

**-MANAJEMEN PENGELOLAAN DALAM CLUB BOLAVOLI ANGKASA
TULUNGAGUNG UNTUK MENJAGA KONDISI ATLET DALAM MASA
PANDEMI TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH:

ELIT DIMAS WIGUNA
NPM 18.1.01.09.0205

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2022

Skripsi oleh:

ELIT DIMAS WIGUNA

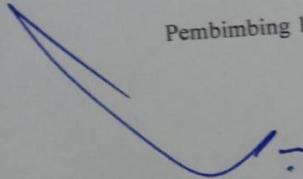
NPM 18.1.01.09.0205

Judul:

**MANAJEMEN PENGELOLAAN DALAM KLUB BOLAVOLI ANGKASA
TULUNGAGUNG UNTUK MENJAGA KONDISI ATLET DALAM MASA
PANDEMI TAHUN 2021**

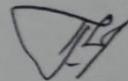
Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan
Guna Penulisan Skripsi/Tugas Akhir
Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal, 3 Januari 2022

Pembimbing I,



Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Pembimbing II,



Puspodari, M.Pd
NIDN. 0709059001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ELIT DIMAS WIGUNA
NPM 18.1.01.09.0205

Judul:

**MANAJEMEN PENGELOLAAN DALAM KLUB BOLAVOLI ANGKASA
TULUNGAGUNG UNTUK MENJAGA KONDISI ATLET DALAM MASA
PANDEMI TAHUN 2021**Telah Dipertaruhkan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi
PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 13 Januari 2022

dan Diyatakan telah Memenuhi Persyaratan:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. (.....)
2. Penguji I : Nur Ahmad Muharram, M.Or. (.....)
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd. (.....)



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ELIT DIMAS WIGUNA
Jeni Kelamin : Laki-laki
Tempat/ Tanggal Lahir : Tulungagung, 06 April 1999
NPM : 18.1.01.09.0205

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, Januari 2022
Yang menyatakan,

Elit Dimas Wiguna
NPM : 18.1.01.09.0205

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Waktu bagaikan pedang.
Jika kamu tidak memanfaatkannya dengan baik,
maka ia akan memanfaatkanmu...*

*Ilmu hiasan lahir, agama hiasan batin.
Ilmu memberikan kekuatan dan menerangi jalan,
agama memberi harapan dan dorongan jiwa ...*

Ku persembahkan skripsi ini:

1. Kepada kedua orang tuaku yang telah memberikan dorongan, semangat baik secara spiritual dan moril.
2. Seluruh dosen dan staf prodi penjas UN PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama menempuh kuliah.
3. Teman-teman seperjuangan Pramudya, Aditya, Dhimas, dan Abim.
4. Seluruh teman, saudara dan rekan yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

ABSTRAK

Elit Dimas Wiguna: Manajemen Pengelolaan Dalam Klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021. Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata Kunci: manajemen pengelolaan, klub bolavoli, menjaga kondisi fisik

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil observasi bahwa dibatasinya olahraga pada atlet Angkasa Tulungagung ternyata sangat mempengaruhi kondisi fisik pada atlet yang sebelumnya dilakukan seminggu dengan waktu jam 15.30 sampai dengan jam 19.00 berkurang tinggal 15.30 sampai dengan 17.30 yang membuat kondisi fisik atlet berkurang.

Permasalahan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) upaya manajemen klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Di Masa Pandemi Tahun 2021. 2) program latihan pada klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021. 3) pengelolaan pada klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Di Masa Pandemi Tahun 2021.

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan survey dengan teknik kualitatif. Pengambilan data informasi ini ditujukan kepada pelatih dan atlet bolavoli Angkasa Tulungagung dengan wawancara secara langsung dan di dokumentasikan melalui foto, tahap penelitian meliputi: persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Teknik analisis data teknik kualitatif.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: 1) Upaya klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021, sudah cukup baik dalam menjaga kondisi fisik para atlet, misalnya melakukan latihan yang terstruktur sesuai program latihan: pemanasan, latihan teknik, fisik dan taktik yang diberikan oleh para atlet, terlihat bahwa dari hasil latihan mampu merekrut calon atlet ketika dalam bertanding dan sudah mendapatkan prestasi yang diraih ketika mengikuti pertandingan baik di dalam kota maupun luar kota masuk 3 besar. 2) Program latihan pada atlet klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021, cukup baik dan mematuhi protocol kesehatan seperti yang sudah dilakukan yakni melakukan latihan rutin dalam satu minggu yaitu 5 kali dengan mengurangi waktu latihan yang biasanya dimulai dari jam 15-30 sampai dengan jam 19.00 menjadi 15.30-17.30. Program latihan terdapat tiga metode yang pertama teknik: meliputi: passing, smash, servis dan blok, yang kedua metode meliputi: fisik yang meliputi: latihan kekuatan, daya tahan, power, dan kelincahan dan yang ketiga metode latihan taktik meliputi: latihan serangan dan latihan pertahanan. 3) Pengelolaan pada klub Bolavoli Angkasa Tulungagung di Masa Pandemi Tahun 2021, sudah cukup baik dan memadai dengan adanya bola, net, lapangan, lampu, kamar mandi dan alat pendukung latihan fisik dengan pengadaan bola setiap 2 bulan sekali baru.

Berdasarkan hasil simpulan, disarankan bagi pelatih diharapkan lebih memperhatikan kekurangan dari pada atlet tentang pola makan yang masih belum teratur dan sebaiknya memberikan saran, support baik kepada atlet dan orang tua dalam menjaga faktor gizi untuk menjaga kondisi fisik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna menyusun skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan judul: Manajemen Pengelolaan Dalam Klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan skripsi sampai selesai.
5. Puspodari, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan skripsi sampai selesai.
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ucapan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Kediri, 3 Januari 2022

ELIT DIMAS WIGUNA
NPM 18.1.01.09.0205

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Ruang Lingkup.....	6
C. Pertanyaan Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Manajemen.....	9
1. Manajemen.....	9
2. Unsur-Unsur Manajemen.....	10
3. Fungsi Manajemen.....	11
4. Manajemen Perkembangan Prestasi.....	15
5. Manajemen Klub Angkasa Tulungagung.....	18
B. Program Latihan.....	19
C. Program Latihan Di Angkasa Club Tulungagung.....	22
D. Upaya dimasa pandemi.....	25
E. Bolavoli.....	36

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
1. Pendekatan Penelitian	49
2. Jenis Penelitian	50
B. Kehadiran Peneliti	50
C. Tahapan Penelitian	50
D. Tempat dan Waktu Penelitian	51
E. Sumber Data	51
F. Prosedur Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data	53
H. Pengecekan Keabsahan Temuan	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Setting / Lokasi Penelitian	56
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
C. Interpretasi Dan Pembahasan	76
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	79
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Teknik <i>Under Service</i>	39
Gambar 2.2 : Teknik <i>Hook Service</i>	40
Gambar 2.3 : Teknik Passing Bawah	41
Gambar 2.4 : Teknik Passing Atas	42
Gambar 2.5 : Teknik <i>Block</i>	42
Gambar 2.6 : Teknik <i>Spike</i>	43
Gambar 2.7: Lapangan Bolavoli	47
Gambar 2.8 : Bola Voli	48
Gambar 4.1 : Kegiatan Rutin Latihan	62
Gambar 4.2 : Hasil Prestasi	64
Gambar 4.3 : Pertandingan	65
Gambar 4.4 : Pertandingan	65
Gambar 4.5 : Latihan Pertahanan (Taktik)	71
Gambar 4.6 : Latihan Pertahanan (Tatik)	71
Gambar 4.7 : Alat Pendukung Latihan Fisik	72
Gambar 4.8 : Prestasi Ketika Mengikuti Perlombaan	72
Gambar 4.9 : Piagam Penghargaan	72
Gambar 4.10: Latihan Servis (Teknik)	73
Gambar 4 11: Latihan Fisik	73
Gambar 4.12: Latihan <i>Passing</i> (Teknik)	74
Gambar 4.13: Latihan Fisik	74
Gambar 4.14: Bola	76
Gambar 4.15: Lampu Penerangan	76

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Instrumen Wawancara
- Lampiran 2 Kisi-kisi
- Lampiran 3 Program Latihan
- Lampiran 4 Hasil Wawancara
- Lampiran 5 Dokumentasi
- Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan kita. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk menjaga agar kondisi fisik dan kesehatan manusia tetap terjaga dengan baik. Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Santosa Giriwijoyo (2007) yang dikutip oleh Arif Rakhman (2009: 41) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Definisi olahraga juga tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Banyak cabang olahraga yang digemari masyarakat di Indonesia antara lain bulu tangkis, sepak bola, basket dan di antaranya adalah bolavoli.

Bolavoli saat ini menjadi olahraga permainan yang di gemari oleh masyarakat Indonesia baik pada pria dan wanita , anak-anak , remaja ,orang dewasa bahkan orang tua. Permainan bolavoli menduduki peringkat ke dua setelah sepak bola karena di dalam permainan bolavoli tidak adanya kontak secara fisik sehingga memungkinkan cedera relatif lebih kecil. Permainan

bolavoli pertama kali ditemukan oleh instruktur pendidikan jasmani Holyoke Masschusetts Amerika Serikat yang bernama William G Morgan pada tahun 1895. Bolavoli merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi sehingga dalam melakukan olahraga ini ada yang bertujuan untuk mencari kesenangan dengan rekreasi atau mencari prestasi.

Menurut Junaidi, Slamet, Dkk. (2013 : 2) Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang bermasyarakat, baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya turnamen atau pertandingan bolavoli di tingkat lokal, nasional, maupun internasional baik itu tingkat pelajar, mahasiswa bahkan klub bolavoli adalah olahraga yang dilakukan oleh individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini menuntut kemampuan masing-masing individu agar dapat bekerjasama dengan individu lainnya sehingga dapat memenangkan setiap permainan, kemampuan individu meliputi kemampuan taktik, teknik, fisik serta mental yang perlu dibina dan dikembangkan. Klub bolavoli yang ada di dalam negeri maupun luar negeri sangat beragam.

Klub bolavoli yang ada di Jawa Timur berkembang cukup pesat salah satunya adalah Persatuan Bolavoli Angkasa Tulungagung (PBV Angkasa). Tim bola voli angkasa bertempat di Desa Kepuhrejo Kecamatan Ngantru Kabupaten Tulungagung. PBV Angkasa Tulungagung merupakan salah satu klub yang membina atlet bolavoli di kecamatan ngantru. PBV Angkasa dominan atlenya adalah wanita. PBV Angkasa Tulungagung sudah cukup terkenal di Tulungagung dengan pemain-pemainya yang berkualitas dan prestasi yang

membanggakan. Pemain PBV Angkasa Tulungagung juga sering mewakili Kabupaten Tulungagung di Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dicabang olahraga bolavoli. Pemain PBV Angkasa Tulungagung juga sering jadi pemain jempunan untuk klub lain untuk mengikuti di berbagai kejuaraan antar klub bolavoli dengan kategori bolavoli Bahkan juga sampai bermain di luar kota Tulungagung sampai luar pulau Jawa. PBV Angkasa Tulungagung membina atletnya dari berbagai kelompok usia.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada pelatih yang menjelaskan bahwa Angkasa Tulungagung merupakan klub yang membina atlet bolavoli untuk menjadi pemain yang berkualitas. Di PBV Angkasa Tulungagung kebanyakan atlet bolavoli yang masih berada di bangku sekolah, Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat. Atlet yang masih duduk di SD merupakan atlet yang masih pemula, yang masih di tahap pengenalan bolavoli dan teknik dasar bolavoli. Kemudian pada atlet yang duduk di bangku SMP ada beberapa yang sudah siap mewakili tim Angkasa untuk mengikuti kejuaraan di Kabupaten Tulungagung bahkan sampai luar Kabupaten Tulungagung. Selanjutnya yang duduk di SMA sudah siap untuk menjadi pemain jempunan yang mempunyai tarif yang beragam. SMA merupakan usia matang untuk menjadi pemain yang berkualitas juga siap untuk membela kontingen Tulungagung di kejuaraan resmi PORPROV, POPDA dan POPNAS. Hal ini menunjukkan prestasi-prestasi pengelolaan yang baik yang merupakan salah satu bagian dari sistem manajemen klub.

Menurut Atmodiwirio. (2002 : 24) Pengelolaan klub tidak jauh berbeda dengan pengelolaan sebuah proyek atau pengelolaan tertentu. Akan tetapi, seringkali pengelolaan pelatihan dianggap sebagai suatu yang sederhana hingga banyak dikesampingkan. Hal ini ditandai dengan “tingkat keseriusan dan komitmen”berbagai pihak. Banyak pihak lebih memperhatikan dan lebih menguntungkan “mengelola proyek fisik” dari pada “proyek pengembangan sumber daya manusia melalui program pelatihan”. Di samping itu, tercermin pula “penyediaan atau alokasi dana” yang relatif kecil untuk komponen latihan, baik pelatihan bagi staf maupun pelatihan bagi kelompok sasaran manajemen klub.

