POLA PEMBINAAN OLAHRAGA ATLETIK

DI PASI BULELENG BALI

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh

I Gusti Ngurah Putra Wira Prasetya

NIM. 1816041016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2022

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.	Dr. Syarifuddayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197105202001121002	NIP. 197711152001121001

Skripsi oleh I Gusti Ngurah Putra Wira Prasetya ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Juni 2022

Dewan Penguji

Dr. Suratmin. S.Pd., M.Or. (Ketua)
NIP. 197105202001121002

Dr. Syaiful Hidayat. S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP. 197711152001121001

Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. (Anggota)
NIP. 197806012001122001

Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. (Anggota)
NIP. 197903172008121005

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 29 Juni 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,	Sekretaris Ujian,
Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.	Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001	NIP. 197105202001121002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

I Made Budiasa Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 19[illegible]4081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulisan yang berjudul "Pola Pembinaan Olahraga Atletik Di PASI Buleleng Bali" beserta selurus isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 29 Juni 2022
Yang membuat pernyataan,

I Gusti Ngurah Putra Wira Prasetya

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **"Pola pembinaan olahraga atletik di PASI Buleleng Bali"** sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan untuk mengikuti Pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan atas motivasi dan saran yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes., selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or., selaku Pembingbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Nyoman Gelgel Subakat, S.Pd.,M.Pd., selaku Ketua Umum PASI Buleleng yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan observasi dalam penelitian ini.
7. Para pelatih PASI Buleleng yang telah memberi masukan dan saran-saran dalam pelaksanaan Penelitian.
8. Seluruh atlet PASI Buleleng yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan Penelitian.

10. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan

Singaraja, 19 Februari 2022

(I Gusti Ngurah Putra Wira Prasetya)

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL
HALAMAN LOGO ii
HALAMAN JUDUL iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN vi
KATA SAMBUTAN vii
MOTTO viii
PRAKATA ix
ABSTRAK xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Batasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORI 9
2.1 Landasan Teori 9
2.1.1 Pembinaan Prestasi 9
2.1.2 Peningkatan Prestasi Atlet 14
2.1.3 Manajemen Kepelatihan 16
2.1.4 Tahapan Pembinaan Prestasi 20
2.1.5 Bakat 22
2.1.6 Program Latihan 23
2.1.7 Organisasi 27

2.1.8 Sarana dan Prasarana 28
2.2 Kerangka Berfikir 29
2.3 Model Penelitian 30
2.4 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan 30
BAB III METODE PENELITIAN 33
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian 33
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 33
3.3 Lokasi dan Sasaran Penelitian 33
3.4 Instrumen Penelitian 34
3.5 Metode Pengumpulan Data 35
3.6 Pemeriksaan Keabsahan Data 36
3.7 Teknik Analisis Data 37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 40
4.1 Hasil Penelitian 40
4.1.1 Pola Pembinaan Prestasi Atlet Pada Olahraga Atletik 40
4.1.2 Program Latihan 43
4.1.3 Organisasi 46
4.1.4 Sarana dan Prasarana 50
4.1.5 Pendanaan 52
4.1.6 Prestasi 53
4.2 Pembahasan 55
4.2.1 Pola Pembinaan Prestasi Atlet Pada Olahraga Atletik 55
4.2.2 Program Latihan 59
4.2.3 Organisasi 61
4.2.4 Sarana dan Prasarana 62
4.2.5 Pendanaan 64
4.2.6 Prestasi 65
BAB V PENUTUP 66
5.1 Simpulan 66
5.2 Saran 67
DAFTAR PUSTAKA 69
LAMPIRAN 73

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Data Hasil (PORPROV) Cabang Olahraga Atletik 3

Tabel 2 Zona Latihan Berdasarkan Detak Jantung 26

Tabel 3 Jadwal Proses Latihan Di PASI Buleleng.....48

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Sistem Pembinaan Prestasi Olahraga 10

Gambar 2 Sistematika Kerangka Berfikir 30

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Hasil Observasi Di PASI Buleleng 74

Lampiran 2 Pedoman Instrumen Penelitian.....75

Lampiran 3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Kuesioner Atlet).....77

Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Kuesioner Pelatih).....79

Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Kuesioner Pengurus) 81

Lampiran 6 Kisi-kisi Kuesioner (Atlet, Pelatih, dan Pengurus) 83

Lampiran 7 Hasil Kuesioner Pertanyaan Di PASI Buleleng 92

Lampiran 8 Hasil Pendataan Struktur Kepengurusan 95

Lampiran 9 Hasil Pendataan Data Diri (Atlet, Pelatih, dan Pengurus).....97

Lampiran 10 Hasil Pendataan Sarana dan Prasarana.....100

Lampiran 11 Surat Pengantar Observasi Dari FOK 116

Lampiran 12 Surat Keterangan Observasi PASI Buleleng.....117

Lampiran 13 Surat Penelitian Dari FOK 118

Lampiran 14 Surat Penelitian Dari PASI Buleleng 119

Lampiran 15 Surat Tugas Uji Ahli Instrumen Penelitian 120

Lampiran 16 Surat Kepengurusan Di PASI Buleleng 122

Lampiran 17 Beberapa Foto Sertifikat Pelatih.....123

Lampiran 18 Program Latihan Proses Pembinaan Di PASI Buleleng.....125

Lampiran 19 Foto Menyebarkan Kuesioner Pertanyaan 126

Lampiran 20 Foto Pendataan Data Diri Kepengurusan 127

Lampiran 21 Foto Pendataan Sarana dan Prasarana 129