraga yang di dukung diantaranya oleh faktor-faktor tersebut .

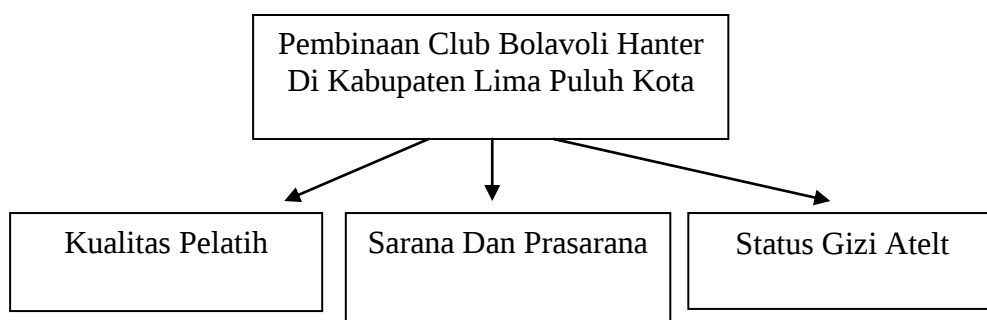
Faktor pelatih harus berkualitas, maksudnya antara lain adalah pelatih memiliki antara lain yaitu fisik, mental sehat, dan sikap kepribadian serta budi pekerti yang baik. Di samping itu menguasai perbolavolian dan ilmu penunjang , memiliki daya fikir tinggi, jiwa kepemimpinan, jiwa seni, ilmuwan dan mampu melatih untuk mentransfer ilmu perbolavolian dan nilai-nilai kehidupan yang dapat mengembangkan kepribadian dia sebagai pelatih.

Kemudian sarana dan prasaran merupakan alat atau media yang dapat memperlancar proses latihan, seperti lapangan bolavoli, net, bola dan perlengkapan lainnya yang dibutuhkan oleh atlet dalam latihan ataupun dalam pertandingan sudah ditentukan misalnya perlengkapan sepatu, kaos kaki, dan baju kaos yang dipakai, terutama dalam pertandingan bolavoli. Artinya semua sarana dan prasarana dalam permainan bolavoli sudah di tetapkan sesuai dengan peraturan permainan bolavoli di seluruh wilayah Indonesia.

Selanjutnya faktor yang tak kalah penting dalam pembinaan bolavoli yaitu status gizi atlet, maksudnya adalah keadaan yang menyatakan tingkat

kecukupan gizi seseorang dapat diartikan sebagai status gizi. Unsur-unsur gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi atlet harus dapat memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan energy yang diperoleh dari zat karbohidrat, lemak, vitamin dalam mendukung aktifitas fisiknya, dan zat gizi lainnya.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, beberapa faktor atau variabel yang dilihat, sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu tentang kualitas pelatih, sarana dan prasarana, serta status gizi atlet dalam pelaksanaan pembinaan bolavoli pada Club bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat bagan kerangka konseptual penelitian yaitu pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

1. Seberapabaikkah kualitas pelatih bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Seberapabaikkah ketersediaan sarana dan prasarana bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Suda baikah status gizi atlet pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang Pembinaan bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Variabel kualitas pelatih diperoleh tingkat capaian sebesar 86%. berada pada kategorik “Baik. Artinya pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota sudah memiliki pelatih yang berkualitas baik.
2. Variabel sarana dan prasarana diperoleh tingkat capaian sebesar 88,70%, berada pada kategorik “Baik”. Artinya sarana dan prasarana dalam pembinaan bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota tersedia dengan baik sesuai yang kebutuhan.
3. Variabel status gizi, ditemukan hanya 1 orang atlet (5%) yang normal status gizinya. Sedangkan 19 orang (95%) memiliki status gizi kategori kategori kurus. Artinya atlet banyak yang belum memiliki status gizi normal atau baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas , maka saran-saran yang dapat ditujukan kepada:

1. Pelatih, agar dapat bekerjasama dengan: 1) orang tua atlet tentang untuk memberikan masukan tentang pemahaman dan pengertian gizi, serta kepentingan kebutuhan gizi dalam pembinaan bolavoli untuk mencapai

- prestasi. 2) Instansi terkait seperti Puskesmas agar untuk memberikan masukan tentang pemahaman dan pengertian makanan yang mengandung zat gizi-gizi yang dibutuhkan tubuh.
2. Atlet lebih memahami dan mengerti akan kebutuhan energy dalam berolahraga yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, oleh sebab itu dalam memilih makan tentu lebih banyak mengandung gizinya bukan sekedar perut kenyang.
 3. Pengurus cabang olahraga bolavoli pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota, agar lebih memperhatikan perkembangan prestasi atlet.
 4. Masyarakat yang ada pada Club Bolavoli Hanter di Kabupaten Lima Puluh Kota secara bersama-sama memberikan perhatian dan dukungan, baik moril maupun materil demi perkembangan dan prestasi bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar. Dkk. (2001). *Permainan Besar II Bolavoli dan Bola Tangan*. Padang: FIK UNP.
- Blume Gunter. (2004). *Permainan Bolavoli (Training-Teknik-Taktik)* Alih Bahasa: Syafruddin. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Erianti. (2011). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang: Sukabina Press.
- Harsuki. (2002). *Perkembangan Olah Raga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Irianto Joko Pekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Mihardja L. (2000). *Sistem Energi dan Zat Gizi yang Diperlukan pada Olahraga Aerobik dan Anaerobik. Puslit Pengembangan dan Pemberantasan Penyakit Badan Litbang Depkes RI*. Jakarta.
- Mutohir, T.Cholik dkk. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Nana, Sudjana. (1989). *Metode Statistika*. Bandung: Transito.
- Narbuko Cholid dan Achmadi Abu. (2009). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhayati. (2008). *Pembinaan Olahraga Bulu Tangkis di Kota Padang*. Panjang. Padang: FIK-UNP.
- PBVS. (1995). *Jenis-Jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum.
- PBVS. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Gedung Voli Senayan.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, (1986). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.