Menurut Hasibuan. (2000 : 14) Manajemen sebagai proses kegiatan adalah manajemen merupakan proses yang khas terdiri dari tindakan perencanaan, pengorganisasian, melaksanakan, pengendalian dimana masing–masing di bidang tersebut digunakan ilmu pengetahuan dan keahlian yang diikuti secara berurutan dalam mencapai sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan pada klub. Manajemen merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas suatu organisasi yang menyeluruh, termasuk dalam klub bolavoli. Manajemen yang dimaksudkan sebagai suatu cara untuk melaksanakan sesuatu program agar keputusan-keputusan berupa arahan dan sasaran itu sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa manajemen akan memberikan arahan untuk mencapai sasaran sesuai dengan tujuan dari klub bolavoli yang telah ditentukan sebelumnya. Salah satunya pada tim bolavoli yang secara serius berusaha mencapai prestasi maksimal

dengan memulai pembibitan pemain dari usia dini, hal itu terbukti dengan berdirinya sekolah secara serius berusaha mencapai prestasi maksimal dengan memulai pembibitan pemain dari usia dini, hal itu terbukti dengan berdirinya klub bolavoli.

Menurut Hasibuan (2011: 55) Untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari sebuah organisasi atau klub olahraga, maka peran sumber daya manusia atau orang-orang yang terlibat dalam pengelolaan klub sangat penting. Unsur-unsur tersebut harus bersatu dalam sebuah sistem, bahu membahu bekerja sama untuk mencapai tujuan klub. Di masa sekarang adanya kasus pandemi *Covid-19* pengelolaan tim tidak terawat dan latihan pun berkurang untuk menjaga kondisi fisik atletnya.

Salah satu masalah yang timbul dalam dalam klub Angkasa Tulungagung untuk menjaga kondisi atletnya dengan berolahraga dan latihan secara teratur agar stamina tetap terjaga meskipun kondisi saat ini masih pandemi sangat dibatasi, hal ini dikarenakan untuk mencegah serta mematuhi protokol kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah. Dibatasinya olahraga pada atlet Angkasa Tulungagung ternyata sangat mempengaruhi kondisi fisik pada atlet yang sebelumnya dilakukan seminggu dengan waktu jam 15.30 sampai dengan jam 19.00 berkurang tinggal 15.30 sampai dengan 17.30 yang membuat kondisi fisik atlet berkurang. Menurut Irianto, Kus (2018 : 87) pola hidup sehat sudah tidak dilakukan lagi karena berbagai aktivitas kita yang banyak, sehingga kita tidak sempat melakukannya.

Menurut Baharuddin & Fatimah Andi Rumpa (2020 : 23) Di masa sekarang ini seluruh dunia sedang digemparkan adanya virus corona atau sering orang sebut dengan Pandemi *Covid-19*, sehingga membuat semua kegiatan menjadi terbatas, bahkan beberapa kegiatan di tempat umum harus di hentikan agar tidak terjadinya penularan *virus corona*. Dimasa pandemi ini banyak orang berolahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh salah satunya dengan olahraga. Dengan olahraga semua bagian tubuh dapat digerakan, sehingga kita tetap aktifitas dan bisa menambah daya tahan pada tubuh kita.

Berdasarkan uraian dan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian maka dari itu peneliti ingin melakukan meneliti tentang” Manajemen Pengelolaan Dalam Klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021.

B. Ruang Lingkup

Dari uraian latar belakang diatas maka titik fokus penelitian yang tepat untuk diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian kualitatif
2. Penelitian dilakukan di klub Bolavoli Angkasa Tulungagung.
3. Penelitian ini membahas tentang Manajemen Pengelolaan Dalam klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021.

C. Pertanyaan Penelitian

Dari uraian latar belakang dan ruang lingkup diatas, maka akan menimbulkan beberapa pertanyaan, maka pertanyaan penelitian yang timbul, yakni :

1. Bagaimana upaya klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021?
2. Bagaimana program latihan pada atlet klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021?
3. Bagaimana pengelolaan pada klub Bolavoli Angkasa Tulungagung di Masa Pandemi Tahun 2021?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan jawaban yang jelas tentang focus penelitian yang telah diuraikan diatas, yakni:

1. Mengetahui upaya manajemen klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Di Masa Pandemi Tahun 2021.
2. Mengetahui program latihan pada klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021.
3. Mengetahui pengelolaan pada klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Di Masa Pandemi Tahun 2021.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi atlet.

2. Manfaat praktis.

a. Bagi Penulis

Menambah wawasan penulis mengenai manajemen pengelolaan klub.

b. Bagi Peneliti Berikutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dikembangkan lebih lanjut, serta referensi terhadap penelitian sejenis.

c. Bagi Pelatih

Sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam menerapkan manajemen pengelolaan dalam klub bolavoli Angkasa Tulungagung untuk menjaga kondisi atlit dalam masa pandemi Tahun 2021.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Manajemen

1. Manajemen

Manajemen berasal dari bahasa latin yaitu dari asal kata *manus* yang artinya tangan dewa dan *agere* yang berarti melakukan. Kata-kata ini digabung menjadi kata kerja *managere* yang berarti menangani. *Managere* diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris dalam bentuk kata *to manage*, dengan kata benda *management* dan *manager* untuk orang yang melakukan kegiatan manajemen. Akhirnya *management* diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi manajemen atau pengolahan. Faizal Bahri (2019:4) mengatakan Manajemen adalah suatu kegiatan untuk melakukan suatu program kerja yang sudah direncanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditargetkan. Sedangkan Hasibuan (2001) dalam Achmad paturusi (2012:2) mengatakan bahwa manajemen adalah suatu ilmu dan seni untuk mengatur suatu proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber daya lainnya secara efektif dan efisien dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Dikatakan oleh George R. Terry dalam Setyowati (2013) yang dikutip oleh Faizal Bahri (2019:4) yakni: Manajemen merupakan suatu proses yang sangat mempunyai ciri khas terdiri dari tindakan pengorganisasian, perencanaan, penggerakan, dan pengendalian untuk mencapai sasaran melalui pemanfaatan sumber daya manusia. Manajemen menurut (Sondang P. Sagian) dalam Harsuki (2013:62) kemampuan atau

ketrampilan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangkai pencapaian tujuan melalui kegiatan orang lain.

Berdasarkan kesimpulan dari beberapa pernyataan di atas pengertian dari Manajemen adalah suatu proses dalam sebuah organisasi atau kelompok yang mengatur segala progam kerja yaitu perencanaan, pengolahan, dan pengendalian dengan memanfaatkan sumber daya manusia agar berjalan secara terstruktur dan sesuai dengan fungsinya masing-masing untuk mencapai tujuan yang telah ditargetkan dan mendapat hasil yang lebih baik.

2. Unsur- Unsur Manajemen

Manajemen mempunyai beberapa unsur dikatakan oleh kendry (2017:4) unsur manajemen yang dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. *Men* yang artinya adalah kerja manusia, baik untuk tenaga kerja operasional/pelaksana.
- b. *Money* usaha dalam mencapai tujuan yang ditargetkan.yang artinya adalah berapa banyak uang yang diperlukan.
- c. *Methods* yaing artinya adalah bagaimana cara yang digunakan untuk usaha agar mencapai tujuaan yang ditargetkan.
- d. *Materials* yang artinya apa saja bahan-bahan yang digunakan untuk mencapai tujuan yang ditargetkan.
- e. *Machines* artinya adalah apa saja alat-alat yang digunakan dan diperlukan untuk mencapai tujuan yang ditargetkan.

- f. *Market* artinya adalah pasar untuk menjual sebuah barang serta jasa-jasa yang dihasilkan dalam sebuah usaha.

3. Fungsi Manajemen

Pada umumnya manajemen dibagi menjadi beberapa fungsi, yaitu merencanakan, mengkoordinasikan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan dalam rangka usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan efisien. Henry Fayol mengusulkan bahwa semua manajer paling tidak melaksanakan lima fungsi manajemen, yakni merancang, mengorganisasi, memerintah, mengkoordinasi, dan mengendalikan.

a. Perencanaan

Pengertian perencanaan (*planning*) dapat juga didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang terkoordinasi untuk mencapai tujuan tertentu dalam kurun waktu tertentu. Dengan begitu, di dalam perencanaan akan terdapat aktivitas pengujian beberapa arah pencapaian, mengkaji ketidakpastian, mengukur kapasitas, menentukan arah pencapaian, serta menentukan langkah untuk mencapainya. Perencanaan adalah salah satu fungsi dari manajemen yang paling penting dimana di dalamnya terdapat aktivitas mendefinisikan tujuan organisasi, membuat strategi, serta mengembangkan rencana kerja organisasi. Perencanaan adalah tahap awal dalam kegiatan suatu organisasi terkait dengan pencapaian tujuan organisasi tersebut. Menurut Erly Suandy (2001:2), pengertian perencanaan adalah suatu proses penentuan tujuan organisasi dan kemudian menyajikan dengan jelas strategi-strategi, taktik-taktik, dan

operasi yang diperlukan untuk mencapai tujuan organisasi secara menyeluruh.

1) Ragam perencanaan

Terdapat berbagai ragam perencanaan dalam bidang manajemen. Salah satu ciri yang menandai ragam perencanaan adalah waktu. Rencana yang dikaitkan dengan waktu tersebut dapat dibagikan sebagai berikut:

- a) Perancangan jangka pendek (SR = short range) yang biasanya mencakup waktu kurang dari 1 tahun
- b) Perencanaan jangka menengah (IR = Intermediate range) yang meliputi waktu 1 tahun lebih , namun kurang dari 5 tahun
- c) Perencanaan jangka panjang (LR = long range) yang meloputi waktu lebih dari 5 tahun.

UU RI No 17 tahun 2007, mengamanatkan disusunnya rencana pembangunan jangka panjang nasional tahun 2005-2025. Jika ditinjau dari kategori waktu perencanaan, maka RPJP Nasional tahun 2005-2025 itu termasuk perencanaan jangka panjang.

2) Keuntungan Perencanaan

Berbagai keuntungan dapat diperoleh oleh seseorang manajer dengan adanya perencanaan. Salah satunya adalah para manajer dapat lebih banyak waktu dan upaya guna melaksanakannya. Manajer juga dapat mengontrol setiap kegiatan yang telah direncanakan dan dilaksanakan. Selain itu keuntungan yang dapat di peroleh yaitu:

- a) Timbulnya aktifitas-aktifitas teratur yang ditujukan ke arah pencapaian sasaran. Semua upaya ditujukan kearah hasil-hasil yang diinginkan dan dengan demikian dicapai suatu urutan upaya yang efektif. Pekerjaan yang tidak produktif diminimalkan. Perencanaan mekjadikan setiap kegiatan yang dilaksanakan berjalan sesuai dengan harapan dan keinginan yang telah di buat sebelumnya.
- b) Adanya perencanaan dapat menunjukkan perlunya perubahan dimasa akan datang, membantu manajer memvisualisasikan kemungkinan dimasa depan dan menilai bidang-bidang pokok dimana dapat terjadi partisipasi, dan menggugah manajer terlihat dan memerhatikan berbagai kesempatan dan persoalan dengan pandangan yang lebih luas.
- c) Perencanaan menjawab pertanyaan-pertanyaan.
- d) Perencanaan memberikan suatu dasar atau landasan untuk memerlukan pengawasan
- e) Perencanaan mendorong orang memberikan prestasi sebaik mungkin.
- f) Perencanaan memaksakan orang untuk memandang perusahaan secara menyeluruh.
- g) Perencanaan memperbesar dan menyeimbangkan pemanfaatan fasilitas-fasilitas.

3) Manfaat perencanaan

Dengan memiliki perencanaan yang baik, maka suatu organisasi akan memperoleh manfaat sebagai berikut:

- a) Perencanaan dapat dijadikan alat pengawasan dan pengendalian pelaksanaan kegiatan organisasi.
- b) Untuk memilih dan menentukan prioritas dari beberapa alternative atau pilihan yang ada.
- c) Untuk mengarahkan dan menuntun pelaksanaan kegiatan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.
- d) Untuk menghadapi dan mengurangi ketidakpastian dimasa yang akan datang.
- e) Perencanaan yang baik akan mendorong tercapainya tujuan

Adapun ciri-ciri perencanaan yang baik maka dalam menentukan perencanaan yang baik, suatu perencanaan harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Rencana harus memudahkan tujuan yang hendak dicapai. Rencana bukan merupakan tujuan tetapi merupakan cara,
- b) Rencana yang tersusun harus memenuhi persyaratan teknis. Rencana tersebut harus didukung oleh data yang akurat serta teknis penyelesaian kerja yang baik,
- c) Rencana harus disertai rincian yang cermat, ruang, metode, dan sumber dana, target waktu, standar mutu dan hasil yang terjadi

- dikotomi antara perencanaan dan pelaksanaan serta pelaksana tidak merasa dipaksa tetapi karena kesadaran,
- d) Rencana yang disusun tidak bertele-tele, tetapi dapat dicapai dengan baik,
 - d) Rencana tidak kaku, sehingga memungkinkan toleransi (fleksibilitas),
 - f) Rencana harus pragmatis maksudnya rencana tersebut tetap idealis tetapi dapat dilakukan secara praktis, tidak menghilangkan nilai kebajikan serta memperhitungkan kesulitan dilapangan,
 - g) Rencana tersebut harus dapat menggambarkan situasi dan kondisi yang terjadi dimasa depan, sehingga mampu dijadikan peramal masa depann Perencanaan yang baik biasanya disusun berdasarkan keputusan bersama atau berdasarkan musyawarah dalam sebuah organisasi. Pernyataan diatas (didalam wahyu dermawan :2016 hal 12)

4. Manajemen Perkembangan Prestasi

Menejemen Prestasi adalah suatu suatu organisara atau klub yang berperan penting dalam meningkat kan prestasi akademik maupun non akademik melalui pelatih yang berlisensi, sarana prasarana, dan tekat atlit tersebut. untik meningkatkan prestasi tidaklah mudah karena ada beberapa yang mempengaruhi prestasi yaitu:

- a. Perencanaan yaitu perencanaan program latihan oleh pelatih yang matang dan sudah di program selama setahun dan dibagi menjadi bulan di

perkecil menjadi mingguan serta dijadikan program latihan harian, agar atlet mengalami pengikatan kemampuan.

