

Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 di Riau

Rohman Hidayat¹, Ayu Rizky Febriani², Didik Rilastiyo Budi³, Arfin Deri Listiandi⁴ dst.
Universitas Jenderal Soedirman
hidayatrohman100789@gmail.com¹, ayuhidayat13@gmail.com², didikrilastyobudi@yahoo.co.id³,
arfinderilistiandi@gmail.com⁴

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan prestasi tim Sepak takraw putri provinsi Jawa Tengah yang akan menghadapi PON XVIII tahun 2012 di Riau. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan menggunakan metode observasi, dokumentasi serta wawancara terhadap subjek penelitian yaitu 12 atlet putri sepak takraw tim PON XVIII Jawa Tengah, Pelatih, serta pengurus.

Hasil dari penelitian bagaimana pembinaan prestasi tim Sepak takraw putri provinsi Jawa Tengah yang akan menghadapi PON XVIII Riau adalah 1. Dari segi organisasi cukup baik. 2. Kualitas atletnya sudah baik. 3. Belum lengkapnya Sarana dan prasarana. 4. Pelatih yang menangani tim sepak takraw Jawa Tengah sudah mempunyai lisensi pelatih. 5. Program pembinaan telah dilaksanakan dan berjalan sesuai dengan program yang direncanakan. 6. Pencapaian prestasi sudah sangat baik dan mengalami kemajuan.

Kata Kunci: Prestasi, Sepak Takraw

Abstract

The purpose of this study was to find out the achievements of the womens Sepak Takraw team in the province of Central Java which will face the 2012 PON XVIII in Riau. The research method used is descriptive qualitative. Data was collected using the method of observation, documentation and interviews with the subjects of the study, 12 womens sepak takraw athletes from Central Java PON XVIII team, coaches, and administrators.

The results of the research on how the achievements of the womens Sepak takraw team in Central Java province which will face PON XVIII Riau are 1. In terms of the organization it is quite good. 2. The quality of the athlete is good. 3. Not yet complete facilities and infrastructure. 4. The coaches who handle the Central Java takraw team already have a coach license. 5. The guidance program has been implemented and runs according to the planned program. 6. Achievements have been very good and progress.

Key Word: Achievement, Sepak Takraw

History

Received 2019-07-01, Revised 2019-07-02, Accepted 2019-07-16

PENDAHULUAN

Kualitas manusia sering kali sangat berhubungan dengan kondisi individu yang sehat baik jasmani maupun rohani. Akan tetapi ada juga yang menghubungkan istilah kualitas hidup dengan kondisi bagaimana terpenuhinya kebutuhan dasar untuk hidup seperti kebutuhan sandang, pangan, papan serta pendidikan (Muhaimin, 2010). Apabila kualitas hidup sudah meningkat maka disinyalir dapat memberikan sumbangan nyata dalam pembangunan nasional. Salah satu penunjang pembangunan nasional yaitu dari prestasi dibidang olahraga, karena olahraga apabila dikembangkan serta dibina dengan tepat dan sesuai dengan tujuannya maka ketika olahraga menghasilkan prestasi akan menjadi kebanggaan dan meningkatkan nasionalisme bangsa juga bisa menjadi pemersatu bangsa. Tentunya dengan harapan hal ini dapat menarik minat masyarakat untuk berperan aktif dalam kegiatan olahraga khususnya dalam olahraga sepak takraw.

Sepak takraw merupakan olahraga permainan yang didominasi oleh kaki dengan memainkan bola takraw di lapangan yang mirip ukurannya dengan lapangan bulu tangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 orang (Achmad, 2015) pada pengembangannya sepak takraw terbagi lagi menjadi 4 nomor pertandingan yaitu 2 melawan 2, 3 melawan 3, 4 melawan 4 dan hoop Takraw. Olahraga sepak takraw adalah jenis permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari fiber sintesis, ditendang dari kaki ke kaki, memberi umpan kepada teman dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan, menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (Sulaiman, 2008)

Sepak takraw bisa dibilang merupakan cabang olahraga yang berkontribusi dalam

peningkatan prestasi baik ditingkat lokal, nasional maupun tingkat internasional baik di *event* khusus sepak takraw maupun multi *event*. Untuk mendapatkan pemain-pemain handal serta berkualitas serta meningkatkan kualitas pemain yang lebih baik maka diperlukan latihan dengan perjuangan keras yang harus dilaksanakan oleh pemain yang ingin berprestasi maksimal (Harsono, 2015).

