



**PEMBINAAN PRESTASI EKSTRAKURIKULER BASKET  
DI 3 SMA TERBAIK KABUPATEN PATI  
TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

**UNNES**  
Oleh  
**Fesage Toures Domestio**  
6101409134

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Fesage Toures Domestio. 2016.** *Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Basket di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati Tahun 2013.* Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. Pembimbing I : Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd II : Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.

**Kata kunci :** Pembinaan, Ekstrakurikuler, Basket.

SMA Negeri 1 Pati, SMA Negeri 3 Pati, dan SMA Negeri Juwana Pati merupakan 3 (tiga) SMA yang ekstrakurikuler basketnya dapat dikatakan maju karena mampu mengikuti kompetisi dan mendapatkan prestasi serta atlet-atlet yang terpilih untuk mewakili sekolah di tingkat Kabupaten maupun Provinsi. Fokus Masalah penelitian adalah (1) Bagaimana cara perekrutan dan pemanduan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati? (2) Bagaimana kualifikasi pelatih basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati? (3) Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan prestasi di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati? (4) Bagaimana susunan organisasi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati? (5) Bagaimana sumber dukungan dana yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati? Tujuan penelitian ini adalah (1) Mengetahui cara perekrutan dan pemanduan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diterapkan di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati. (2) Mengetahui kualifikasi pelatih ekstrakurikuler bola basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati. (3) Mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan prestasi di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati. (4) Mengetahui susunan organisasi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati. (5) Mengetahui sumber dukungan dana yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati?

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan dokumentasi. Informan yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah pelatih, dan Guru Penjas sebanyak 6 orang. Analisis data terdiri dari tahap pengumpulan, reduksi data, display data, dan verifikasi/simpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sasaran pembinaan Ekstrakurikuler Basket di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket. Isi pembinaan ekstrakurikuler sudah sesuai dengan indikator pembinaan olahraga seutuhnya meliputi latihan fisik, teknik, taktis, dan mental. Pendekatan yang digunakan dalam pembinaan adalah sudah sesuai dengan indikator pendekatan pembinaan olahraga. Metode pembinaan prestasi di 3 SMA adalah latihan terprogram 3 kali seminggu, 4x menjelang kejuaraan.

Simpulan penelitian adalah (1) Cara perekrutan dan pemanduan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diterapkan di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati adalah melakukan tes kondisi fisik, tes keterampilan dasar (teknik) bermain basket, dan kemampuan mental, kepribadian siswa sebagai calon pemain (atlet) juga diperhatikan dalam pemilihan sebagai anggota tim basket. Peserta yang telah diketahui mempunyai prestasi olahraga sebelumnya juga direkrut untuk pemanduan bakat dan prestasi tim. (2) Kualifikasi pelatih

ekstrakurikuler bola basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati adalah pelatih yang telah memiliki sertifikat pelatih basket paling tidak dengan kualifikasi B. (3) Sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan prestasi di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati diantaranya adalah keberadaan lapangan untuk latihan dan pertandingan, jumlah bola, stopwatch, peluit, dan sarana lain yang mencukupi. (4) Susunan organisasi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati pada umumnya terdiri dari pembimbing (pembina), ketua pengurus, sekretaris, dan bendahara, disamping humas untuk publikasi. (5) Sumber dukungan, dana yang ada untuk keperluan ekstrakurikuler basket di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati adalah dari iuran mandiri anggota untuk keperluan kegiatan rutin latihan, dan juga didukung oleh anggaran dari sekolah untuk pemenuhan kebutuhan sarana prasarana, dan honor pelatih, serta uang saku pada saat tim ekstra kurikuler basket sekolah mengikuti kejuaraan/pertandingan bola basket.



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Fesage Toures Domestio

NIM : 6101409134

Jurusan : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Basket di 3 SMA Terbaik  
Kabupaten Pati

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan Sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 31 Agustus 2016



Fesage Toures Domestio

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Fesage Toures Domestio NIM 6101409134 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Basket di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati Tahun 2013 telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada Hari Rabu, Tanggal 31 Agustus 2016.

### Panitia Ujian

Ketua  
  
  
Prof. Endro Puji Purwono, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris  
  
PANITIA UJIAN SKRIPS  
JURUSAN KEJASMANIAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 196109031988031002

### Dewan Penguji

1. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. (Ketua)  
NIP. 195903151985031003

2. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd. (Anggota)  
NIP. 196510201991031002

3. Drs. Uen Hartiwan, M.Pd. (Anggota)  
NIP. 195304111983031001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

- Kunci kebaikan adalah kejujuran, dan kunci ilmu pengetahuan adalah bertanya dan menyimak dengan baik (Aidh al-Qarni).
- Jangan melihat pahitnya kehidupan, tetapi lihatlah keindahannya (Aidh al-Qarni).
- Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, dan sportivitas adalah jiwa olahraga.

Kupersembahkan untuk :

1. Orang tua tercinta Ibu Sunarti dan Bapak saya Warsono yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian semangat, serta doa untuk saya.
2. Almamater FIK UNNES tercinta dan teman-teman; jurusan PJKR angkatan 2009.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan PJKR FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd., Pembimbing Utama yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Uen Hartiwan, M.Pd., Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK yang telah memberi bekal ilmu dan sumber inspirasi serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Guru Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Pati, SMA Negeri 3 Pati, dan SMA Negeri Juwana Pati yang sangat membantu dalam penelitian.



8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Dan atas segala bantuan dan kerjasama yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mendoakan semoga amal kebaikan bapak/ibu mendapat berkah yang melimpah dari Allah Swt.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2016

Penulis





## DAFTAR ISI

	Hal
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
1.5 Sumber Pemecahan Masalah.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Permainan Bola Basket.....	9
2.2 Pembinaan.....	16
2.3 Ekstrakurikuler.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	37
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	37
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	38
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	40
3.5 Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan.....	66
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Simpulan.....	69
6.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1.1 Prestasi Kejuaraan Bola Basket Tingkat SMA Kabupaten Pati .....	5
4.2. Program Latihan Fisik .....	53
4.3 Perbandingan Pembinaan Ekstrakurikuler Basket di Sekolah yang Diteliti.....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Gambar piramida latihan berdasarkan usia .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Desain Instrumen Wawancara .....	74
2. Instrumen Wawancara untuk Peserta Ekstrakurikuler .....	75
3. Instrumen Wawancara untuk Pelatih.....	77
4. Instrumen Wawancara untuk Guru Penjasorkes .....	79
5. Instrumen Wawancara untuk Kepala Sekolah.....	81
6. Transkrip Wawancara di SMA Negeri Juwana Pati.....	83
7. Transkrip Wawancara di SMA Negeri 3 Pati.....	85
8. Transkrip Wawancara di SMA Negeri 1 Pati.....	88
9. Dokumentasi Foto Penelitian .....	94



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan olahraga karena itu diadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga prestasi yang diselenggarakan di luar jam intrakurikuler dengan maksud menemukan dan membina bibit-bibit olahragawan dari tingkat junior.

Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan maupun perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Prestasi tinggi yang dapat dicapai dalam perlombaan maupun pertandingan merupakan dambaan setiap atlet. Selain itu, prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi bangsa Indonesia, karena hal itu dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kesesuaian atau ketepatan antara potensi atau bakat atlet dengan cabang olahraga yang dipilih. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam cabang olahraga tertentu diperlukan pendekatan atau metode yang tepat. Seringkali pemanduan bakat dilakukan dengan jalan pengamatan atau pengalaman pelatih. Metode ini tidaklah salah, melainkan belum memiliki tingkat keakuratan yang memadai dan belum standar.

Upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain faktor internal seperti fisik dan mental atlet serta faktor eksternal seperti lingkungan dan sarana prasarana. Faktor internal sesungguhnya bersumber dari kualitas atlet itu sendiri, dimana atlet yang berkualitas berarti memiliki potensi bawaan (bakat) yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga dan siap dikembangkan untuk mencapai prestasi puncak. Pengalaman menunjukkan bahwa hanya atlet yang berbakat dan berlatih dengan baik dapat mencapai prestasi puncak. Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan dan makin lama makin meningkat.

Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga nasional telah menitikberatkan pada peningkatan prestasi. Dalam rangka menghadapi era serba kompetitif ini, sudah semestinya bangsa mengembangkan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani. Olahraga kita sebagian integral dalam mempererat persatuan dan kesatuan nasional dengan tujuan membangun manusia Indonesia seutuhnya.

Pembinaan pendidikan jasmani diarahkan sebagai upaya membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat dihasilkan manusia yang produktif. Sebagaimana peribahasa mengatakan, “tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”. Sedangkan pembinaan olahraga, selain untuk kesehatan jasmani, diarahkan untuk memupuk minat dan bakat para peserta didik (atlet) agar dapat mencapai sebuah prestasi olahraga yang optimal. Dengan demikian, pembinaan

olahraga sudah semestinya dimulai sejak usia dini, yaitu sejak tingkat sekolah dasar. Dan pembinaan olahraga harus dilaksanakan dengan serius dan juga memperhatikan keseimbangan antara prestasi keilmuan ilmiah dan prestasi olahraga siswa yang minat dan bakatnya dibidang olahraga.

Untuk mengembangkan minat dan bakat olahraga supaya berprestasi, sekolah-sekolah banyak memberikan kegiatan ekstrakurikuler, melalui kegiatan ekstrakurikuler inilah siswa dapat mengembangkan dan menyalurkan minat bakat dan keterampilannya agar dapat memiliki loyalitas terhadap sekolahnya dan bias dibanggakan di kemudian hari. Apabila anak/siswa itu berprestasi hendaknya dapat disalurkan di perkumpulan atau klub-klub olahraga sesuai dengan cabangnya masing-masing.

Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga banyak ragam di dalamnya, di antaranya yang akan dibahas dalam pembahasan ini adalah olahraga bola basket. Olahraga permainan bola basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda (Dinata, 2008). Olahraga basket merupakan olahraga yang sangat menjamur saat ini, dan merupakan aktivitas yang cukup menarik perhatian banyak orang baik sebagai pengisi waktu luang maupun ajang kompetisi.

Salim (2007) bahwa kemampuan dasar dari permainan bola basket adalah menangkap bola, melempar atau mengoper bola, menggiring (mendribel) bola dan menembak bola ke bagian ring jala lawan, dan kegiatan ini biasa dilakukan dengan mudah oleh hampir semua pemula. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang mudah



untuk dikuasai namun walaupun demikian permainan ini untuk mencapai hasil prestasi yang maksimal dan cara bermain yang baik, sesuai tujuan dalam melakukan olahraga adalah dengan adanya pembinaan. Untuk mewujudkan pencapaian tujuan tersebut yang mengacu kepada orientasi prestasi maka pembinaan harus dilakukan sejak usia dini. Pembinaan tersebut salah satunya bisa dilakukan melalui lingkungan sekolah. Dalam pembinaan kegiatan sekolah khususnya di bidang olahraga selain melalui pendidikan jasmani, juga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bertujuan untuk mewujudkan prestasi dan menyalurkan bakat keterampilan siswa dibidang olahraga.

Sekolah tingkat SLTA di Kabupaten Pati memiliki klub yang berprestasi menjadi juara pada tingkat kabupaten maupun provinsi secara 5 (lima) tahun berturut-turut sejak tahun 2009 sampai dengan 2013. Berdasarkan observasi awal peneliti terdapat 3 (tiga) SMA yang memiliki prestasi juara 1 (pertama) hingga juara 3 (tiga) yaitu SMA Negeri 1 Pati, SMA Negeri 3 Pati, dan SMA Negeri 1 Juwana.

Berikut bukti prestasi ketiga SMA tersebut dalam kurun waktu 5 (lima) tahun terakhir:



Tabel 1.1  
Prestasi Kejuaraan Bola Basket Tingkat SMA di Kabupaten Pati

No.	Nama Sekolah	Tahun	Keterangan
1.	SMA Negeri 1 Pati	2009	- Juara 1 Pemuda Cup 2009 (Putri)
		2010	- Juara 1 POPDA Kabupaten 2010 (Putra) - Juara 1 Pemuda Cup 2010 (Putri)
		2011	- Juara 1 PEMDA Cup 2011 (Putra) - Juara 1 SMANJU Cup 2011 (Putra) - Juara 2 POPDA Kabupaten 2011 (Putra) - Juara 1 SMANSA Cup Kudus 2011 (Putri) - Juara 1 GUBERNUR Cup Reg Kudus 2011 (Putri) - Juara 2 POPDA Kabupaten 2011 (Putri)
		2012	- Juara 2 SMA BAE Kudus Cup Tkt Jateng 2012 (Putra) - Juara 3 SMANSA Kudus Tingkat Jateng 2012 (Putra) - Juara 2 SMANJU Cup 2012 (Putra) - Juara 1 PEMUDA Cup 2012 (Putra) - Juara 2 POPDA Kabupaten 2012 (Putra)
		2013	- Juara 2 KJBL 2013 (Putra) - Juara 2 POPDA Kabupaten 2013 (Putra)
2.	SMA Negeri 3 Pati	2009	- Juara 1 SMANSAPA CUP 2009 (Putra) - Juara 2 POPDA Kabupaten 2009 (Putra) - Juara 2 Dasawarsa SMA 3 Pati Cup 2009 (Putra) - Juara 2 SMANJU Cup 2009 (Putra) - Juara 2 PEMUDA Cup 2009 (Putra) - Juara 2 PEMUDA Cup 2009 (Putri)
		2010	- Juara 3 PEMUDA Cup 2010 (Putra) - Juara 3 SMANJU Cup 2010 (Putra) - Juara 3 PEMUDA Cup 2010 (Putri)
		2011	- Juara 3 POPDA Kabupaten 2011 (Putra) - Juara 3 KUSUMA JAYA Cup 2011 (Putra) - Juara 3 SMANJU Cup 2011 (Putra) - Juara 1 POPDA Kabupaten 2011 (Putri) - Juara 1 KUSUMA JAYA Cup 2011 (Putri)
		2012	- Juara 1 POPDA Kabupaten 2012 (Putri) - Juara 1 PEMUDA Cup 2012 (Putri)
		2013	- Juara 3 KJBL 2013 (Putra) - Juara 3 POPDA Kabupaten 2013 (Putra) - Juara 1 KJBL 2013 (Putri) - Juara 2 POPDA Kabpaten 2013 (Putri)