- b. Pengorganisasian yaitu pengorganisasian membedakan tingkatan program latihan untuk atlet di bedakan dengan usia ataupun tingkat kemaangan kemampuan seorang atlet tentang cara bermain, contohnya: pemula, menengah, dan siap tanding.
- c. Evaluasi yaitu mengamati kekurangan atlet dalam melakukan latihan yang telah di berikan pelatih untuk menunjang prestasi atlet.

Uraian di atas mengacu pada pendapat:

Upaya strategis dalam pencapaian prestasi perlu didukung dengan manajemen yang kuat. Manajemen diartikan sebagai proses kelangsungan fungsi yang meliputi, perencanaan, pengorganisasian kepemimpinan (*leading*) dan evaluasi (Rusli Lutan, 2003:3)

Sistem Pembinaan Prestasi Olahraga Dalam upaya meningkatkan prestasi yang telah ditargetkan diperlukan usaha untuk mewujudkan rencana tersebut dengan pembinaan atlet secara baik dan benar. Sistem pembinaan olahraga yang ada di indonesia adalah system piramida, yang meliputi 3 tahap yaitu, 1) permasalahan, 2) pembibitan, 3) peningkatan prestasi.

a. Pemasalan

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kesegaran jasmani secara multilateral dan landasan spesialisasi. Pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga

sebagai kebutuhan hidup, khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat dan missal. Berkaitan dengan olahraga prestasi, tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga sepakbola secara terstruktur dan berkesinambungan agar tercapai tujuan prestasi olahraga yang hendak dicapai.

Pemassalahan merupakan dasar dari teori piramida dan sekaligus merupakan landasan dalam proses pembibitan dan pepaduan bakat atlet. Sehingga harus dilaksanakan pada awal proses pembinaan prestasi. Pemassalan olahraga berfungsi untuk menumbuhkan kesehatan dan kesegaran jasmani manusia indonesia dalam rangka membangun manusia yang berkualitas dengan menjadikan olahraga sebagai bagian dari pola hidup bangsa indonesia. Sehingga akan tercipta masyarakat Indonesia yang produktif.

b. Pembibitan Atlit

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga di kemudian hari, sebagai langkah atau lanjutan dari tahap permasalahan. Pembibitan dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*talent identification*) dilanjutkan pada tahap pengembangan bakat (*talent development*). Dengan proses demikian diharapkan akan menjadi lebih baik.

c. Peningkatan Prestasi

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang diacapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melakukan berbagai macam latihan maupun uji coba. Pertandingan / perlombaan tersebut dilakukan secara periodic dan dalam waktu tertentu. Namun semua itu diperlukan persiapan yang sangat matang. Pencapaian prestasi yang setinggi tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, baik melalui permasalahan maupun pembibitan.

5. Manajemen Klub Angkasa Tulungagung

Manajemen berasal dari kata 'to manage' yang artinya mengatur (Malahayu Hasibuan 2017: 163). Pengaturan dilakukan melalui proses dan diatur berdasarkan urutan dari fungsi – fungsi manajemen, menurut Manullang (2012: 53) istilah manajemen mengandung tiga pengertian, yaitu manajemen sebagai suatu proses, kedua manajemen sebagai kolektivitas orang - orang yang melakukan aktivitas manajemen, ketiga manajemen sebagai suatu seni (art), Sedangkan kondisi manajemen di Angkasa Tulungagung sudah berjalan dengan cukup baik, dikarenakan disamping sudah memiliki struktur Organisasi juga telah memiliki program kerja jangka panjang maupun jangka pendek. disamping itu masing masing sudah menjalankan tugas pokok serta fungsi yang menjadi tanggung jawab masing masing. Permasalahan yang dialami manajemen tim masih dapat diatasi, karena di dalam manajemen tentunya sudah dipersiapkan solusi-solusi untuk permasalahan yang tidak terduga sekalipun bahkan di dalam manajemen

pengorganisasian di klub angkasa tulungagung pun tentunya sudah mempersiapkan hal tersebut.

Di Klub Angkasa Tulungagung manajemen pengelolaan manajemen olahraga bolavoli di klub Angkasa Tulungagung termasuk manajemen pembinaan klub Angkasa Tulungagung cabang olahraga bolavoli yaitu mulai dari proses seleksi perekrutan atlet dan pelatih serta pengelolaan atlet dan pelatih, proses latihan dan pelaksanaan program latihan serta evaluasi pada para atlet, dan pengelolaan sarana dan prasarana.

B. Progam Latihan

Program latihan adalah suatu kegiatan di dalam dunia olahraga secara terencana dan sistematis dan terstruktur dalam meningkatkan sebuah prestasi atlet untuk mencapai tujuan serta menjaga kondisi fisik seorang atlet dalam waktu yang cukup panjang. Beberapa pendapat mengatakan Program latihan adalah strategi usaha dalam mencapai tujuan masa depan prestasi seorang atlet semaksimal mungkin (Makadada, 2012:33). Sedangkan menurut Kendry(2017:5) Progam latihan merupakan proses kerja yang dilaksanakan secara berulang, berkenlajutan dan sistematis semakin lama jumlah beban yang diberikan makan jumlah beban akan bertambah. Sebelum melatih suatu cabang olahraga tertentu seorang pelatih harus terlebih dahulu membuat program latihan yang tepat untuk mencapai tujuan yang yang diinginkan dengan tepat dan terstruktur. Membuat program latihan yang mempunyai perencanaan yang baik bukanlah pekerjaan yang mudah karena dalam membuat suatu program latihan harus disusun dengan sebagaimana mestiannya dan harus berkaitan

sesuai cabang olahraga yang dilatih agar berprestasi yang diinginkan tercapai sesuai apa yang diharapkan. Kebanyakan cabang olahraga pada program latihannya dibagi dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap persiapan umum dan khusus, tahap kompetisi maupun pra kompetisi, dan tahap transisi (Sari dkk 2018:11). Dalam mencapai suatu usaha prestasi yang maksimal memerlukan latihan-latihan terprogram, kualitas latihan yang baik serta mempertimbangkan faktor penentu dalam mencapai sebuah tujuan. Dalam hal ini faktor-faktor tersebut antara lain adalah :

Bakat atlet, kemampuan atlet saat itu, umur, sasaran yang ingin dicapai, prasarana, dana, lingkungan atlet, tenaga pelatih serta waktu yang tersedia (Makadada, 2012:34)

Program latihan adalah program latihan yang terencana dengan baik, dengan terstruktur dan berjalan sesuai dengan semestinya dengan dasar seorang pelatih yang kompeten yang mengerti kemampuan dan sasaran tujuan utama latihan maka program latihan akan berjalan dengan baik dan peningkatan kualitas latihan. Para pelatih harus mendapatkan pelatihan bagaimana merancang program latihan fisik dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip dan komponen latihan. Pelatih Harus mampu mendesain metode latihan fisik dengan metode online sesuai dengan kebutuhan atlet. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk

mencapai prestasi yang baik Meski latihan terus berjalan, sejauh ini, tak ada atlet yang tertular Covid-19. Karena pandemi covid-19 ini semua kegiatan apapun di tunda termasuk kegiatan olahraga dari kota hingga daerah semua kegiatan di tunda. Dan menyebabkan tidak maksimalnya rancangan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih untuk atlet bolavoli angkasa tulungagung sehingga banyak kegiatan latihan yang telah terprogram tidak berjalan dengan semestinya.

1. Latihan Secara Umum

Menurut Sukandiyanto (2011) tujuan latihan secara umum untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Di masa pandemi covid-19 latihan-latihan olahraga di indonesia ditutup , Di maasa pandemi ini terutama yang diminati masyarakat bolavoli sangatlah sepi atau berkurangnya olahraga diminati masyarakat di tutup. Selain itu, risiko menggelar pertandingan/latihan 2021 sebelum wabah Covid-19 terkendali juga sangat tinggi. Maka dari itu olahraga di latihan di club Angkasa Tulungagung Pelatih meningkatkan Fisik Umum. Persiapan fisik umum yang bertujuan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sehingga memudahkan upaya pembinaan dan peningkatan semua aspek pelatihan pada tahap berikutnya. Persiapan fisik khusus bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan gerak yang lebih baik menuju pertandingan. Peningkatan kemampuan kualitas gerak khusus pemain. Pada tahap ini

pelatihan bertujuan untuk memahirkan gerakan kompleks dan harmonis yang dibutuhkan setiap pemain untuk menghadapi pertandingan nantinya.

2. Latihan pada Klub Angkasa Tulungagung

Pada Klub Angkasa Tulungagung hal ini terjadi akibat kurangnya kompetisi atau turnamen serta latihan yang kurang efektif akibat masa pandemi Covid 19 yang mewabah di kabupaten Tulungagung dari awal tahun 2020. Maka Aktivitas latihan fisik yang dilakukan seorang atlet berpengaruh terhadap kondisi fisiologis, anatomi, dan psikologis. Dalam proses latihan efisiensi dan efektivitas sangatlah penting. Kedua unsur tersebut dipengaruhi oleh lamanya pelatihan, frekuensi pelatihan, intensitas pelatihan, serta tipe pelatihan (Muhajir, 2006).

C. Program latihan di Angkasa Club Tulungagung

Saat ini protokol kesehatan untuk era new normal hanya berfokus pada kegiatan olahraga perorangan, dan belum mengakomodir olahraga beregu. Olahraga perorangan, seperti panahan, atletik, menembak bisa dilaksanakan dalam tahap awal karena minimnya kontak fisik antar pemain serta bisa diterapkan aturan *social distancing*. Program latihan Angkasa klub Tulungagung yang berisikan materi, metode, dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi. Program latihan disusun secara makro, sedang untuk mikronya dijabarkan dan disusun ke dalam satuan unit (sesi) latihan. Satuan unit latihan berisikan materi latihan yang secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan. Maka dari itu klub angkasa tulungagung meningkatkan latihan pada mingguan, bulanan dan tahunan sebagai berikut :

1. Latihan mingguan

Adapun frekuensi pelatihan dalam penelitian ini adalah 6 kali dalam setiap minggunya. Hal ini sangat sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa menjalankan program pelatihan 3-6 kali setiap minggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Frekuensi pelatihan fisik yang digunakan untuk meningkatkan kinerja fisik pada umumnya 3-6 kali perminggu frekuensi pelatihan merupakan kekerapan latihan per minggu atau sering pula kekerapan melakukan latihan adalah suatu gerakan aktivitas yang disebut dengan pengulangan. Untuk meningkatkan kekuatan otot dianggap cukup bila dilakukan pelatihan sebanyak 2-3 kali seminggu. Untuk meningkatkan komponen daya raga jiwa atau daya tahan kardiovaskuler, maka frekuensi pelatihannya sebanyak 4-6 kali seminggu, dengan selingan istirahat maksimal selama 48 jam atau tidak lebih dari dua hari berturutan.

2. Latihan bulanan

Pada atlet di klub angkasa tulungagung pada latihan bulanan meningkatkan daya tahan anaerobik, maka frekuensi pelatihannya sebanyak 3 kali per minggu dengan durasi pelatihan selama 8-10 minggu dari durasi merupakan ukuran yang menunjukkan lamanya proses latihan yang dilakukan setiap pertemuan. Durasi dapat disajikan dalam istilah waktu, jarak atau kalori Latihan yang benar diharapkan dapat member pengaruh yang baik pada peningkatan sisitem kardiorespirasi dan untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20- 60 menit.

3. Latihan harian

Susunannya terdiri atas pengantar, pemanasan, latihan inti, latihan suplemen, dan pendinginan. Sebagai contoh latihan dalam satu unit memanfaatkan waktu 90 menit, maka penjabaran waktu yang diperlukan berkisar, unfirk pengantar 3 menit, pemanasan 22 menrt, latihan inti 45 menit, latihan suplemen 15 menit, dan pendinginan 5 menit.