Sejak tahun 2000 Tim putra sepak takraw Jawa Tengah ketika menghadapi *event* nasional selalu menyumbangkan medali emas oleh karena prestasi tersebut atlet putra sepak takraw Jawa Tengah berkontribusi dengan pemanggilan atlet untuk berlaga di level internasional seperti Asean School, Sea Games, Asian Beach Games, Asian games serta *event-event* internasional lainnya. Berbanding terbalik dengan tim putra Jawa Tengah, tim sepak takraw putri Jawa Tengah belum memperoleh medali emas dieven Nasional. Prestasi Nasional yang dapat diraih oleh tim sepak takraw putri Jawa Tengah adalah menduduki peringkat dua atau tiga, akan tetapi pada PON XVIII Riau Tahun 2012 tim sepak takraw putri Jawa Tengah dapat memberikan kejutan dengan raihan medali emas di nomor hoop takraw dan persaingan tim putri untuk dapat masuk tim nasional Sepak takraw Indonesia lebih terbuka sama halnya dengan tim sepak takraw putra Jawa Tengah, akan tetapi dinomor tim dan beregu masih belum mampu memperoleh hasil yang optimal.

Beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam proses pemanduan bakat dalam olahraga sepak takraw adalah kualitas biometrik, kapasitas motorik, serta kapasitas psikologis. Secara kasat mata, kualitas biometrik cabang olahraga ini adalah orang yang memiliki tipe tubuh ektomorf bisa dibilang mirip-mirip dengan cabang olahraga bulu tangkis yang memiliki ciri umum berbadan ringan serta memiliki kelentukan dan kelincahan yang baik (Maulina,

2018), sedangkan secara lengkapnya memiliki ciri sebagai berikut berperut kecil, kepala lonjong, bahu sempit, dada tidak berlemak, pinggul kecil, tungkai panjang. Untuk kapasitas motorik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak otot, antisipasi dan akselerasi, keseimbangan (*balance*) (Bompa & Buzzichelli, 2015). Selain fisiologis dari segi psikologis meliputi konsentrasi, percaya diri, kerjasama, kemampuan antisipasi, keseimbangan emosi, kemampuan akselerasi gerak (Sulaiman, 2008) kemudian faktor fisik juga menjadi salah satu faktor pendukung dalam peningkatan prestasi. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*) (Bompa & Buzzichelli, 2015). Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet, terutama oleh atlet cabang olahraga yang memerlukan komponen-komponen tersebut khususnya dalam olahraga sepak takraw (Harsono, 2015).

Setelah atlet secara fisik sudah baik maka dukungan kekuatan mental juga sangat berpengaruh (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009)

Pembinaan sepak takraw selain dilakukan di sekolah melainkan dalam klub-klub ataupun pusat pelatihan baik itu di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Daerah (PPOPD), Pembinaan Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan di Pembinaan Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Sulaiman (Sulaiman, 2008) bahwa Pembinaan sepak takraw di Jawa Tengah dilakukan melalui klub-klub di daerah-daerah, hanya beberapa daerah yang aktif

melakukan pembinaan, diantaranya: Demak, Jepara, Klaten, Banyumas, Brebes, Pekalongan, Kendal, Magelang, Purworejo, Temanggung dan Pemalang. Di samping itu didukung pula oleh Dep.Dik.Nas. melalui PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) di Salatiga dan 19 klub pelajar yang tersebar di daerah di bawah binaan SKB (Sanggar Kegiatan Belajar) masing-masing.

Sepak takraw menarik minat masyarakat karena olahraga sepak takraw dapat dilaksanakan atau dimainkan di lapangan *indoor* maupun *outdoor* bahkan seiring dengan adanya inovasi saat ini sepak takraw bisa dimainkan di pantai atau yang sering disebut *Beach Takraw*. Dalam hal ini memang sangat diperlukan peran aktif dalam masyarakat guna membangun tempat latihan terpusat yang mampu menampung minat dan bakat yang dimiliki oleh anak-anak atau orang dewasa dalam olahraga sepak takraw.

Pencapaian prestasi maksimal olahraga harus dikembangkan melalui kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan pembinaan yang terprogram, terarah, terencana melalui kegiatan berjenjang dalam waktu yang relatif lama (Lutan, 2000). Oleh karena itu dalam dalam pembinaan atlet dukungan pelatih terhadap atletnya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet seperti yang diungkapkan dalam penelitian (Mageau & Vallerand, 2003) bahwa peran pelatih sebagai motivasi *extrinsic* bisa menjadi pengaruh yang baik bagi atlet.

Untuk menunjang pembinaan tentunya harus adanya dukungan yang baik dari segi sarana prasarana dan pendanaan yang menunjang (Minikin, 2012). Dalam pendanaan haruslah dikelola dengan baik demi kelancaran dan tercapainya tujuan organisasi. Tanpa adanya dana maka suatu organisasi tidak akan berjalan dengan baik. Efisiensi penggunaan dana akan menyuburkan aktivitas organisasi. Manajemen yang baik dalam

pengelolaan dana akan membawa organisasi dalam aktivitas yang sebenarnya (Schwarz, Hall, & Shibli, 2009). Jika pengelolaan pendanaan serta perawatan fasilitas sarana prasarana yang baik bukan tidak mungkin bisa menghasilkan keuntungan yang bisa mendukung pembinaan prestasi khususnya pada sepak takraw putri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan jalan observasi, wawancara, dan dokumentasi sedangkan model analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Millies dan Huberman (Moleong, 2017).

Kota Salatiga dipilih sebagai latar penelitian ini dilakukan, kemudian yang diteliti adalah Atlit sepak takraw putri Jawa Tengah yang berlatih di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana proses yang terjadi dalam pembinaan prestasi yang dilaksanakan di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) khususnya cabang olahraga Sepak Takraw Putri Jawa Tengah. Populasi penelitian adalah tim PON XVIII putri sepak takraw Jawa Tengah. Sampel penelitian ini adalah Atlit, Pelatih dan Pengurus PON putri sepak takraw Jawa Tengah sedangkan subyek penelitiannya adalah pengurus yaitu pengurus 1 orang, pelatih 2 orang dan atlet 12 orang. Sumber data tempat yaitu kesekretariatan dan lapangan sepak takraw. Sumber data yang digunakan sebagai dokumentasi meliputi piagam, sertifikat pelatih, biodata pemain, foto-foto serta dokumen pengurus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan melalui proses observasi, wawancara serta dokumentasi dengan indikator pengamatan

mengenai organisasi, program latihan, sarana dan prasarana, proses perekrutan atlet dan pendanaan dalam pembinaan prestasi tim sepak takraw putri Jawa Tengah sudah cukup baik dari berbagai aspek tersebut.

Dari segi organisasi khususnya kepengurusan tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah sudah tertata dengan sangat baik dari mulai penanggung jawab, sekretaris, bendahara serta pelatih. Proses pemilihan pengurus tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah ditujuk oleh Pengprov PSTI Jawa Tengah sedangkan perekrutan pelatih diadakan seleksi

Dari pengumpulan data di lapangan serta analisis mengenai organisasi tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah yang dideskripsikan melalui pengelolaan kepengurusan, proses perekrutan pelatih serta atlet, penerapan program latihan, sarana dan prasarana yang menunjang, serta sistem pendanaan ditemukan beberapa pembahasan yang menjadikan faktor pendukung maupun penghambat dalam berjalannya proses pembinaan, sehingga Olahraga sepak takraw masih bisa bertahan serta berkembang kearah yang lebih baik dari waktu ke waktu.

Berikut ini merupakan faktor pendukung dalam pembinaan prestasi tim PON XIII putri sepak takraw Jawa Tengah.

1. Regenerasi atlet tertata dengan baik sehingga Prestasi atlet tim PON sepak takraw putri Jawa Tengah dari tahun ke tahun semakin membaik.
2. Walaupun menjalankan manajemen serta organisasi dengan keterbatasan akan tetapi dengan komitmen dan konsistensi para pengurus maupun pelatih mampu untuk mengembangkan Pembinaan tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah.
- 3) Dukungan penuh dari orang tua menjadi faktor

yang menjadikan para atlet lebih termotivasi dalam berlatih serta mengembangkan bakat karena dengan orang tua melihat serta datang langsung ketempat latihan maupun saat bertanding bisa menjadi tambahan kekuatan bagi mental atlet.

Sedangkan faktor penghambat pembinaan prestasi yaitu :

- 1 Kurangnya sumber daya manusia dalam manajemen, kepengurusan serta pengelolaan jadi prosesnya belum maksimal.
2. Dana untuk melakukan pembinaan tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah dinilai masih kurang mencukupi dikarenakan sumber dana hanya berasal dari KONI saja. Jadi, dana yang digunakan untuk mengikuti kompetisi sangat terbatas.
3. Ada kesulitan yang lebih dalam mencari bibit-bibit atlet putri pada olahraga sepak takraw guna pembinaan jangka panjang.
4. Kurangnya separing *partner*.

Komponen penunjang pencapaian prestasi puncak adalah Program latihan yang baik serta dibuat langsung oleh pelatih bersama asisten pelatih (Bompa & Buzzichelli, 2015). Dengan tersusunya program latihan untuk mencapai tujuan jangka panjang untuk prestasi atlet sebaik mungkin. Pelatih membuat rencana latihan dengan memilih alternatif sebagai tuntutan yang perlu dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi saat sekarang ke prestasi yang akan datang sebagai sasaran yang ingin dicapai oleh atlet.

Rencana latihan atau program latihan bisa terlaksana dengan baik apabila ditunjang juga dengan adanya atlet yang potensial agar bisa mencapai tujuan yang telah ditentukan secara tepat (Bompa & Carrera, 2015). Tujuan latihan

jangka panjang, menengah dan pendek, rencana latihan merupakan mata rantai target atau sasaran akhir, sasaran antara dan sasaran yang obyektif dan terukur.

Program latihan dapat dikatakan sudah baik dan tepat sasaran apabila dibuat dengan pertimbangan serta memperhatikan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan dari program latihan, faktor-faktor tersebut adalah lain: bakat atau materi atlet, kemampuan individu atlet, usia latihan, sarana dan prasarana, pendanaan, dukungan lingkungan, tenaga pelatih, dan waktu yang tersedia.

Disamping terlaksananya program latihan yang baik, secara rutin juga harus melaksanakan latihan tanding atau *try out* dengan tim lain, hal ini dimaksudkan untuk menguji serta untuk melihat perkembangan penerapan teknik, taktik dalam bermain serta menanamkan jiwa atau membiasakan mental bertanding kepada para atlet.

Selain hal diatas dukungan sarana dan prasarana merupakan satu hal yang bisa terpisahkan dalam proses pembinaan prestasi. Kesuksesan, kelancaran dan berjalan atau tidaknya suatu pembinaan diantaranya adalah sarana dan prasarana yang ada khususnya dalam hal ini pada cabang olahraga sepak takraw. Dalam hal sarana dan prasarana yang ada hampir seluruhnya dikatakan cukup, hampir segala hal kebutuhan latihan terpenuhi, baik terkait lapangan, bola, dan pendukung lainnya. Walaupun dengan kurang tersedianya sarana dan prasarana, namun pelatihan masih dapat berjalan dengan baik. Dukungan dan bimbinganpun senantiasa diberikan baik oleh KONI Jawa Tengah. Dengan adanya dukungan semangat inilah memberi warna dan semangat psikologis tersendiri terhadap atlet dan atletpun dalam bermain akan lebih optimal dan semangat.

Pemusatan latihan tim sepak takraw putri PON XVIII Jawa Tengah bertempat di kota Salatiga selama 6 bulan, terhitung mulai 15 Maret- 6 September 2012. Program kegiatan selama pemusatan latihan, meliputi fisik, teknik, mental dan game. Selama pemusatan latihan tim sepak takraw putri PON XVIII Jawa Tengah mengikuti kejuaraan Kartini Cup yang diadakan di kota Palu, Sulawesi Tengah pada bulan April dan meraih juara II dinomor tim serta juara III dinomor beregu, juga diadakan try out di Yogyakarta. Dari hasil kegiatan ini tim sepak takraw putri PON XVIII Jawa Tengah mengadakan evaluasi guna pematapan menghadapi PON XVIII di Riau. Hasil tim sepak takraw putri PON XVIII Jawa Tengah meunjukkan peningkatan yang positif hal ini di lihat dari hasil PON XVII di Kalimantan timur tim sepak takraw putri Jawa Tengah meraih medali perak pada nomor hoop, sedangkan di PON XVIII di Riau tim sepak takraw putri Jawa tengah meraih medali emas pada nomor hoop, maka dapat disimpulkan pembinaan khusus tim PON sepak takraw putri Jawa Tengah mengalami peningkatan yang sangat signifikan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini dapat ditujukan kepada pengurus tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah untuk lebih aktif mengelola manajemen agar keberadaan tim PON sepak takraw putri Jawa Tengah ini lebih diperhatikan lagi oleh pemerintah sehingga masalah minimnya sumber dana dapat teratasi.

Bagi kepada pelatih tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah diharapkan bisa tegas kepada atletnya agar para atlet tetap giat berlatih dan lebih disiplin. Kemudian melakukan perbaikan-perbaikan secara berkala pada program latihan yang ada agar lebih efisien dalam memberikan latihan. Bagi para atlet tim PON XVIII putri sepak

takraw Jawa Tengah agar selalu rajin dan lebih giat berlatih agar kemampuan yang telah dimiliki terus meningkat, agar bisa mengeluarkan kemampuan terbaik saat menghadapi pertandingan.

Untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi tim PON XVIII sepak takraw putri Jawa Tengah harus menambah jadwal latihan *try out / uji coba* dengan tim-tim lainnya baik yang sederah Jawa Tengah maupun keluar daerah untuk menambah pengalaman bertanding bagi atlet dan sebagai bahan evaluasi perkembangan dalam latihan.

Serta senantiasa meningkatkan kualitas sumber daya manusia bagi pelatih dan atlet sepak takraw putri Jawa Tengah. menjalin kerjasama dengan pihak-pihak luar, guna membantu peningkatan mutu dan kualitas pembinaan dan sarana dan prasarana harus dirawat agar terus bisa digunakan untuk pembinaan atlet secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, S. H. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports (Third Edition)*. United States: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Lutan, R. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Depdiknas.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Maulina, M. (2018). PROFIL ANTROPOMETRI DAN SOMATOTIPE PADA ATLET BULUTANGKIS. *AVERROUS*. <https://doi.org/10.29103/AV.V112.413>
- Minikin, B. (2012). *Sports management, principles and*

applications. *European Sport Management Quarterly*.
<https://doi.org/10.1080/16184742.2012.684590>

Moleong, L. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Muhaimin, T. (2010). Mengukur Kualitas Hidup Anak. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>

Schwarz, E. C., Hall, S. A., & Shibli, S. (2009). Sport facility operations management. In *Sport Facility Operations Management*.
<https://doi.org/10.4324/9781856178372>

Sulaiman. (2008). *Permainan Sepak takraw*. Fakultas Ilmu Keolahragan UNNES.