No.	Nama Sekolah	Tahun	Keterangan
3.	SMA Negeri 1 Juwana	2009	- Juara 3 SMANSA Kudus Cup 2009 (Putra) - Juara 1 PEMUDA CUP 2009 (Putra) - Juara 1 POPDA Kabupaten 2009 (Putra)
		2010	- Juara 1 SMANJU CUP 2010 (Putra) - Juara 2 POPDA Kabupaten 2010 (Putra) - Juara 1 GUBERNUR CUP Karesidenan 2010 (Putra)
		2011	- Juara 2 KUSUMA JAYA CUP 2011 (Putra) - Juara 2 SMANJU CUP 2011 (Putra) - Juara 1 POPDA Kabupaten 2011 (Putra)
		2012	- Juara 1 SMANJU CUP 2012 (Putra) - Juara 2 PEMUDA CUP 2012 (Putra) - Juara 1 POPDA CUP 2012 (Putra) - Juara 1 3 on 3 Youth Adrenalin Campuzmagz 2012 (Putra)
		2013	- Juara 1 KJBL 2013 (Putra) - Juara 1 POPDA Kabupaten 2013 (Putra)

Sumber: Data Profil SMA Negeri 1 Pati, SMA Negeri 3 Pati, dan SMA Negeri 1 Juwana

Dari prestasi yang telah diperoleh ketiga SMA di atas, menunjukkan bahwa perkembangan ekstrakurikuler di 3 (tiga) SMA tersebut dapat dikatakan maju karena mampu mengikuti kompetisi dan mendapatkan prestasi serta atlet-atlet yang terpilih untuk mewakili sekolah di tingkat Kabupaten maupun Provinsi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berusaha untuk mengungkap pembinaan prestasi olahraga di SMA tersebut dengan mengambil judul penelitian “Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Basket di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati”.

## 1.2. Fokus Masalah

1. Pembinaan prestasi ekstrakurikuler basket di 3 SMA terbaik di kabupaten Pati tahun 2013

### 1.2.1 Atlet

1.2.1.1. Bagaimana cara perekrutan dan pemanduan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati?

### 1.2.2 Pelatih

1.2.2.1. Bagaimana kualifikasi pelatih basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati?

### 1.2.3 Sarana Prasarana

1.2.3.1. Bagaimana sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan prestasi di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati?

### 1.2.4 Organisasi

1.2.4.1 Bagaimana susunan organisasi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati?

### 1.2.5 Dukungan Dana

1.2.5.1 Bagaimana sumber dukungan dana yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati?

## 1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Mengetahui cara perekrutan dan pemanduan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diterapkan di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati.

1.3.2. Mengetahui kualifikasi pelatih ekstrakurikuler bola basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati.

- 1.3.3. Mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan prestasi di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati.
- 1.3.4. Mengetahui susunan organisasi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati.
- 1.3.5. Mengetahui sumber dukungan dana yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati?

#### **1.4. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dengan adanya penelitian mengenai pembinaan cabang olahraga bola basket di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati, peningkatan dan pembinaan diharapkan akan dapat memperoleh dan mempunyai nilai kegunaan sebagai berikut:

- 1.4.1 Sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai sebagai bahan masukan bagi sekolah terhadap pembinaan prestasi.
- 1.4.2 Sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih, pembina olahraga dalam upaya peningkatan prestasi cabang olahraga bola basket.
- 1.4.3 Sebagai evaluasi bagi para guru pendidikan jasmani di dalam pelaksanaan dan perencanaan pembina olahraga prestasi.

#### **1.5. Sumber Pemecahan Masalah**

Sumber penelitian tentu mempunyai sumber pemecahan masalah yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian ini sumber pemecahan masalah yang perlu dilakukan sebagai berikut:

- 1.5.1 Melaksanakan perekrutan dan pemanduan bakat secara optimal dan maksimal.

- 1.5.2 Menjalankan program latihan dengan baik dan maksimal agar tercapai prestasi terbaik.
- 1.5.3 Melengkapi sarana dan prasarana untuk menunjang program pembinaan prestasi di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati.
- 1.5.4 Menata dan mengorganisir dengan baik susunan organisasi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati.
- 1.5.5 Mencari dan memajemen dengan baik sumber dukungan dana secara optimal



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Permainan Bola Basket**

##### **2.1.1. Pengertian Bola Basket**

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Lapangan terdiri dari tanah atau lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x 15m

(Imam Sodikun, 1992 : 8).

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (passing and catching), menggiring bola (dribbling) serta menembak (shooting), yang kemudian dari ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket menjadi hidup dan bervariasi.

##### **2.1.2. Teknik Dasar Bola Basket**

Seperti pada cabang olahraga lain, dalam permainan bola basket juga dikenal teknik-teknik dasar permainan atau dengan kata lain cara-cara memainkan bola menuju kepermainan sesungguhnya yang meskipun nantinya



teknik-teknik itu akan berkembang sesuai dengan kemahiran individual dari masing-masing.

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Imam Sodikun (1992: 48) Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut :

1. Teknik Melempar dan Menangkap
2. Teknik Menggiring Bola
3. Teknik Menembak
4. Teknik Gerakan berporos
5. Teknik Lay up Shoot
6. Merayah/merebut.

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula. Kelanjutan peningkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulangan (drill) yang cukup, sehingga dapatlah menjadi gerakan yang otomatis.

1. Teknik Melempar dan Menangkap.

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola, dan menangkap berarti menerima bola. Kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman; biasanya disebut Operan. Apabila seseorang melempar bola maka yang satunya menangkap bola yang dilempar. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab cara ini merupakan salah satu cara bagi pemain untuk dapat melakukan gerakan mendekati ring dan seterusnya melakukan tembakan.

Operan pada umumnya dilakukan dengan cepat, keras tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang akan menerimanya. Operan juga

dapat dilakukan secara lunak, tetapi tergantung pada situasi secara keseluruhan, yaitu kedudukan situasi lawan, kawan, timing dan taktik yang digunakan. Operan juga dapat dilakukan dengan gerak tipu terlebih dahulu, yaitu dengan berpura-pura akan melempar kearah tertentu, tetapi tiba-tiba beralih kearah lain. Gerak-gerak tersebut perlu dilakukan agar ada kemungkinan melakukan penyerobotan atau terobosan terhadap pertahanan lawan.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik pada berbagai situasi, maka harus menguasai teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik pula. Oleh karena itu perlu diketahui bermacam-macam teknik dasar melempar (passing) yaitu :

- a. Operan Dada (Chest Pass)
- b. Operan dari Atas Kepala (Overhead Pass)
- c. Operan Pantulan (Bounce Pass)
- d. Operan Samping (Side Pass)

Dalam usaha menangkap bola salah satu faktor yang harus diperhatikan dan ditekankan adalah jangan bersikap pasif menunggu bola yang datang, akan tetapi jemputlah bola itu sebelum sampai di dada. Caranya yaitu dengan jalan meluruskan kedua tangan kedepan dengan sikap menangkap bola, segera setelah bola menyentuh tangan tariklah bola itu ke dada.