4. Macam-macam latihan

a. Latihan Teknik

Yang dimaksud latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.

b. Latihan fisik

Perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidakakan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*) dan power.

c. Latihan taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk membantu perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir

dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan serta strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

5. Metode Latihan

Metode latihan yang diberikan pelatih yaitu yang berkaitan dengan latihan keterampilan passing bola voli, jelaslah bahwa aspek fisik sangat berperan penting. Aspek fisik menjadi sebuah dasar bagi atlet dalam berlatih untuk mengembangkan faktor teknik, taktik, dan psikologis, tanpa adanya persiapan fisik yang matang tentunya atlet mengalami hambatan dalam mengembangkan teknik dan taktik. Latihan fisik seharusnya terkait dengan komponen biomotor. Salah satu aspek fisik yang berkenaan dengan komponen biomotor adalah koordinasi. Komponen koordinasi sangat penting dalam latihan khususnya latihan keterampilan passing dalam permainan bola voli. Berkaitan dengan koordinasi dan keterampilan bolavoli, juga dinyatakan: “komponen gerak dasar pada permainan bolavoli yang meliputi: service, penerimaan bola, mengumpan passing atas dan passing bawah serta gerakan menyerang yang diawali dengan gerak bertumpu dengan baik.

D. Pengertian Upaya Di Masa Pandemi

1. Upaya Klub Di Masa Pandemi

Pada klub angkasa tulungagung di masa pandemi ini kegiatan latihan tetap berjalan agar kondisi tubuh tetap terjaga maka dari itu pelatih mengajurkan atletnnya untuk berolahraga menjadi hal yang penting dan

harus dilakukan para atletnya di tengah pandemi *covid-19*. Sebab aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan *virus SARS-CoV-2* penyebab *covid-19*. Pada saat timbulnya rasa cemas di masa pandemi upaya pelatih yang merupakan kekhawatiran terhadap masa mendatang, dan biasanya disertai dengan gejala fisik seperti gugup, tegang, berusaha menghindar, berdebar-debar, dan berkeringat atas ancaman tertular *covid-19* ataupun resiko kegagalan usaha serta kerugian secara moral dan materiil di masa pandemi *covid-19* (Putri & Septiawan, 2020). Pelatih harus bertindak tegas dan tepat sesuai situasi dan kondisi saat ini serta bisa membina kemampuan anak didiknya untuk menerapkan program latihan yang akan menunjang manajemen latihan yang baik. Pelatih bisa memberikan dengan metode protokol latihan dari kriteria ringan sampai sedang, bentuk latihan yang di berikan nantinya beragam, baik untuk membentuk “power” maupun ketahanan stamina, bahkan menyasar asupan gizi.

Rutin berolahraga menjadi aspek/upaya klub yang sangat penting dalam menjaga kesehatan karena dapat menjaga imunitas tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi kalangan masyarakat yang menggemari olahraga bolavoli, pandemi *Covid-19* ini sangat berpengaruh besar. Karena dalam olahraga bolavoli merupakan olahraga yang dilakukan secara berkelompok yang pada awalnya sangat tidak dianjurkan diawal pandemi. Demi menjaga kestabilan kondisi fisik terutama atlet basket

khususnya pelajar yang terbiasa dengan latihan rutin harus menjalani latihan secara mandiri dirumah masing-masing karena berpengaruh terhadap kondisi fisik pad atlet Klub Angkasa Tulungagung.

2. Atlet atau Pemain

Atlet (sering pula dieja sebagai atlit; dari bahasa Yunani: *athlos* yang berarti “kontes”) adalah olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Menurut Sukadiyanto (2005: 4) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Menurut Tite Juliantine, dkk. (2007: 07) atlet adalah seseorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau instruksi pelatih. Agar atlet dapat berprestasi maksimal, maka pelatih harus mampu merencanakan dan menyusun suatu program latihan yang efektif agar aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental atlet dapat berkembang secara maksimal.

Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, selama proses berlatih melatih, diperlukan kerjasama yang baik antara manajemen, pelatih, atlet, dan orang tua yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan tercapai. Dengan adanya hubungan timbal balik yang baik diharapkan akan salinh menguntungkan bagi semua pihak.

Menurut Jannah (2012) yang dikutip oleh Murdiansyah (2016:135) atlet merupakan seseorang yang ikut serta dalam pertandingan atau perlombaan dengan mengadu kekuatan dan fikiran.

Berdasarkan pernyataan diatas atlet adalah seseorang yang memiliki kepribadian yang unik dan individu yang terlatih dari suatu cabang olahraga dengan mengadu kekuatan dan fikirannya. Hal ini kepribadian seorang atlet berpengaruh didalam proses pembinaan. Tujuh kepribadian yang harus dimiliki seorang atlet yaitu antara lain :

- a. Ambisi yaitu keinginan yang kuat untuk mencapai suatu yang diinginkan serta meraih keberhasilan. Seorang atlet yang memiliki ambisi tidak akan cepat puas selalu menginginkan perbaikan serta selalu optimis , rasa ingin bersaing serta harus mencapai target.
- b. Kerja keras yaitu seorang atlet yaitu suatu kesungguhan atas usaha yang telah dijalani untuk mewujudkan suatu ambisi dengan selalu melakukan program latihan dengan penuh sungguh-sungguh menghabiskan waktu untuk latihan serta mempunyai intensitas yang tinggi, proaktif serta menyukai tantangan.
- c. Gigih kepribadian ini menuju pada kesanggupan seorang atlet untuk melakukan suatu usaha secara konsisten. atlet yang mempunyai sifat yang gigih tidak akan cepat putus asa selalu berusaha dan memiliki daya tahan atas ketidaknyamanan suatu kondisi.
- d. Komitmen kepribadian ini menuju terhadap sikap atlet yang selalu memegang teguh ketentuan baik dalam diri maupun dari luar, mencintai

profesinnya disiplin dan fokus akan tujuannya dan tanggung jawab atas profesi yang dipilihnya.

- e. Mandiri kepribadian ini menuju terhadap sikap seorang atlet untuk memenejeman dirinya sendiri, atlet yang mandiri tidak hanya berlatih ketika program dari seorang pelatih tapi secara otomatis dia melakukan latihan tambahan untuk dirinya sendiri.
- f. Cerdas kepribadian ini menuju adanya kesedian untuk berpikir secara rasional, terarah dan selalu efektif menhadapi lingkungan, atlet yang cerdas yaitu atlet yang mampu mengambil sebuah keputusan pada saat yang sulit saat bertanding serta sebagai seorang atlet yang tanggap, mampu bertindak dengan cermat, kreatif dalam bermain.
- g. Terkendali kepribadian ini menuju kepada diri sendiri untuk menyanggupi mengendalikan perasaan dan pikiran secara efektif mampu menstabilkan emosi saat bertanding sportif, dan mengakhiri pertandingan dengan cepat.

3. Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto, 2005: 3) Menurut Tite Julianti, dkk. (2007: 1.1.) pelatih adalah seorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan

dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa adalah seseorang yang bertugas untuk mengoptimalkan prestasi atletnya dengan menggunakan metode ilmiah. Adapun ciri-ciri pelatih yang ilmiah antara lain sebagai berikut:

- 1) Memiliki kemampuan menerima ide-ide baru,
- 2) Mencari jawaban-jawaban ajaib,
- 3) Evaluasi terhadap teknik baru.

Di dunia termasuk negara Indonesia sudah ada perhimpunan atau induk organisasi kepelatihan resmi yang dapat mencetak pelatih-pelatih yang berkualitas dan berlisensi resmi dibawah naungan PBVSI. Dengan begitu seluruh pelatih sudah dibekali tentang ilmu dan teori kepelatihan. Menurut Sugiharto (2008:1) menyimpulkan “kepelatihan olahraga adalah pengulangan beberapa gerakan tertentu secara teratur dan sistematis, berirama, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh”. Suharno (1992:3) menyebutkan pengertian melatih adalah aktivitas pelatih menyiapkan dan menciptakan situasi lingkungan latihan sebaik mungkin dan menghubungkannya dengan anak latih sehingga terjadi proses berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan pada saat itu.

Seorang pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi

atlet yang dilatihnya (Budiwanto, 2004:6). Maka seorang pelatih hendaknya selalu berusaha untuk menjadi profesional dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan dan cabang olahraga yang dilatihkan. Seorang pelatih hendaknya memiliki keterampilan sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihnya. Pengalaman sebagai pemain akan memberikan nilai tambah tersendiri dalam perannya sebagai pelatih yang memerlukan keterampilan. Misalnya dalam melatih passing dan dribling, maka pelatih harus memberikan contoh gerakan yang baik dari posisi badan hingga kaki, sehingga atletnya tidak mengalami kebingungan dan dapat dengan mudah menirukan gerakan yang diperagakan. Apabila pelatih tidak menguasai keterampilan yang dilatihkan, maka akan terjadi perbedaan persepsi dari masing-masing atlet, sehingga keterampilan yang diharapkan dikuasai atlet tidak dapat tercapai.

Jadi dari pernyataan tersebut bawasannya pelatih tidak hanya berperan sebagai pelatih tetapi banyak peran yang harus di lakukannya sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut, seorang pelatih dituntut untuk menjalani profesi tidak semata-mata mantan seorang atlet tetapi juga harus mempunyai kompetensi yang penting diantaranya adalah memberi pengetahuan dari segi tekni,taktik,dan mental (Bangun,2018:31. Untuk menjadi seorang pelatih yang baik, paling tidak harus mempunyai beberapa kemampuan atau kriteria antara lain: kemampuan fisik, kemampuan psikis, kemampuan pengendalian emosi, kemampuan sosial,

tanggungjawab dan pengabdian demi prestasi atlet. Diatas telah dijelaskan macam tugas sebagai pelatih serta keterampilannya, secara umum keterampilan seorang pelatih dibagi menjadi tiga bagian menurut Harsuki (2013:71) yakni:

- 1) Keterampilan teknis mencakup suatu keterampilan kecakapan dalam aktivitas yang khusus yang terdiri dari metode, prosedur, proses, dan teknik. Yang menyangkut dalam teknik yakni menentukan tujuan dan anggaran, mengorganisasi, mengelola tim dengan sukses serta mengembangkan progam latihan.
- 2) Keterampilan manusia yakni pelatih harus bisa menyesuaikan diri, memotivasi serta bekerja dengan cukup baik didalam olahraga. Keterampilan juga sangat penting untuk menjaga keharmonisan suatu tim atau regu dan keterampilan manusia akan memperbaiki sebuah prestasi pelatih secara menyeluruh.
- 3) Keterampilan konsep yakni suatu kemampuan melihat berbagai aspek dari persiapan mental berkaitan dengan persiapan fisiologis untuk mencapai puncak prestasi. Sebagai contoh didalam dunia pelatih keterampilan manusia dan keterampilan teknik di gabungkan untuk menghasilkan situasi secara optimal serta perkembangan pada atlet.

b. Kriteria Pelatih

Beberapa ahli dalam bidang kepelatihan telah banyak memberikan pandangan tentang kualifikasi yang harus dipunyai oleh pelatih bila menginginkan dirinya menjadi pelatih yang sukses. Menurut Tamtelahitu

sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:10), bahwasanya untuk menjadi pelatih yang sukses harus mempunyai beberapa kemampuan, diantaranya adalah: 1) Pekerja keras. 2) Antusias yang tinggi. 3) Jujur. 4) Disiplin. 5) Menghargai waktu. 6) Pantang mundur. 7) Berpenampilan baik. 8) Menepati janji. 9) Melakukan sesuai dengan kata-katanya. 10) Tahan dikritik. 11) Dapat bekerja sama dengan orang lain. 12) Mempunyai bekal ilmu pengetahuan dibidangnya. 13) Mempunyai skill. 14) Simpatik. 15) Mempunyai personal approach yang baik. 16) Berpikir positif. 17) Bersikap apa adanya tidak berpura-pura 18) Tidak membedakan. 19) Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut Kinney sebagaimana dikutip oleh Hasibuan, dkk. (2009:10,11), apabila seseorang menginginkan dirinya menjadi seorang pelatih yang baik, maka pelatih itu harus mempunyai kemampuan sebagai berikut: 1) Mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya. 2) Bila membentuk tim akan didasarkan keterampilan individu yang telah diajarkan. 3) Mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang. 4) Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan neuromuskuler atletnya. 5) Mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam bentuk kondisi atlet. 6) Lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh baru kemudian pada unsur pelatihan. 7) Membenci kekalahan akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis. 8) Mempunyai kemampuan untuk

mengendalikan dirinya. 9) Mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya. 10) Mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya. 11) Mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

c. Kompetensi Pelatih

Apabila menginginkan menjadi pelatih yang sukses serta dapat menjadi pelatih yang baik maka diperlukan adanya kompetensi dasar yang harus dimiliki pelatih, diantaranya adalah:

- 1) Mampu merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi program latihan.
- 2) Mampu menggunakan sarana dan prasarana olahraga baik dalam latihan maupun pertandingan.
- 3) Menguasai secara baik peraturan permainan dan perlombaan atau pertandingan.
- 4) Mampu merencanakan dan melaksanakan tes dan pengukuran, selanjutnya dapat menindak lanjuti hasil tes dan pengukuran tersebut guna menyusun dan menyempurnakan program latihannya.
- 5) Mampu melakukan pemanduan bakat khususnya pada cabang yang ditekuni.
- 6) Mampu mencegah terjadinya cedera pada atlet serta juga mampu mendeteksi atau mendiagnosa gejala-gejala cedera yang selanjutnya merujuk hal tersebut untuk memperoleh pengobatan atau perawatan yang tepat.

