



# Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)  
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 64 - 71  
Volume 5 Nomor 2 Tahun 2022

## PEMBINAAN PRESTASI ATLET CABOR SEPAK TAKRAW DI KABUPATEN TRENGGALEK

Yusuf Bekti Utumo<sup>1</sup>, Wing Prasetya Kurniawan<sup>2</sup>Rendhitya Prima Putra<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri

e-mail: [yusufbhektiutomo97@gmail.com](mailto:yusufbhektiutomo97@gmail.com)<sup>1</sup>

e-mail: [wingprasetya@unpkediri.ac.id](mailto:wingprasetya@unpkediri.ac.id)<sup>3</sup>

e-mail: [rendhitya1407@gmail.com](mailto:rendhitya1407@gmail.com).

### Abstrak

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan masyarakat dunia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Olahraga memang telah memainkan peranan yang sangat strategis dalam kehidupan manusia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan prestasi atlet cabor sepak takraw di Kabupaten Trenggalek. Populasi dalam penelitian ini adalah 36 yang terdiri dari atlet, pelatih dan pengurus. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Jadi sampel penelitian ini sebanyak 36 atlet, pelatih dan pengurus sepak takraw di Kabupaten Trenggalek. Hasil analisis menunjukkan pembinaan prestasi atlet cabor sepak takraw di Kabupaten Trenggalek bahwa nilai berkategori "sangat baik" 4 atlet atau 11%, "kategori baik" 9 atlet atau 25%, kategori "cukup" 11 atlet atau 31%, kategori "kurang baik" 9 atlet 25% dan kategori "tidak baik" 3 atlet 8%. Maka hal ini dapat disimpulkan bahwa pembinaan atlet cabor sepak takraw adalah cukup.

**Kata kunci:** Pembinaan, Atlet

## **Abstract**

*Sport is a part of the life of the world community that cannot be separated from everyday life. Sport has played a very strategic role in human life. The purpose of this study was to determine the performance development of sepak takraw athletes in Trenggalek Regency. The population in this study were 36 consisting of athletes, coaches and administrators. Sampling in this study was carried out by total sampling. So the sample of this study was 36 athletes, coaches and takraw administrators in Trenggalek Regency. The results of the analysis show that the achievement of takraw athletes in Trenggalek Regency is categorized as "very good" 4 athletes or 11%, "good category" 9 athletes or 25%, category "enough" 11 athletes or 31%, category "not good" 9 athletes 25% and category "not good" 3 athletes 8%. So it can be concluded that the coaching of sepak takraw athletes is sufficient.*

**Keywords:** Coaching, Athlete

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan masyarakat dunia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Olahraga memang telah memainkan peranan yang sangat strategis dalam kehidupan manusia. Olahraga menjadi alat untuk membentuk watak dan karakter bangsa yang sangat efektif yang siap hidup dan bersaing dalam era globalisasi. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia harus mempunyai kemauan serta tekad yang kuat untuk memajukan olahraga di Indonesia. Olahraga akan berkontribusi pada peningkatan sumber daya manusia bangsa Indonesia yang pada akhirnya akan menghasilkan berbagai inovasi dan kreasi yang akan mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Prestasi olahraga di Indonesia sekarang ini mulai sulit untuk meningkatkan prestasinya, dikarenakan mulai mendekati titik kejenuhan. Apabila tidak segera dilakukan usaha-usaha yang profesional dalam menanganinya, maka prestasi olahraga yang ada di Indonesia akan semakin tertinggal dari prestasi olahraga di negara-negara lain. Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para Pembina olahraga, kalangan pers dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga. Oleh karena itu peningkatan prestasi bidang olahraga menjadi bagian dari pembinaan di banyak negara, termasuk negara kita Indonesia.

Upaya peningkatan kualitas manusia sebagai suatu bangsa dalam aspek kehidupan perlu dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sehingga memungkinkan untuk memberi sumbangan nyata dalam pembangunan nasional. Pengertian kualitas manusia adalah meliputi aspek jasmani dan aspek rohani dalam bentuk dan jenis upaya yang melekat satu sama lain. Peningkatan kemajuan dalam bidang olahraga harus diimbangi dengan peningkatan sumber daya manusia. Dalam hal ini melalui upaya dan pembinaan serta pengembangan olahraga, olahraga mempunyai peranan dalam pembangunan nasional perlu dibina dan dikembangkan. Melalui pusat-pusat pelatihan atau klub-klub hendaknya peningkatan kesehatan rohani, watak, disiplin, sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional untuk memasyarakatkan olahraga, serta upaya untuk mendorong masyarakat agar dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga terutama olahraga sepak takraw. Sepak takraw adalah suatu permainan yang 2 menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan Bulutangkis (Sulaiman, 2004:4).

Sepak takraw di Indonesia mempunyai induk organisasi yaitu Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) yang memajukan prestasi sepak takraw dengan mengadakan kejuaraan-kejuaraan antar klub sepak takraw, dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit –bibit pemain yang berbakat melalui organisasi atau klub-klub sepak

takraw yang ada di Indonesia. Saat ini pemain muda mulai bermunculan dan bermain di ajang nasional maupun internasional. Indonesia menurunkan pemain muda untuk menggantikan pemain senior, ini merupakan suatu perkembangan dalam pembinaan prestasi atlet muda berbakat sepak takraw Indonesia, untuk bisa memberikan kemampuan terbaik dalam pengembangan atlet perlu adanya pembinaan usia dini dalam sepak takraw Indonesia. Dengan adanya event bertaraf nasional maupun Internasional di harapkan dapat melahirkan atlet-atlet muda yang lebih berpotensi dan cakap di dalam cabang sepak takraw (Achmad Sofyan Hanif, 2015 : 54).

Dalam rangka meningkatkan pemain yang bagus dan berkualitas dan demi memajukan prestasi maka sering diadakan kompetisi baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam pemanduan bakat olahraga sepak takraw adalah kualitas biometrik, kapasitas motorik, kapasitas psikologis. Secara garis besar, kualitas biometrik cabang olahraga ini adalah orang yang memiliki tipe tubuh ektomorp, yang memiliki ciri sebagai berikut: a) perut kecil, b) kepala lonjong, c) bahu sempit, d) dada tidak berlemak, e) pinggul kecil, f) tungkai panjang. Kapasitas motorik meliputi: a) kekuatan (strength), b) kecepatan (speed), c) kelentukan (fleksibility), d) daya ledak otot, e) antisipasi dan akseleratif, f) keseimbangan (balancing). Kapasitas psikologis meliputi: a) konsentrasi, b) kerjasama, c) percaya diri, d) keseimbangan emosi, e) kemampuan antisipasi, f) kemampuan akselerasi gerak (Sulaiman, 2008:74).

Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) sebagai induk organisasi pada salah satu cabang olahraga Sepak Takraw di Indonesia. Dalam rangka meningkatkan pemain yang bagus dan berkualitas dan demi memajukan prestasi maka sering diadakan kompetisi baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional. Selain itu juga diadakan pemilihan bibit pemain berprestasi baik dalam sekolahan maupun di pusat-pusat latihan seperti yang dilakukan di Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kabupaten Trenggalek.

PSTI Kabupaten Trenggalek dan Reksa Trenggalek salah satu klub resmi di Kabupaten Trenggalek adalah salah satu tempat pembinaan prestasi sepak takraw di Jawa Tengah yang masih aktif sampai sekarang, yang beralamat di Utama Sport Center Kecamatan Trenggalek. Tim sepak takraw Kabupaten Trenggalej selalu menyumbangkan medali emas dalam setiap even Provinsi sejak tahun 2012. Maka dari itu cabang olahraga Sepak Takraw merupakan salah satu cabang olahraga yang di andalkan Kabupaten Trenggalek mencetak atlet tiga putri yang Gustin Dwijayanti, Dwi Samsul Arifin, dan Rini Susanti. berprestasi yang berlaga di Ajang SEA Games 2018. Seperti halnya pada prestasi atlet sepaktakraw di segala event pada setiap tahunya sebagai berikut:

Tabel 1 Data Prestasi Sepak Takraw Kabupaten Trenggalek

No	Tahun	Kejuaran/Event	Atlet	Hasil
1	2012	Kejurda	Putra & Putri	Juara 2
2	2013	Kejurda	Putra	Juara 3
3	2019	Porprov	Putra	Juara 1
4	2021	Kejurprov	Putra	Juara 2

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perolehan prestasi Kabupaten Trenggalek mengalami penurunan dari tahun ke tahun yang padahal harapannya semakin meningkat. Namun pencapaian prestasi berbanding terbalik dengan apa yang diharapkan. Sistem pembinaan sepak takraw atlet di Trenggalek perlu untuk dikaji dan dipahami secara mendalam agar dapat mengangkat kembali prestasi Kabupaten Trenggalek di tingkat Jawa Timur, nasional maupun internasional. Karena pada kenyataannya pembinaan suatu cabang olahraga bukan hanya tanggung jawab para pelatih dan atletnya saja, tetapi juga banyak faktor yang seperti pendanaan, tempat latihan yang tidak memadai dan sarana dan prasarana yang juga jadi pengaruh pada pencapaian olahraga di suatu daerah.

Berdasarkan uraian diatas maka mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian tentang proses pembinaan prestasi sepak takraw Kabupaten Banyumas dengan judul "Pembinaan Prestasi Atlet Cabor Sepak Takraw Di Kabupaten Trenggalek"

## METODE

Menurut Priyono (2016:1) Metode Penelitian adalah cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan. Pada variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu pembinaan prestasi atlet cabor sepak takraw di Kabupaten Trenggalek tahun 2022. Menurut Sugiyono, 2017 : 43) Metode pengembangan instrumen menggunakan 3 teknik yaitu Mteknik wawancara, teknik dokumentasi dan kuesioner. Validasi instrumen menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data dengan menggunakan rumus presentase yang nantinya akan dikategorikan sesuai norma penilaian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Uji Instrumen

#### a) Uji Validitas

Tabel 1 Hasil uji validitas

Indikator	No Item	Rhitung	Rtabel	Signifikansi	Keterangan
Atlet	Soal1	0,695	0,329	0,000	Valid
	Soal2	0,829	0,329	0,000	Valid
	Soal3	0,862	0,329	0,000	Valid
	Soal4	0,800	0,329	0,000	Valid
	Soal5	0,579	0,329	0,000	Valid
Pelatih	Soal6	0,658	0,329	0,000	Valid
	Soal7	0,825	0,329	0,000	Valid
	Soal8	0,795	0,329	0,000	Valid
	Soal9	0,805	0,329	0,000	Valid
	Soal10	0,508	0,329	0,002	Valid
	Soal11	0,467	0,329	0,004	Valid
	Soal12	0,603	0,329	0,000	Valid
Sarpras	Soal13	0,763	0,329	0,000	Valid

	Soal14	0,820	0,329	0,000	Valid
	Soal15	0,577	0,329	0,000	Valid
	Soal16	0,481	0,329	0,003	Valid
	Soal17	0,523	0,329	0,000	Valid
Organisasi	Soal18	0,736	0,329	0,000	Valid
	Soal19	0,577	0,329	0,000	Valid
	Soal20	0,535	0,329	0,001	Valid
	Soal21	0,489	0,329	0,002	Valid
Program Latihan	Soal22	0,803	0,329	0,000	Valid
	Soal23	0,805	0,329	0,000	Valid
	Soal24	0,822	0,329	0,000	Valid
	Soal25	0,531	0,329	0,001	Valid
	Soal26	0,480	0,329	0,003	Valid
	Soal27	0,762	0,329	0,001	Valid
Pendanaan	Soal28	0,788	0,329	0,000	Valid
	Soal29	0,869	0,329	0,000	Valid
	Soal30	0,789	0,329	0,000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas maka signifikansi yang terdapat pada tabel, apabila nilai signifikansi menunjukkan angka  $< 0,05$  maka item pernyataan tersebut dapat dikatakan valid, tetapi jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka item pernyataan dinyatakan tidak valid.

#### b) Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai r kritis	Keterangan
Atlet	0,804	0,600	Reliabel
Pelatih	0,726	0,600	Reliabel
Sapas	0,858	0,600	Reliabel
Organisasi	0,761	0,600	Reliabel
Program Latihan	0,686	0,600	Reliabel
Pendanaan	0,710	0,600	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tabel 2 jika nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,6$ . maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel dapat dipercaya.

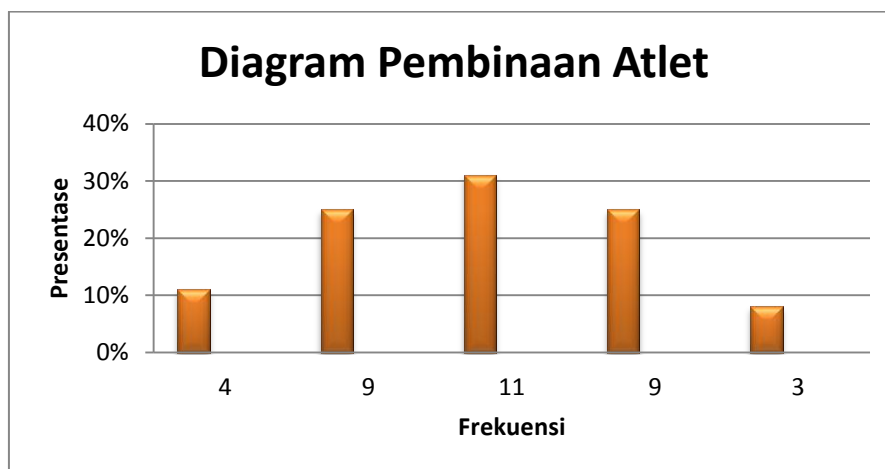
## 2. Hasil Analisis Data

### a) Distribusi Kategori Pembinaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pembinaan Prestasi Atlet Cabor Sepak Takraw di Kabupaten Trenggalek

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1.	> 136,89	Sangat Baik	4	11%
2	124,29 – 136,89	Baik	9	25%
3	111,70 – 124,29	Cukup	11	31%
4	99,10 – 111,70	Kurang Baik	9	25%
5	< 99,10	Tidak Baik	3	8%
Total			36	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, berikut gambar pembinaan atlet cabor sepak takraw di kabupaten trenggalek yang diperoleh sebagai berikut :



Gambar 1 : Diagram Kategori Indikator Atlet Pembinaan Atlet Cabor Sepak Takraw Di Kabupaten Trenggalek

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1 diagram di atas dapat diketahui bahwa indikator atlet pembinaan atlet cabor sepak takraw di kabupaten trenggalek yang berkategori “sangat baik” 4 atlet atau 11%, “kategori baik” 9 atlet atau 25%, kategori “cukup” 11 atlet atau 31%, kategori “kurang baik” 9 atlet 25% dan kategori “tidak baik” 3 atlet 8%. Maka hal ini dapat disimpulkan bahwa pembinaan atlet cabor sepak takraw adalah “cukup”

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa pembinaan prestasi atlet cabor sepak takraw di Kabupaten Trenggalek berdasarkan sudut pandang pengurus/pelatih dan atlet berada pada kategori “ Sedang”

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Sofyan Hanif. (2015). Sepak Takraw Untuk Pelajar. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset
- Priyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Sulaiman. 2004. Permainan Sepak Takraw. Semarang : IKIP Press.
- Sulaiman. 2008. Sepak Takraw. Semarang. Unnes Press.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.