## 2. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah (Imam Sodikun, 1992 : 57). Seorang boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola juga

merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan bola dari lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahiran dianjurkan untuk membiasakan melatih kedua tangannya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring bola dengan tangan kanan dan kirinya.

### 3. Teknik Menembak

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mangoper, maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Disamping itu tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan.

Berikut ini beberapa jenis tembakan menurut Imam Sodikun (1992: 59), yaitu :

- a. Tembakan dengan dua tangan di dada.
- b. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala.
- c. Tembakan dengan satu tangan.
- d. Tembakan lay up.
- e. Tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan lay up.
- f. Tembakan loncat dengan satu tangan.
- g. Tembakan loncat dengan dua tangan.
- h. Tembakan kaitan (hool shoot).
- i. Tembakan lain-lain gaya.

#### 4. Teknik Gerakan Berporos

Kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal ditempat sebagai poros (Imam Sodikun, 1992 : 63). Kaki poros ini tidak boleh bergerak atau melangkah kedepan, belakang, kanan, kiri dan kesegala arah khususnya pada saat memegang bola. Gerakan ini dipergunakan untuk mengamankan dan menjauhkan bola dari jangkauan lawan.

Gerakan berporos ini juga dipergunakan sebagai gerak tipu. Gerakan yang dilakukan seolah-olah akan melangkah ke satu arah, namun ditarik lagi kaki langkah tadi dan dipindah ke arah lain. Misalnya bila berhadapan dengan lawan, kemudian langkahkan kaki kiri kesebelah kanan lawan, namun ditarik lagi kesebelah kiri lawan. Atau ke arah lain, satu atau beberapa kali sehingga lawan dapat tertipu.

#### 5. Teknik Lay up Shoot

Tembakan Lay up adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Imam Sodikun, 1992 : 64). Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke keranjang dengan melakukan lompat – langkah – lompat, pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati keranjang diteruskan dengan memasukan bola.

Tembakan ini dimulai dari : (1) menangkap bola sambil melayang, (2) menumpu pada satu kaki, (3) melangkahkan kaki yang lain kedepan, (4) menumpu pada satu kaki, (5) melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan keranjang untuk masukan bola.

Menurut Imam Sodikun (1992 : 65), teknik tembakan Lay up ada 2 cara, yaitu :

a. Melalui operan teman.

Cara ini dilakukan melalui operan kawan secara tepat (bola setinggi dada), pemain berusaha menjemput bola sambil melompat, dan pada saat melayang inilah hendaknya penangkapan bola dilakukan.

b. Menggiring bola sendiri

Cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ke basket, setelah dekat dengan basket kemudian melakukan tembakan lay up.

6. Merebut Bola

Merebut bola merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Hal ini dapat dimaklumi sebab kemenangan dalam merebut bola merupakan suatu kesempatan untuk melakukan serangan berikutnya. Merebut bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap) bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil.

Melihat dari kebutuhannya teknik merebut bola ini dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

a. Merebut bola dalam pertahanan.

Pola dasar dalam teknik merebut ini adalah teknik membuat tirai. Artinya mengambil posisi bagi pihak penahan untuk merayah bola yang memantul dari papan basket sejauh mungkin dari basket, menghadap papan dan berada diantara papan dan lawan.

b. Merebut bola dalam penyerangan.

Pemain penyerang harus menempatkan posisi membelakangi lawan dan siap melompat dan menangkap bola pada saat ia berada pada

puncak lompatannya, lalu mendarat dengan keseimbangan badan yang baik dan bola dilindungi dari rebutan lawan.

### 2.1.3. Alat-alat Perlengkapan dan Lapangan

Berdasarkan peraturan permainan PERBASI / FIBA tahun 1980 – 1984, alat-alat perlengkapan dan lapangan terdiri dari :

#### 1. Bola Basket

Terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 690 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm dan tidak lebih dari 140 cm.

#### 2. Perlengkapan teknik

- a. Untuk Pencatatan waktu diperlukan sedikitnya dua buah stopwatch, 1 untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out.
- b. Alat untuk mengukur waktu 30 detik.
- c. Kertas Skor (*Scoring book*) untuk mencatat/merekam pertandingan.
- d. Isyarat – *scoring board*, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah 2 buah untuk kesalahan regu.

#### 3. Lapangan

- a. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 26 m dan lebar 14 m yang diukur dari garis batas. Variasi ukuran diperbolehkan dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m, serta menambah atau mengurangi ukuran panjang 1 m. dilapangan ini terdapat beberapa ukuran seperti : lingkaran tengah dan lain sebagainya.

b. Papan pantul

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparan yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm. tinggi papan 275 cm dari ketinggian lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.

c. Keranjang

Keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm. tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terdiri dari tambang putih digantung pada ring. Panjang jala 40 cm.

## **2.2. Pembinaan**

### **2.2.1. Pengertian Pembinaan**

Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka usaha pembinaan harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang tinggi, seperti apa yang diinginkan.

Pembinaan adalah suatu proses belajar dengan melepaskan hal-hal yang sudah dimiliki dan mempelajari hal-hal baru yang belum dimiliki, dengan tujuan membantu orang yang menjalaninya untuk membetulkan dan mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan hidup dan kerja yang sedang dijalani secara lebih efektif (A. Mangunhardjana, 1989 : 12).



Pembinaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah membantu siswa untuk mempelajari, mengembangkan pengetahuan dan kecakapan tentang permainan bola basket yang sudah dimiliki, serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan yaitu prestasi puncak.

### **2.2.2. Program Pembinaan**

Program pembinaan adalah prosedur yang dijadikan landasan untuk menentukan isi dan urutan acara-acara pembinaan yang akan dilaksanakan. Program pembinaan menyangkut: sasaran, isi, metode pembinaan, dan pendekatan.

#### **1. Sasaran Pembinaan**

Tidak jarang terjadi bahwa sasaran, objective, program pembinaan tidak dirumuskan dengan tegas dan jelas. Hal ini terjadi karena berbagai sebab, antara lain :

- a. Pembina tidak tahu kepentingan perumusan sasaran program pembinaan, sehingga dia tidak membuat sasaran program pembinaan.
- b. Pembina terlalu yakin diri, sehingga dia tidak merasa perlu untuk membuatnya.
- c. Penyelenggara tidak mampu membedakan antara isi dan sasaran program pembinaan.
- d. Program pembinaan sudah biasa dijalankan, tahun demi tahun, sehingga sudah menjadi tujuan tersendiri dan tidak lagi dipersoalkan sarasannya.

Apapun alasannya, suatu pembinaan yang tidak mempunyai sasaran jelas, mengandung bahaya besar tidak mempunyai arah dan tujuan yang jelas pula. Kecuali itu tanpa sasaran yang dirumuskan, suatu pembinaan sulit dinilai berhasil tidaknya. Oleh karena itu sasaran harus dirumuskan dengan

jelas dan tegas. Agar sungguh menjadi sasaran pembinaan, sasaran itu harus ada hubungan dengan minat dan kebutuhan para peserta.

## 2. Isi Pembinaan

Isi, content, program pembinaan berhubungan dengan sasarannya. Maka betapapun baiknya suatu acara, pembina tidak begitu saja menjadikan acara itu sebagai isi program yang dipimpinnya, kalau tidak mendukung tercapainya sasaran program. Agar dapat sejalan dengan sasaran program, waktu merencanakan isi program, pembina sebaiknya memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Isi sesuai dengan tingkat perkembangan dan pengetahuan para peserta pembinaan dan berhubungan dengan pengetahuan dan pengalaman mereka.
- b. Isi tidak terlalu teoritis, tetapi praktis dalam arti dapat dibahas dan dikembangkan dari berbagai pandangan dan pengalaman para peserta, serta dapat dipraktekan dalam hidup nyata.
- c. Isi tidak terlalu banyak, tetapi disesuaikan dengan “daya tangkap” para peserta dan waktu yang tersedia

## 3. Metode Pembinaan

Untuk dapat mempergunakan metode-metode pembinaan secara efektif, dalam pemilihan metode itu perlu diperhitungkan dengan bahan dan acara, para peserta, waktu, sumber/peralatan, program pembinaan.

### a. Bahan dan acara

Penggunaan metode disesuaikan :

- 1) Dari segi pencapaian tujuan acara pembinaan, apakah lewat metode itu bahan diolah sehingga tujuan acara pembinaan tercapai?

- 2) Jangan sampai terjadi bahwa tujuan acara dikorbankan demi metode yang barangkali menarik, tetapi tidak membawa acara pembinaan menuju tujuannya.
- 3) Dari segi kecocokan isi dan cara pengolahan isi acara, apakah isi acara cocok diolah dengan metode itu?
- 4) Tidak setiap isi acara dapat diolah dengan sembarang metode.

b. Para peserta

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diketahui terlebih dahulu:

- 1) Tingkat umur, pendidikan dan latar belakang para peserta. Tidak semua metode cocok untuk segala macam orang. Misalnya metode yang menuntut banyak keaktifan lebih cocok untuk para peserta muda, kurang cocok untuk para peserta tua.
- 2) Pengetahuan dan kecakapan para peserta tentang metode yang akan dipergunakan. Kalau mereka belum mengetahui dan cakap melaksanakan, metode itu perlu dijelaskan dulu sebelum dipergunakan.

c. Waktu

Sebelum mempergunakan suatu metode, sebaiknya diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Waktu yang tersedia dalam rangka seluruh acara pembinaan. Karena kurang perhitungan waktu pembinaan itu dapat mengacau jalannya seluruh acara.
- 2) Waktu hari yang ada, pagi, siang, atau malam. Tidak semua acara cocok untuk segala waktu.

d. Sumber/peralatan

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperiksa hal-hal sebagai berikut :

- 1) Apakah sumbernya tersedia : tenaga, buku, hand-out, petunjuk.
- 2) Apakah peralatan siap.

Karena tanpa sumber dan peralatan yang memadai, metode tak dapat dilaksanakan dengan baik.

e. Program pembinaan

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya dipertimbangkan integrasi penggunaan metode itu kedalam seluruh program pembinaan. Maka :

- 1) Perlu dijaga, agar dalam seluruh program diciptakan variasi metode dalam mengolah acara. Tujuannya, agar program berjalan secara memikat dan tidak monoton, membosankan.
- 2) Perlu diketahui sikap, pengalaman dan keahlian Pembina dalam bidang pembinaan. Sikap Pembina menentukan cara pelaksanaan metode. Pembina yang bersifat otoriter akan lebih sulit menjalankan metode partisipatif daripada pembinaan demokratis. Pengalaman dan keahlian Pembina menentukan kecakapan menyesuaikan metode dengan keadaan dan proses pembinaan yang ada.

Singkatnya, sebagai pegangan dalam pemilihan metode dalam suatu acara pembinaan, butir-butir dibawah ini kiranya dapat dipergunakan:

- 1) Pokok acara pembinaan yang digarap.
- 2) Hasil maksimum yang diharapkan dating karena mempergunakan metode itu.
- 3) Keadaan, pendidikan dan pengalaman para peserta.
- 4) Waktu yang tersedia dan ada.
- 5) Tersedianya sumber dan peralatan untuk melaksanakan metode.

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut KONI (1997: B.5) dalam proyek Garuda Emas kegiatan dasar yang dilaksanakan diantaranya adalah :

- 1) Sistem Pelatihan

Sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang paling berkaitan dengan kegiatan melatih. Dalam sistem pelatihan ini peran tenaga pelatih sangat penting.

- 2) Program Latihan

Program latihan adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan dan akhir penyelesaian laporan untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan.

- 3) Dukungan

Menurut KONI (1997 : B-4) hal-hal yang tercakup dalam dukungan antara lain :

- (a) Sarana dan Prasarana

Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan serta pertandingan/ perlombaan.

(b) Instansi/Lembaga Terkait

Meningkatkan mekanisme dan kinerja komponen pembinaan yang terlibat dalam upaya meningkatkan prestasi.

4. Macam Pembinaan

Pembinaan menurut macamnya dikenal ada pembinaan orientasi, pembinaan kecakapan, pembinaan kepribadian, pembinaan penyegaran, pembinaan lapangan. (A. Mangunhardjana, : 21).

a. Pembinaan orientasi

Pembinaan orientasi, *orientation training program*, diadakan untuk sekelompok orang yang baru masuk dalam suatu bidang hidup atau kerja. Bagi orang yang sama sekali belum berpengalaman dalam bidangnya, pembinaan orientasi membantunya untuk mendapatkan hal-hal pokok.

b. Pembinaan kecakapan

Pembinaan kecakapan, *skill training*, diadakan untuk membantu para peserta guna mengembangkan kecakapan yang sudah dimiliki atau mendapatkan kecakapan baru yang diperlukan untuk pelaksanaan tugasnya.

c. Pembinaan pengembangan kepribadian.

Pembinaan pengembangan kepribadian, *personality development training*, juga disebut pembinaan pengembangan sikap, *attitude development training*. Tekanan pembinaan ini ada pengembangan kepribadian, sikap. Pembinaan ini berguna untuk membantu para peserta, agar mengenal dan mengembangkan diri menurut gambaran atau cita-cita hidup yang sehat dan benar.

d. Pembinaan kerja

Pembinaan kerja, *in-service training*, diadakan oleh suatu lembaga usaha bagi para anggota stafnya. Maka pada dasarnya pembinaan diadakan bagi mereka yang sudah bekerja dalam bidang tertentu. Tujuannya untuk membawa orang keluar dari situasi kerja mereka, agar dapat menganalisis kerja mereka dan membuat rencana peningkatan untuk masa depan. Bersamaan dengan itu dalam pembinaan para peserta mendapatkan penambahan pandangan dan kecakapan serta diperkenalkan pada bidang-bidang yang sama sekali baru.

e. Pembinaan penyegaran

Pembinaan penyegaran, *refreshing training*, hampir sama dengan pembinaan kerja. Hanya bedanya, dalam pembinaan penyegaran biasanya tidak ada penyajian hal yang sama sekali baru, tetapi sekedar penambahan cakrawala pada pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada. Banyak kali dalam pembinaan penyegaran para peserta meninjau pola kerja yang ada dan berusaha mengubahnya sesuai dengan tuntutan kebutuhan baru.

f. Pembinaan lapangan

Pembinaan lapangan, *field training*, bertujuan untuk menempatkan para peserta dalam situasi nyata, agar mendapat pengetahuan dan memperoleh pengalaman langsung dalam bidang yang diolah dalam pembinaan. Pembinaan ini membantu para peserta untuk membandingkan situasi hidup dan kerja mereka dengan situasi hidup dan kerja mereka ditempat yang dikunjungi. Hal ini dapat memberikan pandangan dan gagasan yang baru dan segar. Maka tekanan pembinaan

lapangan adalah mendapat pengalaman praktis dan masukan, input, khusus sehubungan dengan masalah-masalah yang ditemukan para peserta di lapangan.

### **2.2.3. Pembinaan Olahraga**

#### **1. Implementasi Prinsip Pembinaan**

Olahraga adalah suatu bidang garapan yang sangat kompleks, karena untuk meningkatkan prestasi seseorang, berarti kita berhubungan dengan manusia. Manusia seutuhnya yang mana setiap aspek atau kemampuan yang dimilikinya sukar untuk dipisahkan satu sama lain.

Apabila kemampuan fisiknya meningkat, bukan berarti terbebas dari aspek lainnya seperti aspek psikologis, sosiologis, latar belakang status dan lain sebagainya. Ditilik dari sisi ilmu kepelatihan, disamping pengetahuan dari beberapa disiplin ilmu pendukung maka beberapa pengetahuan khusus harus dimiliki dan dikuasai benar oleh seorang pelatih.

Pengetahuan tersebut antara lain tentang : ruang lingkup, tujuan serta sistem latihan, prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan, komponen-komponen latihan, perencanaan dan penyusunan serta evaluasi program latihan, kemampuan-kemampuan biomotorik dan pengembangannya dan lain-lain.

#### **2. Prinsip Pembinaan Seutuhnya**

Menurut Rusli Lutan dkk (2000: 32-36), prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya mencakup:



a. Kepribadian atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah “sejumlah ciri unik dari seorang atlet.” Untuk dapat beradaptasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu : sikap positif, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, dan semangat bersaing dan berprestasi.

b. Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Di samping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan komponen kondisi fisik yang spesifik.

c. Keterampilan teknik

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik.

d. Keterampilan taktis

Untuk peningkatan keterampilan taktis, atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif.

e. Kemampuan mental

Karena ditaksir sekitar 90-95 % variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan antara lain agar atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu

menanggulangi stres mental atau mengatasi stres dari beban latihan yang lebih berat, dan atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh.

Ke-5 aspek itu merupakan suatu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan itu tidak lengkap. Keunggulan pada satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

Pembinaan atlet sangat perlu untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Pembinaan tersebut antara lain diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, meliputi :

- a. Latihan dari cabang olahraga spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
- b. Perhatian harus difokuskan pada kekuatan otot, kelenturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh dalam kaitannya dengan persyaratan cabang olahraga.
- c. Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
- d. Pengembangan perbendaharaan keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
- e. Prinsip perkembangan perbendaharaan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses faaliah dengan psikologis.

- f. Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahraga mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.
- g. Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja (KONI,1997: B-12)

Apabila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai. Berikut ini tujuh prinsip latihan yang dikemukakan Bumpa dalam Rusli Lutan (2000 : 17) yaitu meliputi :

- a. Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
  - b. Prinsip perkembangan menyeluruh
  - c. Prinsip spesialisasi
  - d. Prinsip individualisasi
  - e. Prinsip variasi latihan
  - f. Prinsip model dalam proses latihan
  - g. Prinsip overload atau penambahan beban latihan
3. Pentahapan Pembinaan

Prinsip pengajaran atau pelatihan juga merujuk kepada asas perkembangan dan pertumbuhan. Karena itu, praktek pelatihan yang diselaraskan dengan kesiapan atau kematangan peserta didik atau atlet menjadi perhatian utama.

- a. Tahap Pembinaan

Sebagai satu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi antara kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan teknik yang diantar melalui pembinaan hingga mencapai prestasi puncak.

Memang sukar untuk dipastikan faktor apa saja yang paling dominan, karena begitu banyak faktor yang ikut bertanggung jawab terhadap pencapaian prestasi.

Pembinaan atlet usia dini misalnya memerlukan penanganan yang serba hati-hati karena selain pembinaan itu berurusan dengan pembangkitan potensi juga mewaspadai efek pelatihan yang justru akan dapat mematikan potensi sebelum berkembang mencapai puncaknya. Karena itu, beberapa faktor yang menjadi fokus perhatian adalah :

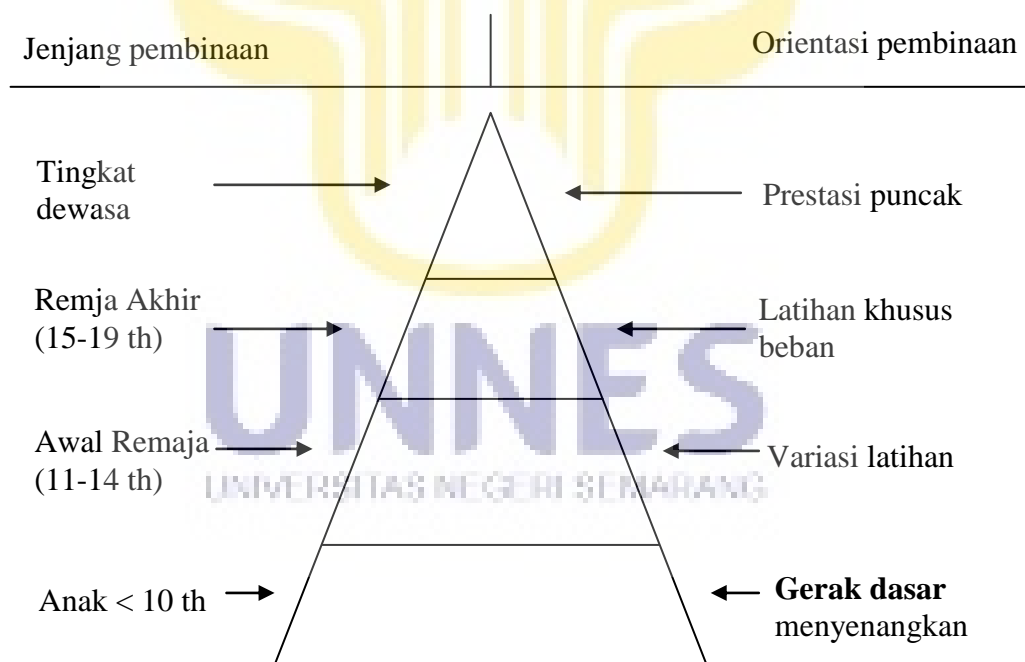
- 1) Prakondisi kesehatan dan kemampuan fisik ; pada anak usia SLTP misalnya, kondisi fisik mereka sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahannya sehingga ia lebih siap untuk menerima beban latihan yang lebih berat dibandingkan dengan siswa SD.
- 2) Aspek mental ; menunjukkan kesiapan sifat-sifat psikologis seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian dan ketekunan. Siswa pada usia SLTP sudah menunjukkan kesiapan mental untuk berlatih.
- 3) Aspek sosial ; menunjukkan kesiapan untuk bekerja sama, menerima kepemimpinan dan bertanggung jawab. Siswa SLTP sudah menunjukkan kematangan dari sisi perkembangan sosial.

Berdasarkan paparan tersebut, pelatih atau pembina perlu memahami tingkat kesiapan atlet muda yang dibinanya. Tentu saja, berdasarkan kajian terhadap karakteristik peserta didik atau atlet muda itu, pembina dapat menetapkan program yang sesuai dengan beberapa

penekanan, meskipun secara umum selalu dikemukakan oleh para ahli, program itu mencakup :

- 1) Program umum yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek kemampuan, terutama kemampuan fisik dalam konsep pembinaan multilateral.
- 2) Pembinaan khusus yang ditujukan pada pembinaan cabang yang ditekuni atlet yang bersangkutan.

Penjenjangan latihan itu disusun berdasarkan kematangan olahragawan dan karena itu, secara kualitatif, penjenjangan itu dilukiskan dalam model piramid sebagai berikut :



Gambar Piramida latihan berdasarkan usia (Sharkey dalam Rusli Lutan, 2000 : 48)

#### b. Adaptasi Latihan

Tubuh manusia terdiri dari atas berjuta-juta sel dan setiap sel mengemban tugas yang berbeda-beda. Sel tersebut memiliki kemampuan

untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja yang diberikan kepadanya, dan bila beban yang diberikan itu dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip “beban lebih” (overload), maka akan terjadi proses adaptasi.

c. Perekrutan Pemain

Berdasarkan dari buku pedoman Peraturan Organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), bahwa ketentuan FIFA yang tertuang dalam *FIFA Regulations for the Status and Transfer of Player*, maka Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) berhak membuat dan memiliki system status, alih status serta perekrutan pemain, yang disesuaikan dengan kondisi yang diizinkan oleh tata perundang-undangan Negara serta keadaan yang memperhatikan pada azas keadilan dan kesejahteraan pemain pada umumnya.

Menurut Kleiman (2005) sebuah pendekatan yang efektif untuk rekrutmen dan seleksi dapat membantu organisasi untuk memaksimalkan keunggulan kompetitif dengan memilih kelompok calon terbaik dengan cepat dan biaya yang efisien. Tapi rekrutmen dan seleksi yang sukses dapat memakan waktu dan biaya yang mahal. Namun, rekrutmen dan seleksi sangat penting untuk bisnis, karena kegagalan perekrutan dan seleksi dapat bertanggung jawab atas kegagalan bisnis (Ahmed, dkk, 2006).

Tujuan dari Perekrutan dan Program seleksi adalah untuk menarik calon yang sangat berkualitas dan memastikan orang yang tepat dengan pekerjaannya (Fisher, dalam Afifudin, 2013). Anwar Pasau (dalam Diknas, 2003) mengemukakan kriteria penilaian untuk pemilihan atlet berbakat, yaitu :

1. Aspek biologis
  - Potensi/kemampuan dasar tubuh (Fundamental motor skill)
  - Fungsi organ-organ tubuh
  - Postur dan struktur tubuh
2. Aspek psikologis
  - Intelektual/kecerdasan
  - Motivasi
  - Kepribadian
  - Kerja persarafan
3. Umur
  - Umur secara kronologis (*Chronologis age*)
  - Umur dari segi psikologis (*Psychologis age*)
4. Keturunan
5. Aspek lingkungan (*Environment*)

(Mashar, 2012)

## **2.3. Ekstra kurikuler**

### **2.3.1. Pengertian Ekstra kurikuler**

Sejak tahun 1992 pelajaran olahraga disekolah disebut dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Kegiatan olahraga pada sekolah dimasukan dalam dua program yaitu kegiatan yang dilaksanakan dalam jam pelajaran dimana dalam hal ini sifatnya wajib diikuti oleh setiap siswa, dan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang dikenal dengan istilah Ekstra kurikuler.

Kegiatan Ekstra kurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah (Depdiknas, 2002: 69).

### **2.3.2. Tujuan Ekstra kurikuler**

Tujuan kegiatan ekstra kurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat. Ruang lingkup kegiatan ekstra kurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat menunjang dan mendukung kegiatan kurikuler dengan ciri-ciri : lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan dari berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks, dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstra kurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan olahraga yang ada di sekolah yang meliputi: Bola Basket, Bola Voli, Renang, Sepakbola, Pecinta alam, Tenis meja, Sepak takraw, Bulutangkis, Pencak silat dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang menjadi idola dan mengalami perkembangan yang cukup pesat dewasa ini adalah olahraga bola basket.

### **2.3.3. Pelaksanaan Ekstra kurikuler**

Pelaksanaan kegiatan ekstra kurikuler yang baik untuk tujuan prestasi dilaksanakan minimal 2 kali pertemuan dalam satu minggunya dan waktunya antara 30-120 menit, karena apabila jumlah pertemuan kurang dari 2 kali dalam satu minggunya berarti terlalu lama masa istirahatnya. Sehingga bakat, kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan siswa kurang terasah, dan hal ini tidak akan menjamin tercapainya prestasi optimal.



### 2.3.4 Kurikulum Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Permendikbud no. 81 A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum Pedoman Ekstrakurikuler, manfaat kegiatan ekstrakurikuler adalah (1) untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan. (2) mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Kompetensi sosial dikembangkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktek keterampilan sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial. (3) ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, menggembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat menjadikan kehidupan atau atmosfer sekolah lebih menantang dan lebih menarik bagi peserta didik, dan (4) untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan sebagai berikut (Asep Herry H, dkk, 2006: 12.16) : 1)Memperluas, memperdalam pengetahuan dan kemampuan atau kompetensi yang relevan dengan program kurikuler Dalam konteks ini, kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memperkaya dan menambah wawasan pengetahuan siswa, serta dapat mempertajam kompetensi atau kemampuan siswa sesuai dengan materi yang diajarkan dalam program kurikuler, yang dalam pelaksanaannya memiliki keterbatasan waktu dan program kegiatan. 2)Memberikan pemahaman terhadap hubungan antar mata pelajaran Dalam kegiatan kurikuler, siswa hampir tidak pernah diberikan kesempatan untuk menangkap esensi hubungan antarmata pelajaran. Kajian materi pelajaran sering diberikan secara terpisah- pisah. Padahal, seluruh materi pelajaran itu diarahkan

untuk membentuk kemampuan dan kepribadian yang utuh. Kemampuan dan kepribadian yang utuh itu hanya mungkin diperoleh manakala siswa mampu menangkap hubungan antara berbagai pengetahuan dan pengalaman. Dalam rangka itulah kegiatan ekstrakurikuler diprogramkan.

3) Menyalurkan minat dan bakat siswa Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal tidak hanya berfungsi untuk memberikan pengetahuan dan kemampuan kepada siswa seperti yang diprogramkan dalam kegiatan kurikuler, akan tetapi juga berfungsi untuk mengembangkan kemampuan sesuai minat dan bakat siswa, baik minat dan bakat yang secara langsung berhubungan dengan upaya membekali keterampilan hidup atau pengembangan minat dan bakat yang terbatas hanya sekedar hobi siswa. Semua itu diperlukan untuk mencari keseimbangan pribadi yang utuh.

4) Mendekatkan pengetahuan yang diperoleh dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat atau lingkungan Sekolah berfungsi untuk mempersiapkan anggota masyarakat agar dapat hidup di masyarakat. Oleh sebab itu, pelajaran yang diberikan di sekolah harus relevan dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat. Program kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sebagai jembatan untuk mendekatkan dan mengaitkan antara program kurikuler dengan tuntutan dan kebutuhan masyarakat.

5) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya

Pembinaan manusia seutuhnya tidak mungkin dapat dicapai oleh kegiatan kurikuler karena keterbatasan, misalnya waktu dan tempat. Oleh sebab itu, program ekstrakurikuler diarahkan untuk membantu mengembangkan manusia seutuhnya dalam arti membentuk manusia:

- a) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,
- b) Berbudi pekerti,
- c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan,
- d) Sehat jasmani dan rohani,
- e) Berkepribadian yang mantap dan

mandiri, serta f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Dari penjelasan diatas pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Setiap kegiatan yang diadakan pasti memiliki fungsi. Fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler menurut Zainal Aqib & Sujak (2011: 69), yaitu : 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka. 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan. 4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan tidak hanya untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran saja. Melainkan juga untuk pembinaan atau pembekalan diri manusia. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler sebagai pembekalan diri dan kepribadian manusia adalah ekstrakurikuler keolahragaan dalam hal ini adalah ekstrakurikuler bola basket.

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga bola basket di 3 (tiga) SMA terbaik Kabupaten Pati dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Cara perekrutan dan pemanduan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diterapkan di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati sudah cukup baik,yaitu meliputi :

- 1) Melakukan tes kondisi fisik, tes keterampilan dasar (teknik) bermain basket, dan kemampuan mental
- 2) Kepribadian siswa sebagai calon pemain (atlet) juga diperhatikan dalam pemilihan sebagai anggota tim basket.
- 3) Peserta yang telah diketahui mempunyai prestasi olahraga sebelumnya juga direkrut untuk pemanduan bakat dan prestasi tim

5.1.2 Kualifikasi pelatih ekstrakurikuler bola basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati adalah pelatih yang telah memiliki sertifikat pelatih basket paling tidak dengan kualifikasi B.

5.1.3 Sarana dan prasarana yang dimiliki untuk menunjang program pembinaan prestasi di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati diantaranya adalah keberadaan lapangan untuk latihan dan pertandingan, jumlah bola, stopwatch, peluit, dan sarana lain yang mencukupi.

5.1.4 Susunan organisasi yang ada pada kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga basket yang ada di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati pada

umumnya terdiri dari pembimbing (pembina), ketua pengurus, sekretaris, dan bendahara, disamping humas untuk publikasi.

- 5.1.5 Sumber dukungan, dana yang ada untuk keperluan ekstrakurikuler basket di 3 SMA Terbaik Kabupaten Pati adalah dari iuran mandiri anggota untuk keperluan kegiatan rutin latihan, dan juga didukung oleh anggaran dari sekolah untuk pemenuhan kebutuhan sarana prasarana, dan honor pelatih, serta uang saku pada saat tim ekstra kurikuler basket sekolah mengikuti kejuaraan/pertandingan bola basket.

## 5.2 Saran

Saran-saran yang diajukan merujuk pada hasil penelitian dan simpulan adalah sebagai berikut:

1. Peserta sebaiknya juga memperhatikan kepribadian dan sikap mental pemain (atlet) yang baik, mempunyai sopan santun terhadap guru/pelatih, dan bersikap sportif dalam latihan maupun kejuaraan karena akan membawa nama baik bagi dirinya, tim, maupun sekolah.
2. Guru sebagai pembimbing atau pembina kegiatan ekstrakurikuler sebaiknya proaktif dan mendukung dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler agar siswa/peserta ekstrakurikuler lebih termotivasi dalam berlatih/bertanding saat kejuaraan yang membawa nama sekolah.
3. Bagi pihak sekolah, sebaiknya dilakukan tes pemanduan bakat yang bisa dilaksanakan oleh guru atau pelatih ekstrakurikuler ataupun tim pelatih dari KONI kabupaten/kota agar lebih terkoordinasi dalam perekrutan atlet sehingga prestasi olahraga basket dapat lebih ditingkatkan.
4. Bagi pihak stakeholder baik pemerintah maupun swasta sebaiknya mendorong dilaksanakan evaluasi, kompetisi, atau kejuaraan bola basket

secara rutin dan terprogram agar efektivitas latihan yang telah dijalani selama ini dapat diketahui dan atlet atau pemain basket yang notabene siswa menjadi lebih bersemangat berlatih untuk mengikuti evaluasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Dikti. Proyek Pengembangan LPTK. Depdikbud.
- Arief Prihastono, 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo : CV Aneka
- A. Mangunhardjana, 1989. *Pembinaan Arti dan Metodenya*. Jakarta : Kanisius
- Depdikbud, 1982. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- \_\_\_\_\_, 1994. *Kurikulum Sekolah Lanjutan Tingkat Atas*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdikbud, 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Diknas, 2002. *Buku Paket PPL*. UPT PPL UNNES.
- Hal Wissel, 2000. *Bola Basket Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Imam Sodikun, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud
- Jemari Mardapi. 2008. *Penyusunan Instrumen Tes dan Non Tes*. Yogyakarta : Mitra Cendekia.
- KONI, 1997. *Proyek Garuda Emas*. Jakarta : Koni.
- Mashar, M. Ali. 2012. Analisis Aspek Manajemen Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Pencak Silat Jawa Tengah tahun 2012. *Tesis* (Tidak diterbitkan). Surakarta : Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Masri Singarimbun dan Sofian Efendi, 1998. *Metoda Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES.
- Muhamad Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Nana Sudjana dan Ibrahim, 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81A Tahun 2013 tentang Kurikulum dan Pedoman Kegiatan Ektrakurikuler.*
- Rusli Lutan dkk, 2000. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- S. Margono, 1997. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Singgih D Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

- Sukarman, 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Taufiq Afifudin, 2013. Survei Pembinaan Bola Basket di Klub Bintang Muda Jepara. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Tudor O. Bompas. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Sumadi Suryabrata, 1996. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : CV Rajawali