- 7) Mampu menerapkan IPTEK dalam setiap pelaksanaan kegiatan kepelatihan.
- 8) Mampu menjalin kerja sama dengan profesi yang terkait, seperti dokter olahraga, ahli gizi, psikolog, ahli fisiologi olahraga, ahli biomekanika dan yang lainnya.
- 9) Mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai pemimpin, pendidik, manager administrator, motivator, dan lain sebagainya.
- 10) mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan individu, baik fisik maupun psikis termasuk penguasaan bahasa Inggris.
- 11) mampu mengaktualisasikan kaedah-kaedah etika dalam kegiatan kepelatihan olahraga. (Hasibuan, dkk. 2009: 11).

4. Pertandingan di Masa Pandemi

Di tengah kondisi ketidakpastian akibat pandemi *Covid-19*, seluruh pihak yang andil dalam industri olahraga bersatu dengan saling mendukung dalam diskusi-diskusi yang digelar secara daring, mengingat bahwa kondisi saat masih dalam masa pandemi *Covid-19* belum adanya kompetisi/turnamen yang di buka di masa pandei *Covid-19*. Melalui wadah tersebut mereka dapat berbagi ide, masalah, dan tantangan yang mereka hadapi. Selain itu, mereka juga berusaha menemukan solusi inovatif untuk masalah sosial yang lebih besar dalam menjaga imunias tubuh tetap sehat.

Di Club Angkasa Tulungagung kecemasan yang mereka alami terkait dengan tidak menentunya masa kompetisi yang belum bergulir maka atlet-atlet tetap meningkatkan kondisi fisik agar tidak cenderung menurun, karena

berlatih tanpa didampingi pelatih. Pada seorang atlet kecemasan dapat menjadi masalah yang serius terhadap performa permainan dilapangan dalam sebuah pertandingan. Terkadang seorang atlet akan merasa cemas ketika saat bertanding melawan tim-tim besar yang memiliki kemampuan yang hampir sama bahkan bisa melebihi kemampuan tim yang dia perjuangkan. Setiap atlet tentu saja selalu berhadapan dengan pertandingan yang menimbulkan suatu kondisi kompetisi, dan dalam setiap kompetisi atau pertandingan tersebut kecemasan selalu hadir dalam diri atlet. Karena memang pada dasarnya setiap atlet ingin mencapai hasil yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mencapai prestasi (Festiawan, 2015).

E. Olahraga Bolavoli

1. Pengertian Permainan Bolavoli

Bola voli adalah olahraga memanfaatkan kesalahan lawan yang bertujuan mendapatkan poin ketika bola dipukulkan ke daerah lapangan lawan sekuat tenaga sehingga memaksa lawan membuat kesalahan dalam menangani atau menerima bola. Sehingga setiap pemain bola voli harus menguasai teknik dasar yang sangat baik karena setiap kesalahan yang dilakukan tim maka akan memberikan poin untuk tim lawan. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat sulit dimana seorang pemain bola voli harus berfikir cepat dalam permainan dan kekompakan dalam tim seperti pemain harus berfikir sekian detik saat bola di udara dalam keadaan lompat (jump) bola mau dipukul diarahkan kemana

agar bola terhindar dari block lawan dan langsung menghasilkan poin, saat bola dipukul lawan pemain harus bisa berfikir serangan bola diarahkan dimana agar bisa menerima bola untuk menyerang balik lawan. Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan masing – masing tiap tim 6 orang atau pemain di dalam lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim diberi kesempatan tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh otot kaki yang eksplosif (Aep Rohendi dan Etor Suwardar,2018:14)

Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada dua prinsip, ialah prinsip teknik dan prinsip psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvoli bola dengan bagian badan pinggang keatas, hilir mudik di udara lewat atas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencuri kemenangan secara *sportif*.

Prinsip psikis adalah pemain bermain dengan senang dan kerjasama yang baik. Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang sangat menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dan dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi, Barbara L. Viera (2004:1). Seperti voli pantai dengan jumlah pemain masing-masing tim 2 orang dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan . sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup.

2. Teknik Dasar permainan Bola Voli

Menurut Dieter Beutelstahl (2016 : 8) bahwa teknik adalah, “Prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Sedangkan keterampilan teknik dalam bola voli menurut Subroto dan Yudiana (2013 : 45) adalah, “Cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”.

Ada beberapa macam teknik dasar dalam olahraga bola voli ini, yaitu : *service, passing (pas), spike (smash), dan block.*

a) *Service*

Service merupakan langkah awal untuk mengawali permainan. Pada mulanya *service* hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, namun dengan perkembangannya *service* ini dapat dijadikan sebagai suatu penyerangan terhadap lawan. Macam-macam jenis *service* yang umum digunakan adalah:

1) *Under-arm service*

Service ini merupakan *service* yang paling sederhana dan mudah dilakukan. Untuk pemain yang telah memiliki keterampilan yang tinggi, menerima *service* ini akan sangat mudah diterimanya. *Service* ini dilakukan dengan awalan bola berada di tangan yang tidak digunakan untuk memukul bola. Tangan yang memukul bola diayunkan

dari belakang kedepan ke arah bola dan mengenai bagian bawah bola, pada saat perkenaan, tangan dan lengan ditegangkan.



Gambar 2.1 : Teknik *Under Service*

Sumber :Nuril Ahmad (2007: 34)

2) *Hook service*

Service ini yang paling banyak dilakukan oleh para pemain saat ini. Melakukan *service* ini dapat mematikanlawan. *Service* atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan *service* dengan mengapungkan bola di depan atas kepala, namun jangan terlalu tinggi. Tangan yang akan memukul diangkat ke atas belakang kepala lalu segera pukul bola di depan atas kepala dengan pangkal lengan atau telapak tangan yang ditegangkan.



Gambar 2.2 : Teknik *Hook Service*
 Sumber : Nuril Ahmad (2007 : 36)

c) *Floating service*

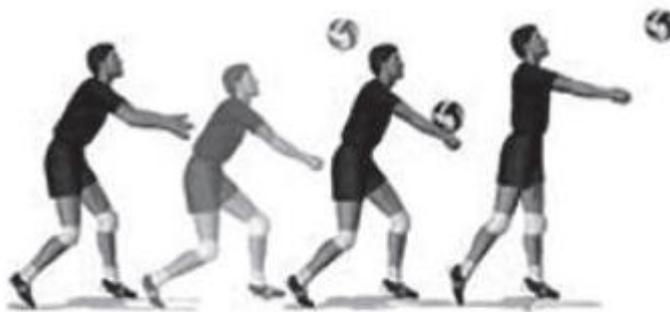
Ini merupakan *service* yang tidak mengandung *spin*. Bola seakan melayang, tanpa berputar sama sekali arah bolanya pun tidak menentu.

d) *Passing* dan Umpan

Passing (pas) dan umpan merupakan cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, *service dari lawan*, atau permainan net (*cover spike* dan *cover block*). Umpan adalah cara memainkan bola baik yang datang langsung maupun yang datang dari teman seregu untuk diberikn kepada *spiker* agar dapat dilakukan *spike* ke lapang lawan. *Passing* dan umpan yang baik akan menghasilkan serangan yang baik pula. *Passing* terbagi atas dua bagian, yaitu:

(1) *Passing* bawah dua tangan

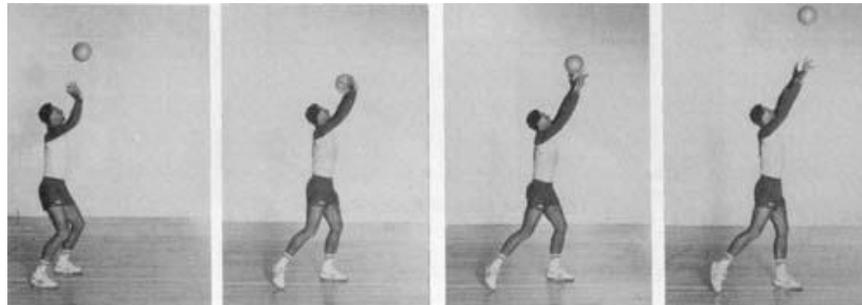
Passing bawah dua tangan merupakan cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *Passing* ini biasanya digunakan apabila bola datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri sulit, misalnya ; bola rendah, cepat, keras atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau dengan kedua tangan.



Gambar 2.3 Teknik *Passing* Bawah
Sumber : Nuril Ahmad (2007 : 37)

(2) *Passing* Atas

Passing atas merupakan cara memainkan bola di atas depan dahi dengan menggunakan kedua jari tangan. *Pas* atas ini biasanya digunakan untuk mengumpan kepada *spiker* ataupun untuk melakukan tipuan kepada lawan.



Gambar 2.4 Teknik Passing Atas
Sumber : Nuril Ahmad (2007 : 38)

(3)Block

Membendung (*block*) adalah menghadang atau membendung bola hasil *spike* lawan diatas dekat net. Keterampilan ini merupakan salah satu teknik dasar yang tidak kalah penting dimiliki oleh pemain, karena agar mempermudah untuk mengembalikan bola untuk pemain bertahan kepada pihak lawan. *Block* ini juga bisa dijadikan sebagai serangan balik apabila bola hasil *spike* terbendung dengan baik.



Gambar 2.5 Teknik *Block*
Sumber : Witono, Hidayat (2017 : 41)

(4) Spike

Menurut Dieter Beutelstahl (2016 : 24) menyebutkan bahwa “*Spike* merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka”. *Spike* merupakan pukulan keras yang dilakukan oleh seorang *spiker* yang biasanya sulit di bendung, diterima maupun dikembalikan oleh pihak lawan.



Gambar 2.6 Teknik *Spike*
Sumber : Witono, hidayat (2017 : 36)

Tahapan dalam melakukan *spike* menurut Yunus (1992 : 113), yaitu :

(a) Tahap Awal

Awal tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga smasher harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada di belakang bola pada saat akan meloncat. Tubuh saat itu berada pada

posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.

(b) Tahap Meloncat

Untuk memukul *right hand* langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul *left hand* sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

(c) Tahap Saat Memukul Bola

Dalam gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis *smash* yang ada. Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan.

(d) Tahap Mendarat

Cara mendarat dalam setiap smash sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kakidirectional ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk.

Spike dalam bolavoli ada beberapa macam diantaranya:

(a) *Open spike*

Gerakan awal pemukul pada saat bola telah di lepas dari pengumpan, lalu bola dipukul saat jangkauan lengan dan loncatan tertinggi. Biasanya *open spike* diumpan kepada *spiker* utama dalam posisi empat dan posisi dua.

(b) *Semi spike*

Setelah bola lepas dipasing kearah pengumpan, pemukul harus mulai bergerak perlahan kedepandengan langkah tetap menuju kearah pengumpan. Begitu pengumpan menyajikan bola dengan ketinggian 1m ditepi atas net maka secepatnya pemukul meloncat keatas dan memukul bola. Disini kecepatan gerak harus lebih cepat dari pada *spike* dengan bola *Open*.

(c) *Quick*

Begitu melihat bola pasing ke pengumpan, maka pemukul melakukan awalan secepat mungkin, dengan langkah yang panjang. Timing meloncat sebelum bola diumpan dengan jarak satu jangkauan lengan pemukul dengan bola yang akan diumpan. Pemukul melayang

dengan tangan siap memukul, pengumpan menyajikan bola tepat didepan tangan pemukul. Lakukan pukulan dengan secepat-cepatnya, gerakan pergelangan tangan yang cepat sangat baik hasilnya. Loncatan *spiker* vertikal, jagalah keseimbangan badan pada saat melayang.

(d) *Straight*

Spiker sebelum melakukan gerakan awalan, terlebih dahulu bergerak ke arah luar lapangan mendekati tiang net, *spiker* melakukan awalan bergerak arah paralel dengan jaring. Begitu bola sampai dibatas tepi jaring dengan ketinggian optimal bola, segeralah melompat dan langsung memukul secepatnya. Proses menjalankan teknik ini lebih cepat dibandingkan *spike* dengan bola semi.

(e) *Dummy*

Pemain melakukan gerakan sama dengan pada waktu hendak melakukan smash, tetapi pada waktu kontak dengan bola, bola tidak dipukul melainkan disentuh saja dengan jari tangan. Lengan pemukul tetap bergerak dan dengan gerakan jari pemukul mengarahkan bola ketempat yang tidak terjaga ditempat lawan. Bola dapat dilambungkan pendek atau panjang tergantung pada situasi.

3. Ukuran Lapangan Bola Voli

Ukuran lapangan bola voli untuk saat ini terdiri dari 2 jenis, yaitu ukuran lapangan voli dengan standar nasional yang ditetapkan oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) dan ukuran lapangan bola voli

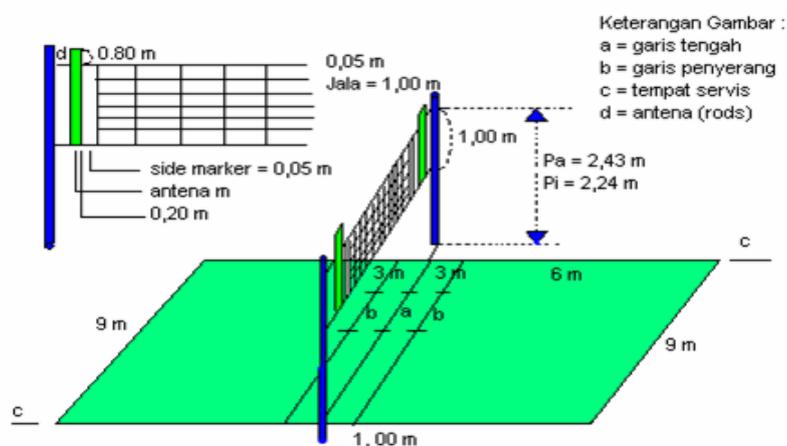
standar internasional sesuai dengan ketentuan FIVB (*Federation Internationale de VolleyBall*).

a. Standar ukuran lapang bolavoli

Panjang lapangan bola voli	18 meter (m).
Lebar lapangan bola voli	9 meter (m).
Lebar garis serang	3 meter (m).

b. Ukuran net dan tiang bolavoli

Tinggi net bola voli putra	2,43 meter (m).
Tinggi net bola voli putri	2,24 meter (m).
Lebar net bola voli	1 meter (m).
Tinggi antena pada net bola Voli	80 centimeter (cm).
Tinggi tiang net bola voli	2,55 meter (m).
Pita tepian samping net	5 centimeter (cm) sepanjang 1 meter (m).
Pita tepian atas net	5 centimeter (cm).
Mata jala net	10 centimeter (cm).
Jarak tiang net dengan garis samping lapangan bola voli.	0,5 – 1 meter (m).



Gambar 2.7: Lapangan Bolavoli
 Sumber: Witono, Hidayat (2017 : 44)

c. Ukuran BolaVoli

Bola dalam permainan bola voli diharuskan berbentuk bulat yang dibuat dari kulit yang lentur atau kulit- sintetis bagian dalamnya dari karet ataupun bahan bahan yang sejenis. Warna bola voli haruslah satu warna atau kombinasi dari beberapa warna seperti yang sering kalian lihat ditoko-toko.

Berat bola voli	:	260 – 280 gram (g).
Keliling bola voli	:	64 – 67 centimeter (cm).
Tekanan di dalam bola voli	:	0,39 – 0,325 kg/cm ² (4,26 – 4,61 Psi) (294,3 – 318,82 mbar/hpa).



Gambar 2.8 : Bola Voli
Sumber : Witono, Hidayat (2017 : 46)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan *survei* manajemen pengelolaan dalam klub bolavoli angkasa tulungagung dengan menggunakan kualitatif. Menurut Saryono (2010: 45), Penelitian kualitatif ialah penelitian yang dipergunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau pun keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak bisa dijelaskan, diukur atau pun digambarkan melalui pendekatan kuantitatif. Selanjutnya mendiskripsikan Manajemen Pengelolaan Dalam Klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021. Selanjutnya peneliti akan melihat kejadian yang real di dalam pengolahan manajemen Dalam Klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021. Oleh karena itu peneliti berusaha masuk kedalam dunia konseptual subyek penelitian yang ditelitinya sedemikian rupa sehingga mengerti apa dan bagaimana suatu pengertian yang dikembangkan oleh mereka disekitar peristiwa dalam kehidupannya sehari-hari (Moleong, 2005:15).

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif yang dilakukan dengan mengamati kejadian di lapangan dengan cara mewawancarai pelatih dan pengurus klub Angkasa Tulungagung, Bod dan Taylor (2000 : 43) yang dimaksud penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif atau berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati. (Moleong, Lexy 2002:23).

B. Kehadiran Peneliti

Peneliti datang langsung ke tempat penelitian secara langsung dengan tim peneliti guna untuk mendapatkan data yang valid dari sumber penelitian yang di ambil oleh peneliti serta menggunakan bahan elektronik untuk dijadikan bukti dokumentasi dari penelitian tersebut. Dengan adanya penelitian ini maka bertujuan untuk mengetahui Manajemen Pengelolaan Dalam Klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021.

C. Tahapan Penelitian

Sebuah penelitian tentunya membutuhkan suatu tahapan-tahapan tertentu yang akan dilakukan dalam menjalankan penelitian tersebut. Tahapan tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini yakni:

1. Tahap Persiapan meliputi

- a. Membuat instrumen penelitian terkait dengan manajemen pengelolaan pada klub angkasa tulungagung.

- b. Menentukan kriteria pemilihan subyek dalam penelitian yaitu atlet bolavoli.
 - c. Mempersiapkan kisi-kisi dan pedoman instrumen.
 - d. Menyiapkan alat serta dokumen yang digunakan didalam penelitian meliputi angket wawancara dan handphone sebagai alat dokumentasi.
2. Tahap Pelaksanaan meliputi
- a. Memilih subyek penelitian yaitu atlet bolavoli sesuai dengan langkah-langkah diatas.
 - b. Mengobservasi aktivitas atlet selama pelatihan sedang berlangsung.
 - c. Melakukan wawancara (pengelola, pelatih, orang tua dan atlet)
 - d. Menggali sumber informasi dan dokumentasi
3. Tahap Pelaporan meliputi
- a. Menganalisis data yang diperoleh.
 - b. Membuat kesimpulan hasil dari penelitian

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan pada klub Angkasa Tulungagung.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini akan direncanakan pada 22 November tahun 2021.

E. Sumber Data

Untuk penelitian yang relevan agar mendapatkan mutu hasil penelitian mudah diragukan karena alat atau instrumen yang dipakai untuk

mengumpulkan data kurang dapat dipercaya. Oleh sebab itu, alat atau instrumen penelitian haruslah memiliki tingkat kepercayaan dan sekaligus data itu memiliki tingkat kesahihan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun tes berkaitan dengan masalah reliabilitas tes dan validitas tes menurut (Punaji Setyosari, 2010: 65). Pengambilan data informasi ini di tujukan kepada pengelola, pelatih, orang tua dan atlit bolavoli Angkasa Tulungagung dengan wawancara secara langsung dan di dokumentasikan melalui foto.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data merupakan cara mendapatkan data dalam sebuah penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian bermaksud untuk memperoleh bahan-bahan, keterangan dan informasi yang dapat dijadikan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi.

1. Wawancara

Adalah melakukan tanya jawab secara langsung kepada narasumber yang ingin di teliti oleh openeliti secara langsung. Esterberg (Sugiyono, 2015: 72) “wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu”.

2. Dokumentasi

Hasil pengambilan gambar secara langsung yang dilakukan penelitian untuk dijadikan bukti bahwa penelitian itu secara langsung dilapangan.

Guba & Lincoln (Moleong, 2012: 216) mendefinisikan “record adalah setiap pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa, sedangkan dokumen adalah setiap bahan tertulis ataupun film. Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti adalah mengenai proses manajemennya pengelolaan pada klub, latihan ,dan evaluasi pembinaan atlet Angkasa Tulungagung.

3. Observasi

Menurut Sugiyono, (2015: 64) observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Melalui observasi, data dapat diperoleh dan dikumpulkan dengan dengan bantuan berbagai alat. Ada tiga macam observasi yaitu observasi partisipatif, observasi terus terang atau tersamar, dan observasi tak terstruktur.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam proses penelitian karena disinilah hasil penelitian akan tampak. Adapun untuk menganalisa data dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan teknik kualitatif. Pengumpulan data biasanya menghasilkan catatan tertulis yang sangat baik, hasil wawancara yang sudah diketik, foto, dan audio, video tentang percakapan yang berisi penggalan data yang jamak yang nantinya dipilah-pilah dan dianalisis. Bodgan dan Blinken (2016 :66) menyatakan analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa

yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Lexy Moleong, 2010: 248)

H. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif merupakan salah satu bagian yang sangat penting untuk mengetahui derajat kepercayaan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi dalam pengumpulan data, maka data yang diperoleh akan lebih konsisten sehingga menjadi suatu data yang valid dan bisa dipertanggung jawabkan.

Dalam pengujian keabsahan data didalam penelitian kualitatif ada empat cara yang bias di lakukan oleh peneliti meliputi uji, *kredibilitas* (validitas internal), *transfability* (validitas external), *dependability* (reliabilitas), dan *confirmability* (obyektivitas).

1. Uji Kredibilitas

Dalam uji kredibilitas ada enam cara yang bias di lakukan oleh peneliti untuk pengecekan keabsahan data yang diperoleh dari penelitian antara lain: perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, penelitian triangulasi, diskusi dengan temen, analisis khusus negative, dan member check. Dari enam uji kredibilitas tersebut fokus dari peneliti menggunakan penelitian triangulasi.(sugiono , 2017; 366-378) penelitian kualitatif terdahulu dalam pengecekan keabsahan data banyak yang menggunakan penelitian triangulasi ada tiga: triangulasi sumber, triangulasi tehnik, dan triangulasi waktu. peneliti menggunakan penelitian triangulasi data untuk

pengecekan keabsahan data yang di peroleh dalam melakukan penelitian sebagai berikut:

a. Triangulasi sumber

Trianggulasi sumber untuk menguji kreadibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh beberapa sumber. Untuk menguji kreadibilitas data yaitu dapat dilakukan dengan cara melakukan wawancara terhadap atlit lalu melakukan lagi kepada pelatih dan ngenyatakan hasil dari prestasi.

b. Trianggulasi teknik

Trianggulasi teknik untuk menguji kreadibilitas data dilakukan kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dengan cara kita melakukan wawancara kepada atlit tentng program latihan dan selanjutnya kita melihat kejadian nyata melalui observasi dan juga mengmeberikan oertanyaan kuesioner. Jika dari tiga data yang idapat ituberbeda maka peneliti harus melakukan pengecekan ulang ataupun mendiskusikan mana yang benar atau semua itu benar karena setiap orang memiliki sudut pandang yang berbeda.

c. Trianggulasi waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang di peroleh dari pagi hari dengan pikiran yang fress dan belum banyak masalah akan lebih valid.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Setting / Lokasi Penelitian

Desa Kepuhrejo bukanlah sebuah desa yang ada tanpa ada sejarahnya. Asal mulanya adalah sebuah hutan yang banyak ditumbuhi oleh pohon kepuh. Ketika orang-orang ingin membangun sebuah lahan pemukiman di hutan ini mereka menemukan sebuah pohon kepuh yang sangat besar, bahkan lebih besar dari pohon-pohon kepuh yang lainnya. Oleh karena itulah mereka memberikan nama tempat pemukiman atau pendudukan tersebut dengan nama Kepuhrejo. Kepuhrejo adalah sebuah desa di Kecamatan Ngantru, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur, Indonesia. Berdasarkan batas wilayah pada wilayah utara berbatasan dengan Desa Pojok merupakan desa terluas di Kecamatan Ngantru. Letaknya sekitar 12 km dari Kota Tulungagung atau sekitar 142 km dari kota Surabaya. Letaknya cukup strategis, karena menghubungkan jalur Surabaya-Tulungagung serta jalur alternatif Kediri-Blitar-Malang. Hampir setiap hari banyak lalu lalang kendaraan bermotor lewat di desa ini. Berbatasan dengan Kabupaten Kediri di Utara, dan Blitar di Timur, membuat wilayah nya sangat digemari banyak orang. Wilayah timur berbatasan dengan Ngantru adalah salah satu desa di kecamatan Ngantru, Kabupaten Tulungagung, Jawa timur, Indonesia, Desa Ngantru berada di utara kota atau sekitar 10 km dari Kota Tulungagung, 5 km dari perbatasan Kediri Tulungagung, Ngantru merupakan desa yang strategis, terdapat simpang tiga di Desa Ngantru yang

menghubungkan 3 kabupaten, Blitar, Tulungagung dan Kediri. Wilayah selatan berbatasan dengan Banjarsari adalah salah satu desa yang secara administratif berada di wilayah Kecamatan Ngantru, Kabupaten Tulungagung. Dalam penelitian ini bahwa lokasi dalam penelitian ini dilakukan di RT/RW 01/01 Desa kepuhrejo Kec. Ngantru. Kab. Tulungagung tempat penelitian ini dilakukan di tempat latihan klub angkasa sebagai salah satu klub bolavoli.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Klub angkasa dipimpin oleh bapak Sukoreno, S.Pd yang berkedudukan sebagai Ketua PBV Angkasa Tulungagung. Klub bolavoli Angkasa berdiri sejak tahun 2008 sehingga dari sejak berdiri hingga saat ini sekitar 13 tahun. Awal mula berdirinya klub ini adalah membentuk sebuah tim bolavoli yang tidak dipunggut biaya hanya dilakukan sebagai kegiatan untuk menyalurkan hobi saja. Kemudian semakin perkembangannya dapat klub ini terdapat kemajuan yang sangat pesat sehingga manajemen menerapkan sistem perekrutan pemain berdasarkan inisiatif atau permintaan orang tua masing-masing. Meskipun demikian klub angkasa tidak pernah memaksa para pemain untuk berlatih di klub angkasa, sehingga ketika mereka sudah siap maka mereka mendaftarkan sebagai pemain atau salah satu dari peserta klub angkasa. Dari beberapa tim inilah kemudian tim menjadi semakin bertambah karena memiliki prestasi di bidang klub angkasa dalam sebuah pertandingan dan masih bertahan sampai saat ini.

Manajemen sebagai suatu bidang ilmu pengetahuan (*science*) yang berusaha secara sistematis untuk memahami mengapa dan bagaimana manusia bekerja bersama untuk mencapai tujuan dan membuat sistem kerja sama ini lebih bermanfaat bagi kemanusiaan. Manajemen telah memenuhi persyaratan untuk disebut di bidang ilmu pengetahuan, karena telah dipelajari untuk waktu yang lama dan telah diorganisasi menjadi suatu rangkaian teori. Teori-teori ini masih terlalu umum dan subyektif. Berdasarkan salah satu dari organisasi dalam sebuah olahraga bahwa manajemen merupakan bagian terpenting dan tak terpisahkan dalam suatu pembinaan serta perlu untuk diperhatikan karena pada keberhasilan dalam pembinaan tergantung dari bagaimana suatu manajemen pembinaan bolavoli tersebut berjalan dengan terstruktur dan semestinya maka dibutuhkan sebuah pengelolaan suatu pembinaan. Oleh karena itu dengan manajemen yang dapat dijalankan dengan baik maka suatu pembinaan akan dapat mempertahankan keberadaannya. Adapun pentingnya adakan fungsi manajemen antara lain: perencanaan, mengorganisir, melengkapi tenaga kerja, mengarahkan, mengkoordinir, melaporkan dan menyusun anggaran atau dana sebagai pendukung terlaksananya sebuah manajemen yang baik untuk kegiatan pembinaan.

Penelitian ini memfokuskan pada manajemen pengelolaan di klub angkasa bolavoli dengan tujuan untuk mengetahui lebih jauh tentang apa saja yang dilakukan oleh manajemen dalam mengelola klub tersebut. Adapun dalam penelitian ini akan meneliti terkait fungsi manajemen, manajemen perkembangan prestasi, program latihan dan evaluasi dan pengelolaan sarana

dan prasana. Berikut data-data yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa sumber untuk mengetahui lebih jelasnya.

1. Upaya manajemen klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Di Masa Pandemi Tahun 2021.

Manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan pengendalian upaya anggota organisasi dan proses penggunaan semua sumber daya organisasi untuk tercapainya tujuan organisasi yang telah ditetapkan. Dengan demikian bahwa manajemen merupakan suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, pengendalian serta pengawasan dengan memanfaatkan sumber daya manusia serta sumber-sumber daya lainnya untuk mencapai suatu tujuan organisasi yang telah ditentukan.

Sedangkan fungsi manajemen dilakukan untuk mencapai tujuan dan juga target yang diharapkan. Hal ini dilakukan dengan cara memaksimalkan pengelolaan sumber daya manusia yang ada dan juga sumber pendukung lainnya, seperti material dan juga keuangan. Untuk memaksimalkan peran sumber-sumber tersebut, maka diperlukan pemahaman tentang fungsi manajemen sehingga pelaksanaan manajemen dapat dijalankan secara terencana sesuai dengan tugas dan tanggung jawab setiap personal yang diberikan tugas.

Fungsi manajemen memiliki peranan yang sangat penting bagi sebuah organisasi dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab yang diberikan untuk mencapai tujuan yang ditargetkan. Dengan adanya

manajemen, fungsi dan tugas dari setiap bagian dapat dijalankan dengan baik dengan penuh tanggung jawab.

Seperti yang dijelaskan dilaksanakan dalam fungsi manajemen dalam penelitian ini yang terdiri atas fungsi perencanaan (*planning*), fungsi pengorganisasian (*organizing*) fungsi pelaksanaan (*actuating*), dan fungsi pengawasan (*controlling*).

Fungsi perencanaan yang sudah dilaksanakan dalam manajemen pengelolaan klub angkasa menentukan berbagai tugas dan wewenang dari setiap individu dalam merencanakan program yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang ditargetkan dalam fungsi ini terbagi antara lain: ketua klub angkasa, wakil, pelatih dan asisten pelatih dimana peran dari fungsi jabatan tersebut adalah mengatur tujuan, menghantar masa depan, dan mengembangkan tindakan yang diformulasikan untuk memperoleh dan menggapai tujuan dalam perkembangan persatuan bolavoli Angkasa Tulungagung. Sesuai dengan hasil wawancara yang diperoleh dari atlit bahwa fungsi manajemen dapat terwujud dengan adanya fungsi manajemen yang telah dibentuk dan mampu menunjukkan performanya dengan baik, menurut salah satu atlit bahwa dia memperoleh informasi adanya Persatuan Bolavoli Angkasa Tulungagung dengan melihat beberapa pertandingan yang dimainkan bahwa Persatuan Bolavoli Angkasa Tulungagung memiliki atlit-atlit yang handal sehingga mampu memenangkan juara. Sehingga mereka tertarik untuk masuk dalam klub tersebut.

Sedangkan berdasarkan hasil pengorganisasi dalam penelitian pengorganisasian menggambarkan bentuk kerjasama antara setiap orang yang ada dalam satu manajemen untuk menjalankan tugasnya dengan penuh tanggungjawab. Hal ini terbukti dari hasil wawancara pada alit merasakan kepuasan tersendiri setelah masuk dalam klub karena mendapatkan keuntungan dari para pelatih selain mendapatkan kesehatan, uang ketika memenangkan juara.

Pelaksanaan atau *actuating* digambarkan sebagai suatu usaha mendorong seluruh anggota untuk bekerja sama mewujudkan tujuan bersama untuk mencapai sasaran sebuah organisasi. Dalam hal ini dibuktikan dari hasil kerjasama antara pelatih, ketua, orang tua dan atlit mampu menunjukkan hasil yang memuaskan baik dalam berlatih maupun dalam pelaksanaan pertandingan sehingga mendapatkan juara sesuai yang diharapkan.

Pengawasan (*controlling*) merupakan fungsi manajemen yang tidak kalah pentingnya dalam suatu organisasi. Semua fungsi terdahulu, tidak akan efektif tanpa disertai fungsi pengawasan. Pengawasan merupakan suatu kegiatan yang berusaha untuk mengendalikan agar pelaksanaan dapat berjalan sesuai dengan rencana dan memastikan apakah tujuan organisasi tercapai. Apabila terjadi penyimpangan di mana letak penyimpangan itu dan bagaimana pula tindakan diperlukan untuk mengatasinya.

Dalam persatuan bolavoli angkasa bahwa agar tujuan persatuan ini dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka proses manajemen persatuan memiliki peran yang amat vital. Karena bagaimana pun persatuan ini merupakan suatu sistem yang didalamnya melibatkan berbagai komponen dan sejumlah kegiatan yang perlu dikelola secara baik dan tertib. Persatuan bolavoli angkasa tanpa didukung proses manajemen yang baik, boleh jadi hanya akan menghasilkan kesemrawutan lajunya organisasi yang pada gilirannya tujuan Persatuan bolavoli angkasa tidak akan tercapai dengan semestinya. Dengan demikian, setiap kegiatan persatuan bolavoli angkasa tulungagung ini harus memiliki perencanaan yang jelas dan realistis, pengorganisasian yang efektif dan efisien, pengerahan dan pemotivasian seluruh personilnya untuk selalu dapat meningkatkan kualitas kinerjanya, dan pengawasan secara berkelanjutan.



Gambar 4.1 Kegiatan rutin latihan

(sumber: dokumen pribadi 13 Desember 2021)

Prestasi olahraga merupakan hasil optimal yang dicapai oleh seorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas, baik dalam kompetisi beregu maupun individu. Usaha latihan yang maksimal dan terstruktur dapat memberikan hasil yang maksimal dalam prestasi olahraga.

UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional ialah olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3, Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. Untuk pelaksanaan pengembangan prestasi pengorganisasian adalah salah satu cara untuk dapat melakukan pembinaan yang sistematis dan terstruktur. Melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 95 tahun 2017 tentang peningkatan prestasi olahraga nasional, Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional adalah kegiatan untuk menciptakan atlet berprestasi dalam rangka mencapai target medali di kejuaraan maupun pekan olahraga tingkat internasional. Selain itu, pemerintah pusat melalui UUD RI nomor 3 tahun 2015 tentang sistem keolahragaan menekankan pemerintah kabupaten/kota melaksanakan perencanaan, pembinaan, pengembangan, penerapan

standardisasi, dan penggalangan sumber daya keolahragaan yang berbasis keunggulan lokal. Proses pembinaan dan pengembangan dilakukan salah satunya dengan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan, di tambah dengan adanya lembaga-lembaga keolahragaan di Indonesia dapat memberikan upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Dalam penelitian ini dilakukan di persatuan bolavoli angkasa Tuungagung sebagai salah satu organisasi yang melatih para klub bolavoli di Tulungagung Jawa Timur. Meskipun hanya sebuah organisasi kecil bahwa persatuan bolavoli angkasa merupakan salah satu klub yang beberapa pertandingan mendapatkan prestasi yang baik. Dari hasil wawancara kepada pelatih dan kepada atlit, pengurus dan orangtua bahwa pelatih mengatakan ketika melakukan pertandingan di dalam kota mendapatkan prestasi juara 3 besar.



Gambar 4.2 Hasil Prestasi

Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021



Gambar 4.3 Pertandingan

Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021



Gambar 4.4 Pertandingan

Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021

Berdasarkan hasil hasil prestasi yang diperoleh di atas bahwa persatuan bolavoli angkasa mendapatkan juara 3 besar ketika pertandingan dalam kota dengan juara 1-2, tetapi ketika pertandingan di luar kota mendapatkan juara 3 besar atau juara 3. Meskipun demikian masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh pengelola manajemen dalam hal ini adalah kedisiplinan anak-anak dengan gizi. Masih banyak anak-anak yang melanggar makanan pantangan yang diberikan oleh klub. Tetapi manajemen memberikan tindakan tegas ketika ada atlit yang melanggar peraturan atau kurang disiplin dengan memberikan skor untuk tidak melaukan latihan atau pertandingan. Dengan demikian bahwa upaya untuk menjalankan organisasi keolahraagaan tentunya sebuah organisasi tersebut harus memiliki ilmu manajemen yang baik dan mampu terarah.

Prestasi olahraga dapat dicapai memerlukan menejerial atau manajemen yang baik, efektivitas dalam melaksanakan kegiatan merupakan tuntutan bagi setiap organisasi untuk mencapai tujuan. Ilmu manajemen dalam organisasi keolahraagaan sangatlah memiliki dampak baik jika dijalankan atau dikelolah dengan benar dan teratur.

Persatuan bolavoli Angkasa Tulungagung merupakan salah satu organisasi yang ada di wilayah Tulungagung yang diharapkan mampu memprogramkan, dan mengkoordinasikan penyelenggaraan dalam meningkatkan olahraga prestasinya. Sejauh ini pelaksanaan pembinaan di persatuan bolavoli Angkasa Tulungagung telah memiliki beberapa prestasi. Hal ini terbukti bahwa dari beberapa pertandingan yang diadakan di kota

Tulungagung persatuan bolavoli mendapatkan juara 1 dan 2 dan ketika mengikuti pertandingan di luar Tulungagung mendapatkan juara 3 atau masuk 3 besar.

2. Program latihan dan evaluasi

Program pembinaan olahraga perlu dilakukan karena sebagai bentuk sistem yang terprogram yang harus dilaksanakan. Program pembinaan olahraga harus memiliki program yang dapat menciptakan keberlangsungan sebuah sistem tersebut. Hal ini jelas bahwa program pembinaan olahraga perlu disusun dengan tepat agar seluruh program yang sudah direncanakan dapat dijalankan dengan baik. Salah satu bentuk program pembinaan olahraga adalah latihan yang dilakukan secara rutin dan berkala. Latihan rutin menjadi keharusan bagi seorang atlet yang memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi atlet profesional. Selain latihan rutin, para atlet juga dapat melakukan kegiatan bertanding untuk mengukur penguasaan kemampuan yang telah dipelajarinya. Dengan begitu, atlet dapat mengevaluasi kemampuannya sendiri setelah mengikuti berbagai kegiatan kejuaraan atau pertandingan. Bentuk turnamen membantu atlet untuk berinteraksi dengan berbagai atlet yang lainnya dari kota dan klub yang berbeda. Olahraga memiliki beberapa cabang yang memerlukan program pembinaan dan latihan. Dalam proses menentukan jenis cabang olahraga yang akan ditentukan dan memerlukan pembinaan dapat dilaksanakan dengan cara mencari minat dan bakat serta antusias dari masyarakat terhadap cabang olahraga tersebut. Hal

ini dilakukan dengan tujuan program pembinaan dapat terlaksana dengan baik karena memperoleh dukungan dari masyarakat.

Program latihan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam cabang olahraga tertentu dengan memanfaatkan peralatan yang tersedia sesuai dengan kebutuhannya. Latihan merupakan aplikasi dari program yang sudah direncanakan dengan tujuan mengembangkan kemampuan dalam berolahraga. Perencanaan dalam latihan terdiri atas teori, praktik, metode dan juga berbagai peraturan yang harus ditaati. Latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan.

b. Lamanya latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga prestasi adalah 45-120 menit dalam training zone, sedangkan untuk olahraga kesehatan seperti program latihan untuk menurunkan berat badan antara 20-30 menit dalam training zone. Maksudnya yaitu bahwa latihan-latihan tidak akan efisien, atau kurang membuahkan hasil jika takaran latihan di atas tidak terpenuhi. Tetapi dalam latihan ini dilakukan berdasarkan dengan usia dengan lama latihan sesuai dengan peraturan klub.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

d. Macam-macam aktivitas latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, jogging, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki.

Latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan ketrampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing.

Menurut peraturan pemerintah sehubungan dengan adanya wabah covid-19 bahwa dilarang untuk bergerombong, atau mengadakan pertemuan sehingga kegiatan latihanpun disederhanakan dengan waktu jadwal yang dilaksanakan lima kali dalam seminggu dengan waktu yang lebih pendek dengan menjalankan protokol kesehatan untuk mencegah

penyebaran covid-19. Adapun jadwal latihan persatuan bolavoli angkasa yakni:

- a. Hari Selasa pukul 15.30 – 17.30
- b. Hari Rabu pukul 15.30 – 17.30
- c. Hari Kamis pukul 15.30 – 17.30
- d. Hari Jumat pukul 15.30 – 17.30
- e. Hari Sabtu pukul 15.30 – 17.30
- f. Hari Minggu pukul 15.30-17.30

Berdasarkan program latihan yang dilaksanakan bahwa latihan-latihan tersebut dilaksanakan sesuai jadwal yang sudah ada, hal ini terlihat dan terbukti dari beberapa kali observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa bahwa latihan-latihan tersebut dengan jadwal sudah terlaksana dengan baik. Sedangkan bentuk-bentuk latihan yang lain selain bermain bolavoli terdapat latihan-latihan yang dapat meningkatkan fisik para pemain atau klub. Adapun teknik-teknik tersebut yang dikemukakan berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola manajemen antara lain:

- a. Latihan passing
- b. Latihan servis
- c. Latihan smash
- d. Latihan blok

Bentuk latihan fisik yang diterapkan di Persatuan Bolavoli Angkasa yakni:

- a. Latihan kekuatan
- b. Latihan daya tahan

- c. Latihan power
- d. Latihan kelincahan

Bentuk latihan taktik dan strategi yang diterapkan di Persatuan Bolavoli Angkasa yakni:

- a. Latihan serangan
- b. Latihan pertahanan



Gambar 4.5 Latihan Pertahanan (taktik)
Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021



Gambar 4.6 Latihan Pertahanan (taik)
Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021



Gambar 4.7 alat pendukung latihan fisik
Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021



Gambar 4.8 Prestasi ketika mengikuti perlombaan
Sumber: dokumentasi dari Angka, 13 Desember 2021



Gambar 4.9 Piagam Penghargaan
Sumber: dokumentasi dari Angka, 13 Desember 2021



Gambar 4.10 Latihan servis (teknik)
Sumber: dokumentasi dari Angkasa, 13 Desember 2021



Gambar 4.11 Latihan fisik
Sumber: dokumentasi dari Angkasa, 13 Desember 2021



Gambar 4.12 Latihan passing (teknik)
 Sumber: dokumentasi dari Angkasa, 13 Desember 2021



Gambar 4.13 Latihan fisik
 Sumber: dokumentasi dari Angkasa, 13 Desember 2021

3. Pengelolaan sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung terlaksananya kegiatan. Sarana dan prasarana menggambarkan berbagai perlengkapan yang akan digunakan dalam proses latihan, diantaranya gedung, ruang, sarana, dan alat untuk mendukung latihan. Dalam cabang olahraga, sarana dan prasarana menjadi faktor paling mendukung karena tanpa adanya

sarana dan prasarana yang baik maka kegiatan latihan kurang bejalan dengan baik dan kemampuan atlet kurang berkembang maskimal.

Manajemen sarana dan prasarana dimaksudkan untuk memaksimalkan peralatan yang disediakan untuk menunjang berbagai kegiatan latihan. Sarana dan prasaran juga memerlukan perawatan agar peralatan dapat dimanfaatkan kembali dengan baik. Manajemen sarana dan prasarana memerlukan perencanaan, pengadaan perlatan, pengawasan yang baik, pengelolaan barang inventarisai, dan penataan barang. Manajemen sarana dan prasarana yang baik dapat membuat lingkungan organisasi menjadi lebih sehat, bersih, dan rapi, serta lebih nyaman. Dengan demikian sarana dan prasarana olahraga merupakan alat yang dimanfaatkan untuk mendukung kegiatan olahraga. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi sarana dan prasana yang ada di persatuan bolavoli angkasa antara lain:

- a. Bola
- b. Net
- c. Lapangan
- d. Kamar mandi
- e. Alat pendukung latihan fisik

Berdasarkan sarana dan prasana yang ada bahwa menurut hasil wawancara dan bukti fisik bahwa bola diadakan setiap dua bulan sekali, melakukan perawatan pada lapangan, terdapat kamar mandi, alat pendukung latihan fisik yang digunakan untuk latihan para pemain, net yang masih layak.



Gambar 4.14 Bola

Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021



Gambar 4.15 Lampu Penerangan

Sumber: dokumentasi pribadi, 13 Desember 2021

C. Interpretasi Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil data yang telah diuraikan di atas bahwa manajemen pengelolaan dalam klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk menjaga kondisi atlet dalam masa pandemi tahun 2021 dapat dikatakan sudah berjalan dengan baik. Meskipun dalam kondisi pandemi manajemen pengelolaan dapat diterapkan dan dilaksanakan dengan tertib.

1. Upaya Manajemen Klub

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa dalam upaya dari fungsi manajemen terdapat perencanaan, pengorganisian, pelaksanaan, dan pengawasan yang sudah dijalankan dengan baik. Terbukti dari hasil tersebut didapatkan manfaat dan keuntungan selain menambah personil atau merekrut orang baru melalui pertandingan-pertandingan berarti manajemen di persatuan Bolavoli Angkasa Tulungagung memiliki potensi yang baik untuk menciptakan alit-atlit yang hebat. Berdasarkan hasil perkembangan prestasi bahwa telah diperoleh hasil prestasi yang baik dengan mengikuti pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh para atlit bolavoli angkasa Tulungagung dengan hasil perolehan mendapatkan juara masuk 3 besar dalam kota Tulungagung sedangkan di luar kota Tulungagung mendapatkan juara 3. Dengan demikian bahwa meskipun persatuan bolavoli ini sebuah organisasi kecil tetapi mampu mencetak para pemain-pemain yang handal dan mampu menunjukkan prestasi-prestasi yang telah diraih.

2. Program Latihan dan Evaluasi

Program latihan menyesuaikan kondisi pandemi 19 dengan intensitas waktu yang lebih pendek dari sebelumnya latihan dilaksanakan dalam 5 hari dengan waktu jam 15.30 sampai dengan jam 19.00. Sedangkan selama pandemi dilaksanakan dengan 5 hari dalam seminggu dengan intensitas waktu mulai dari jam 15.30 sampai jam 17.30. Dengan demikian bahwa program latihan dapatkan dikatakan dapat berjalan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan dengan intensitas dan waktu yang lebih pendek,

meskipun demikian bahwa persatuan bolavoli tetap mencetak para atlet yang mampu bersaing.

Evaluasi program latihan yang dilaksanakan di persatuan bolavoli Angkasa Tulungagung yakni dengan mengadakan semi turnamen yang diikuti dari Tulungagung dan luar Tulungagung setiap 6 bulan sekali sebagai bentuk perkembangan latihan harian dan melihat prestasi para atlet.

3. Pengelolaan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana sudah baik akan berdampak pula pada atlet karena sarana dan prasarana merupakan alat penunjang untuk kegiatan latihan. Sarana dan prasarana yang ada di persatuan Bolavoli Angkasa Tulungagung terbilang sudah baik karena disana terdapat lapangan yang sudah berstandar bolavoli, net, bola yang diperbarui dalam 2 bulan sekali, dan kamar mandi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari pengumpulan data-data tentang Manajemen Pengelolaan Dalam Klub Bolavoli Angkasa Tulungagung Untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021. Maka dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan pengurus, pelatih, atlit dan orang tua serta pihak-pihak yang bersangkutan dapat disimpulkan dari hasil penelitian sebagai berikut ini.

1. Upaya klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021, sudah cukup baik dalam menjaga kondisi fisik para atlit, misalnya melakukan latihan yang terstruktur sesuai program latihan: pemanasan, latihan teknik, fisik dan taktik yang diberikan oleh para atlit, terlihat bahwa dari hasil latihan mampu merekrut calon atlit ketika dalam bertanding dan sudah mendapatkan prestasi yang diraih ketika mengikuti pertandingan baik di dalam kota maupun luar kota masuk 3 besar.
2. Program latihan pada atlet klub Bolavoli Angkasa Tulungagung untuk Menjaga Kondisi Atlet Dalam Masa Pandemi Tahun 2021, cukup baik dan mematuhi protokol kesehatan seperti yang sudah dilakukan yakni melakukan latihan rutin dalam satu minggu yaitu 5 kali dengan mengurangi waktu latihan yang biasanya dimulai dari jam 15-30 sampai dengan jam 19.00 menjadi 15.30-17.30. Program latihan diatur oleh manajemen

dengan pelatihan dengan menggunakan 3 metode yang pertama teknik: meliputi: passing, smash, servis dan blok, yang kedua metode meliputi: fisik yang meliputi: latihan kekuatan, daya tahan, power, dan kelincahan dan yang ketiga metode latihan taktik meliputi: latihan serangan dan latihan pertahanan. Dari beberapa metode yang sudah diterapkan bahwa latihan yang dilakukan selama 6 hari dalam seminggu terdapat 1 hari pada hari minggu hanya latihan fisik sedangkan 5 hari lainnya latihan pemanasan, latihan teknik atau taktik dan yang terakhir hasil evaluasi dengan melakukan latihan tanding dan dilakukan secara baik, disiplin dan teratur.

3. Pengelolaan pada klub Bolavoli Angkasa Tulungagung di Masa Pandemi Tahun 2021, sudah cukup baik dan memadai dengan adanya bola, net, lapangan, lampu, kamar mandi dan alat pendukung latihan fisik dengan pengadaan bola setiap 2 bulan sekali baru.

Kesimpulan hasil dari penelitian ini dilihat dari tiga aspek dari pertanyaan peneliti tentang manajemen pengelolaan dalam klub bolavoli Angkasa Tulungagung untuk menjaga kondisi atlet dalam masa Pandemi Tahun 2021 dilakukan dengan baik meskipun klub kecil tetapi sudah mampu mencetak atlit dengan kejuaraan masuk tiga besar dalam pertandingan di Tulungagung maupun luar Tulungagung karena adanya kerjasama dan koordinasi baik dari atlet pelatih serta pengurus dengan membina serta memfasilitasi untuk proses kegiatan sesuai yang diharapkan.

B. Saran

1. Bagi pelatih diharapkan lebih memperhatikan kekurangan dari pada atlet tentang pola makan yang masih belum teratur dan sebaiknya memberikan saran, support baik kepada atlet dan orang tua dalam menjaga faktor gizi untuk menjaga kondisi fisik.
2. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dan referensi selanjutnya selain itu dalam melakukan penelitian pada beberapa klub untuk mengetahui lebih jauh klub-klub yang ada di Jawa Timur khususnya agar lebih berkembang dan dapat diketahui oleh masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi, (2012) Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Rineka Cipta, Jakarta.*
- Arikunto, Suharsimi, (2006), *Metode Penelitian: Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Atmodiwirio. (2002). *Manajemen Pelatihan*. Jakarta: PT Pustaka
- Arif Rakhman (2009) *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung : FPOK UPI Bandung.
- Baharuddin & Fatimah Andi Rumpa (2020). *Jangan takut Virus Corona*. Rapha Publishing. Yogyakarta.
- Bogdan dan Taylor, (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Giriwijoyo. Y. S. Santosa. (2007). *Kesehatan, Kebugaran Jasmani Dan Olahraga*. Sari bahan kuliah ITB. Manusia Dan Olahraga
- George R. Terry (2013). *Principles Of Management*, Alexander Hamilton. Institute, New York.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pers
- Hasibuan, Malayu S.P. (2000). Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT. Bumi. Aksara. Jakarta.
- Hasibuan (2011) *Manajemen Dasar Pengertian dan Masalah Edisi Revisi*. Jakarta . Bumi Aksara.
- Irianto, Kus. (2018). *Pola Kesehatan tubuh* . Bandung: Alfabeta.
- Junaidi, Slamet, Dkk. (2013). *Permainan Bola Voli*. Graha Pustaka Media Utama. Surabaya.
- Juliantine,Tite, dkk. (2007). *Model Pembelajaran. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lutan Rusli (2003). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*, Depdikbud, Jakarta.
- M. Manullang, (2012). *Dasar-dasar Manajemen Bagi Pimpinan Perusahaan*. Jakarta. Gajah Mada Press

- Moleong, Lexy. (2002). *Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Bandung: PT. remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. remaja Rosdakarya
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R and D*. Alfabeta Bandung, Bandung.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suandy, Erly, (2003), *Perencanaan Pajak, Edisi Revisi*, Penerbit : Salemba Empat, Jakarta.
- Witono, Hidayat (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah