



**SURVEI POLA PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEPAK BOLA SEKOLAH DI SMP NEGERI
DI KABUPATEN KEBUMEN**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Rizki Fauzi

6101411127

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

ABSTRAK

Rizki Fauzi. 2016. Survei Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola di SMP N di Kabupaten Kebumen. SKripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pembimbing: Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
Kata Kunci: Pola Pembinaan, Ekstrakurikuler, Sepak bola

Penelitian ini dilatar belakangi oleh peneliti melihat SMP N di Kabupaten Kebumen tidak adanya yang meraih prestasi di kejuaraan antar sekolah di wilayah Karisidenan dan Provinsi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di sekolah di SMP N di Kabupaten Kebumen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola sekolah di SMP N di Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini adalah merupakan penelitian survei dengan menggunakan kualitatif pendekatan analisis deskriptif persentase. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi, kuesioner, wawancara dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah kepala sekolah dan pengampu kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola dan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak SMP N di Kabupaten Kebumen sebagai responden pengisian angket atau kuesioner.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMP N di Kabupaten Kebumen termasuk dalam kategori cukup baik, dengan rincian sebagai berikut: organisasi 61%, manusia 72%, kerjasama 83%, tujuan 51%, peralatan 72%, pembinaan 53%, program latihan 75%, fasilitas 57%, target prestasi 53%, dukungan 50,75%, pelatih 68%, sekolah 50%, siswa 59%, orang tua 52%. Ekstrakurikuler olahraga sepak bola merupakan tanggung jawab dari kepala sekolah, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan berkoordinasi dengan guru penjasorkes perihal dengan pengampu kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola. Pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola diserahkan kepada guru penjasorkes. Pihak sekolah hanya menyediakan sarana dan prasarana, mengatur jadwal latihan, menerima program latihan yang sudah dibuat oleh guru pengampu ekstrakurikuler olahraga sepak bola,

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di SMP N di Kabupaten Kebumen termasuk dalam kategori cukup baik. Hal ini disebabkan karena ukuran lapangan yang kurang luas dan kurang memadai. Motivasi yang dimiliki siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola kurang baik. Dukungan dari pihak sekolah masih kurang untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola. Saran dari peneliti adalah seharusnya sekolah mengoptimalkan fasilitas ekstrakurikuler olahraga sepak bola dengan cara bekerja sama dengan pihak luar untuk memajukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola dan lebih percaya diri dalam memajukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola ini.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rizki Fauzi

NIM : 6101411127

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Survei Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola Sekolah di SMP Negeri di Kabupaten Kebumen

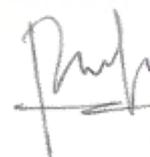
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan dengan tata cara pengutipan.

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Juni 2016

Yang menyatakan,



Rizki Fauzi

NIM. 6101411127

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 3 Agustus 2016

Semarang, 3 Agustus 2016

Menyetujui

Pembimbing,

Drs. Bambang Priyono, M.Pd.

NIP. 19600422198601101

yang Mengajukan,

Rizki Fauzi

NIM. 6101411127

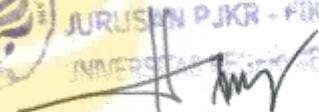


PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rizki Fauzi NIM 6101411127 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Survei Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola di SMP Negeri di Kabupaten Kebumen telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 16 September 2016 (bulan dan tahun)

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.
NIP. 196106201984032001


Sekretaris
Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

1. Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd.
NIP. 197511052005011002

(Ketua)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Aris Mulyono, S.Pd. M.Pd.
NIP. 197609052008121001

(Anggota)

3. Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP. 196004221986011001

(Anggota)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

1. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. **(Q.S Al-Insyirah 6-7)**
2. Boleh jadi kamu membenci sesuatu , padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. **(Q.S Al-Baqarah 216)**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Ichwan dan Ibu Sunarti yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, serta kasih sayang kepada saya.
2. Teman-teman PJKR 2011

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Survei Pola Pembinaan Olahraga Sepak Bola Sekolah SMP Negeri se-Kabupaten Kebumen”.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan studi Strata 1 demi meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membeantu menyelesaikan urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan kesempatan kepada penuliis untuk melakukan penelitian.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd. yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi demi tersusunnya skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf karyawan SMP N 1 Pejagoan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP tersebut.
6. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf karyawan SMP N 2 Karanganyar yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP tersebut.

7. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf karyawan SMP N 4 Gombang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP tersebut.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf karyawan SMP N 1 Klirong yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP tersebut.
9. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf karyawan SMP N 7 Kebumen yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP tersebut.
10. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf karyawan SMP N 2 Kebumen yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP tersebut.
11. Dosen beserta Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan.
12. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik yang mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.



Semarang, Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| PENGESAHAN | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Fokus Permasalahan | 7 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 8 |
| 1.5 Batasan Istilah..... | 9 |
| 1.5.1 Survei | 9 |
| 1.5.2 Pembinaan..... | 9 |
| 1.5.3 Ekstrakurikuler..... | 10 |
| 1.5.4 Olahraga..... | 10 |
| 1.5.1 Sekolah..... | 10 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| 2.1 Sekolah..... | 11 |
| 2.1.1 Siswa atau Peserta Didik..... | 11 |
| 2.2 Karakteristik Siswa SMP..... | 11 |
| 2.3 Olahraga..... | 13 |
| 2.4 Ekstrakurikuler | 13 |
| 2.4.1 Tujuan Ekstrakurikuler | 14 |
| 2.4.2 Jenis-jenis Ekstrakurikuler | 15 |
| 2.5 Ekstrakurikuler Olahraga..... | 17 |
| 2.5.1 Fungsi Ekstrakurikuler Olahraga | 18 |
| 2.6 Pembinaan..... | 19 |
| 2.6.1 Macam-Macam Pembinaan dan Pengembangan Olahraga | 22 |
| 2.6.2 Program Pembinaan | 24 |
| 2.6.2.1 Sistem Pelatihan | 24 |
| 2.6.2.2 Program Latihan | 24 |

| | | |
|---|--|----|
| 2.7 | Kriteria dan Kualifikasi Pelatih..... | 25 |
| 2.8 | Manajemen Olahraga..... | 27 |
| 2.8.1 | Perencanaan | 28 |
| 2.8.2 | Pengorganisasian | 28 |
| 2.8.3 | Pengarahan | 29 |
| 2.8.4 | Pengendalian..... | 29 |
| 2.9 | Sepakbola..... | 29 |
| 2.9.1 | Teknik Dasar Sepakbola..... | 31 |
| 2.9.1.1 | Menghentikan Bola | 31 |
| 2.9.1.2 | Menyundul Bola | 32 |
| 2.9.1.3 | Menggiring Bola..... | 32 |
| 2.9.1.4 | Mengoper Bola..... | 33 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | |
| 3.1 | Pendekatan Penelitian | 34 |
| 3.2 | Lokasi dan Sasaran Penelitian | 34 |
| 3.3 | Populasi dan Sampel..... | 34 |
| 3.3.1 | Populasi..... | 34 |
| 3.3.2 | Sampel | 34 |
| 3.4 | Instrumen dan Metode Penelitian | 35 |
| 3.4.1 | Instrumen Penelitian | 35 |
| 3.4.2 | Metode Pengumpulan Data..... | 35 |
| 3.5 | Teknik Analisis Data..... | 38 |
| 3.6 | Proses Analisa Data..... | 40 |
| 3.6.1 | Analisis Deskriptif Presentase..... | 40 |
| 3.7 | Pemeriksaan Keabsahan Data..... | 42 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | |
| 4.1 | Hasil Penelitian | 45 |
| 4.1.1 | Deskripsi Hasil Wawancara..... | 45 |
| 4.1.2 | Deskripsi Hasil Rekap Angket/ Wawancara..... | 53 |
| 4.2 | Pembahasan..... | 67 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | | |
| 5.1 | Kesimpulan | 71 |
| 5.2 | Saran | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 73 |
| LAMPIRAN | | 75 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Interval Persentase Skor..... | 42 |
| 2. Interval Persentase Skor dan Kriteria..... | 53 |
| 3. Persentase Organisasi Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola | 53 |
| 4. Persentase Manusia dalam Kengurusan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola..... | 54 |
| 5. Kerjasama dalam Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola..... | 55 |
| 6. Tujuan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola | 56 |
| 7. Peralatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola | 57 |
| 8. Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola | 58 |
| 9. Program Latihan | 59 |
| 10. Fasilitas | 60 |
| 11. Target Prestasi | 61 |
| 12. Dukungan | 62 |
| 13. Dukungan Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola | 63 |
| 14. Dukungan Sekolah..... | 64 |
| 15. Dukungan Siswa | 65 |
| 16. Dukungan Orang Tua Siswa | 66 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan | 21 |
| 2. Lapangan Sepak bola | 30 |
| 3. Bagan Proses Penelitian Survei | 38 |
| 4. Bagan Susunan Kepengurusan Ekstrakurikuler | 46 |
| 5. Diagram Persentase Organisasi Ekstrakurikuler Olahraga..... | 54 |
| 6. Diagram Persentase Manusia dalam Ekstrakurikuler | 55 |
| 7. Diagram Kerjasama Ekstrakurikuler | 56 |
| 8. Diagram Tujuan Ekstrakurikuler | 57 |
| 9. Diagramm Peralatan Ekstrakurikuler | 58 |
| 10. Diagram Pembinaan Ekstrakurikuler | 59 |
| 11. Diagram Program Latihan | 60 |
| 12. Diagram Fasilitas | 61 |
| 13. Diagram Target Prestasi | 62 |
| 14. Diagram Dukungan | 63 |
| 15. Diagram Pelatih | 64 |
| 16. Diagram Dukungan Sekolah | 65 |
| 17. Diagram Dukungan Siswa..... | 66 |
| 18. Diagram Dukungan Orang Tua Siswa..... | 67 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian..... | 75 |
| 2. Angket Penelitian Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Sepak bola | 79 |
| 3. Pedoman Wawancara..... | 84 |
| 4. Rekap Persentase | 88 |
| 5. Rekap Kesimpulan Wawancara..... | 93 |
| 6. Surat Judul Skripsi | 98 |
| 7. Surat Keputusan Pembimbing..... | 99 |
| 8. Surat Ijin Penelitian | 100 |
| 9. Surat Ijin Penelitian BAPEDA..... | 101 |
| 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 2 Kebumen..... | 102 |
| 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 4 Gombong | 103 |
| 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 7 Kebumen..... | 104 |
| 13. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 1 Pejagoan..... | 105 |
| 14. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 2 Karanganyar..... | 106 |
| 15. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP N 1 Klirong..... | 107 |
| 16. Dokumentasi..... | 108 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang dilaksanakan di luar jam belajar akademik siswa. Ekstrakurikuler dilaksanakan untuk memperluas wawasan keilmuan dan kepribadian serta meningkatkan kemampuan yang sudah dipelajari dalam satu bidang studi. Hal ini sangat dibutuhkan oleh siswa karena pada umur seperti mereka saat ini, siswa – siswi SMP memiliki energi berlebih yang ada dalam tubuh mereka yang sebaiknya harus disalurkan ke suatu kegiatan positif yang dapat membuat mereka mengerahkan seluruh energi mereka ke dalam kegiatan tersebut. Saat berada di lingkungan sekolah, tempat yang baik dan tepat adalah kegiatan ekstrakurikuler, karena di sana siswa dapat menyalurkan tenaga yang berlebih ke ekstrakurikuler yang mereka gemari. Sehingga siswa tidak berbuat kenakalan atau berbuat hal yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain demi untuk menghabiskan energi berlebih yang mereka miliki karena tidak tersalurkan ke hal yang bermanfaat dan berguna bagi dirinya sendiri.

Ekstrakurikuler dapat dijadikan wadah untuk menampung minat dan bakat siswa–siswi, bahkan sampai meraih prestasi tinggi sesuai dengan bidang kegiatan ekstrakurikuler yang diminatinya. Oleh karena itu pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler yang baik dapat dijadikan sebagai salah satu aktivitas dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, antara lain : aktivitas belajar-mengajar formal, dan berbagai kegiatan-kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa.

Ekstrakurikuler ditujukan pula sebagai hal positif untuk menunjang kemampuan siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu jalur pembinaan di samping jalur Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). Kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh yang mempunyai tugas pokok :

1. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada.
2. Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran.
3. Menyalurkan serta membina bakat, minat, keterampilan, dan hasil yang diharapkan ialah untuk memacu anak ke arah kemampuan mandiri, percaya diri, dan kreatif.
4. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sekolah sebagai jalur yang dapat memberikan prestasi ke sekolah tersebut melalui bakat-bakat siswa yang dimiliki dalam bidang olahraga. Inilah beberapa prestasi yang diperoleh sekolah-sekolah di kabupaten Kebumen.

1. SMP N 4 Gombong

SMP N 4 Gombong yang berada pada bagian barat kota Kebumen ini memiliki kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang cukup baik. Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah ini juga sudah lengkap. Contohnya lapangan sepak bola sendiri yang sudah dimiliki oleh sekolah tersebut. Namun kurangnya minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sangat berpengaruh sekali pada prestasi dalam bidang sepak bola. Kurangnya jam

ekstrakurikuler yang hanya satu kali dalam seminggu juga menjadi masalah yang ada di sekolah tersebut. Pelatih sepak bola adalah Kasimin S.Pd.Jas

Tabel 1. Prestasi SMP N 4 Gombong

2. SMP N 2 Karanganyar

Sekolah ini berada di sebelah barat kota Kebumen dan berada jauh dari kota Kebumen. Sarana dan prasarana olahraga disana cukup lengkap dari sepak bola, bola voli, bola basket dan lain-lain. Namun sekolah SMP N 1 Karanganyar tidak mempunyai lapangan sepak bola sendiri namun meminjam lapangan alun-alun Karanganyar yang biasanya dipake oleh beberapa sekolah untuk melakukan kegiatan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan setiap hari Rabu setelah pulang sekolah. Tidak berbeda dengan sekolah-sekolah lainnya ekstrakurikuler olahraga sepak bola diadakan satu minggu sekali dan itu hanya 2 jam, semua itu tidak akan membuat siswa dapat mengembangkan bakatnya dikarenakan kurangnya jam kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah. Pelatih sepak bola adalah Sumardjo, S.Pd.

3. SMP N 2 Kebumen

SMP N 2 Kebumen berada ditengah pusat kota Kebumen, dan berada dekat dengan alun-alun Kebumen. Sarana dan prasarana olahraga yang dimiliki cukup lengkap dari muati basket, sepak bola, bola voli, dan lain-lain. Namun sekolah ini tidak memiliki lapangan sepak bola sendiri. Lapangan yang dipake pada saat kegiatan belajar mengajar dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah alun-alun Kebumen. Alun-alun tersebut dipake beroahraga oleh beberapa sekolah seperti SMP N 1 Kebumen, SMP N 3 Kebumen, dan sekolah-sekolah lainnya. Maka dari itu kurang efektifnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang berada di SMP tersebut. Pelatih sepak bola adalah Akhmad Baedari S.Pd.

4. SMP N 1 Peagoan

SMP N 1 Pejagoan adalah SMP yang dekat dengan kota, dan memiliki akses transportasi yang mudah untuk menjangkaunya. Di sekolah ini sarana dan prasarana olahraga cukup lengkap dari sepak bola, bola voli, dan lain-lain. Sekolah ini juga memiliki lapangan sepak bola sendiri yang berada di belakang sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola diadakan satu minggu sekali yaitu pada hari Kamis. Sekolah tersebut memiliki program-program yang sudah baik dari manajemen, program-program pembinaan namun hal tersebut tidak dapat berjalan dengan baik dikarenakan kurangnya minat para siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan hanya sebentar hal itu dapat juga membuat siswa tidak dapat berkembang dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pelatih sepak bola adalah Sigit Prayitno.

Tabel 4. Prestasi SMP N 1 Pejagoan

5. SMP N 1 Klirong

Sekolah ini berada di sebelah selatan kota Kebumen dan berada jauh dari kota Kebumen. Sarana dan prasarana olahraga disana cukup lengkap dari sepak bola, bola voli, bola basket dan lain-lain. Namun sekolah SMP N 1 Klirong tidak mempunyai lapangan sepak bola sendiri, lapangan sepak bola yang dimiliki dan yang biasa untuk kegiatan olahraga jarak 1 km dari sekolah tersebut. Lapangan sepak bola tersebut juga dipakai oleh sejumlah sekolah yang berada di sekitar lapangan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan setiap hari Rabu setelah pulang sekolah. Tidak berbeda dengan sekolah-sekolah lainnya ekstrakurikuler olahraga sepak bola diadakan satu minggu sekali dan itu hanya 2 jam, semua itu tidak akan membuat siswa dapat mengembangkan bakatnya dikarenakan

kurangnya jam kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah. Pelatih sepak bola adalah Rusman S.Pd.

6. SMP N 7 Kebumen

SMP N 7 Kebumen berada di pusat kota Kebumen. Sarana dan prasarana disekolah ini cukup lengkap, namun untuk untuk lapangan sepak bola tidak mempunyai lapangan sendiri. Lapangan sepak bola yang digunakan adalah alun-alun Kebumen. Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung biasanya siswa harus berbagi lapangan dengan sekolah yang lain. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setiap hari rabu. Minat siswa cukup baik untuk mengikuti kegiatan sepak bola ini. Namun kurangnya jam ekstrakurikuler membuat kegiatan ini tidak berjalan dengan baik dan kurangnya prestasi siswa dalam cabang sepak bola. Pelatih sepak bola adalah Pasimun S.Pd.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler di sekolah mempunyai tugas yang mulia. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan wadah untuk menampung minat dan bakat siswa – siswi, bahkan sampai meraih prestasi tinggi sesuai dengan bidang kegiatan ekstrakurikuler yang diminatinya.

Oleh karena itu pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler yang baik dapat dijadikan sebagai salah satu aktivitas dalam rangka mencapai tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia, antara lain : aktivitas belajar-mengajar formal, dan berbagai kegiatan- kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat para siswa. Ekstrakurikuler ditujukan pula sebagai hal positif untuk menunjang kemampuan siswa.

Secara garis besar, ekstrakurikuler di sekolah terbagi menjadi dua bagian, yaitu: ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler bukan olahraga. Yang

termasuk dalam ekstrakurikuler olahraga ialah : olahraga permainan (sepakbola, basket, futsal, voli, dan bulutangkis), ekstrakurikuler olahraga atletik (lari, lempar, dan lompat), ekstrakurikuler olahraga akuatik (renang), dan ekstrakurikuler olahraga beladiri (karate, pencak silat, taekwondo). Sedangkan ekstrakurikuler bukan olahraga ialah : ekstrakurikuler musik , ekstrakurikuler tari, ekstrakurikuler teater, ekstrakurikuler karya ilmiah, ekstrakurikuler pramuka, ekstrakurikuler pecinta alam, dan paskibraka. Keikutsertaan siswa dalam kegiatan luar akademik seperti ekstrakurikuler ini memiliki banyak dampak positif bagi siswa: 1) Siswa mampu mengembangkan kemampuan dan kreativitas sesuai potensi, bakat, dan minat mereka, 2) Mampu mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial terhadap siswa lain, 3) Mampu menimbulkan suasana rileks, menggembirakan, dan menyenangkan bagi siswa yang sudah disibukkan dengan proses pembelajaran akademik.

Banyaknya hal positif yang dapat diperoleh siswa dari ekstrakurikuler ini seharusnya dapat dijadikan pertimbangan yang serius bagi semua sekolah jika mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolahnya. Bahkan dapat dijadikan sebagai media siswa untuk meraih prestasi di bidang non akademik. Prestasi yang dicapai dapat memberikan kebanggaan bagi sekolah. Namun prestasi yang diperoleh SMP N di Kabupaten Kebumen sangat kurang pada tingkat Karisidenan Kedu dan Provinsi. Dikarenakan kurang kerjasamanya sekolah dengan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola tersebut. Dalam hal ini banyak sekolah di Kabupaten Kebumen yang sangat minim fasilitas atau sarana dan prasarana untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler, seperti tidak adanya sarana prasarana lapangan sepak bola, lapangan basket, lapangan bulu tangkis. Tidak hanya fasilitas yang kurang memadai tetapi juga program latihan yang di berikan

guru atau tenaga pengajar ekstrakurikuler yang kurang baik. Dalam hal ini banyak program yang disampaikan oleh tenaga pendidik ekstrakurikuler namun di saat ekstrakurikuler berlangsung program tersebut tidak terlaksana dengan baik. Seperti pada saat pemanasan pada program latihan tercantum pemanasan untuk ekstrakurikuler olahraga sepak bola, namun pada prakteknya tidak ada pemanasan yang dilakukan pada ekstrakurikuler tersebut. Hal ini sangat berpengaruh untuk kegiatan yang akan dilakukan.

Hal lain yang dapat tidak terlaksananya ekstrakurikuler dengan baik adalah dari siswa dan orang tua siswa. Biasanya siswa tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan siswa memilih kegiatan atau hal-hal yang siswa sukai selain ekstrakurikuler di sekolah. Orang tua juga dapat menjadi faktor tidak terlaksananya ekstrakurikuler dengan baik dikarenakan para siswa tidak memperoleh ijin dari orang tua untuk mengikuti ekstrakurikuler. Meskipun dengan keterbatasan tersebut ekstrakurikuler masih tetap dapat dilaksanakan di sekolah. Disini sekolah harus mempunyai pola pembinaan ekstrakurikuler yang baik agar kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan realita di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di SMP Negeri se-Kabupaten Kebumen dengan judul: *EGERI SEMARANG*

“SURVEI POLA PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEPAK BOLA SEKOLAH DI SMP NEGERI DI KABUPATEN KEBUMEN”.

1.2 Fokus Permasalahan

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola sekolah di SMPN di Kabupaten Kebumen?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di SMPN di Kabupaten Kebumen.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswa

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi siswa, dimana dalam penelitian ini memberikan pengetahuan tentang ekstrakurikuler atau cabang ekstrakurikuler yang diikuti siswa agar dapat meningkatkan kemampuan siswa.

1.4.2 Bagi Guru

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi para guru tentang metode pembelajaran ekstrakurikuler yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa.

1.4.3 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sehingga ada inovasi dalam strategi pembelajaran ekstrakurikuler guna meningkatkan kualitas ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

1.4.4 Bagi Peneliti

1. Sebagai informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masalah pola pembinaan olahraga sepak bola yang ada di sekolah.
2. Sebagai informasi mengenai permasalahan–permasalahan yang sering terjadi dalam pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di sekolah.

3. Sebagai informasi mengenai kebijakan seperti apa yang seharusnya diberikan oleh pihak sekolah terhadap ekstrakurikuler olahraga sepak bola disekolahnya.
4. Sebagai informasi bagi pembaca agar mengetahui bagaimana pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola yang baik.

1.5 Batasan Istilah

1.5.1 Survei

Survei yaitu pengumpulan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas belajar mengajar, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut. Menurut Van Dalen (dalam Suharsimi Arikunto, 2002:87) survei bukanlah hanya ingin mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan. Menurut Masri Singarimbun dan Sofian Efendi (1989:1) survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuisioner sebagai alat pengukur yang pokok.

1.5.2 Pembinaan

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan pe- dan akhiran –an, yang berarti bangun/bangunan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pembinaan berarti membina, memperbaharui atau proses, perbuatan, cara membina, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Secara umum pembinaan diartikan sebagai usaha untuk memberi pengarah dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pembinaan merupakan hal umum yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kecakapan dibidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan dan lainnya.

1.5.3 Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan disekolah/ madrasah (Anifral Hendri, 2008 :1-2).

1.5.4 Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif (H.J.S Husdarta 2009:6)

1.5.5 Sekolah

Sekolah adalah sebuah organisasi yang menjadi tempat untuk mengajar–belajar dan untuk menerima dan memberi kegiatan pendidikan, memiliki orang atau sekelompok orang yang melakukan hubungan kerja sama, yaitu kepala sekolah, kelompok guru dan tenaga fungsional yang lain, kelompok peserta didik, dan kelompok orangtua siswa maupun tokoh masyarakat dalam dewan sekolah (Mulyono,MA., 2008:126).

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Sekolah

Sekolah adalah tempat bagi semua orang yang ingin menimba ilmu dengan cara mengikuti kegiatan belajar mengajar dan sebagai tempat untuk bersosialisasi dengan orang lain dengan berdasarkan aturan yang tegas dan terstruktur. Menurut Mulyono, MA. (2008:126).

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang menyelenggarakan jenjang pendidikan formal yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Menurut Undang Undang Republik Indonesia No. 20 (2003) Pasal 20, tentang Pendidikan Nasional.

Sekolah adalah bangunan atau lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat untuk menerima dan memberi pelajaran, memiliki orang atau sekelompok orang yang melakukan hubungan kerja sama, yaitu kepala sekolah, kelompok guru dan tenaga fungsional yang lain, kelompok peserta didik, dan kelompok orangtua siswa maupun tokoh masyarakat dalam dewan sekolah.

2.1.1 Siswa atau Peserta Didik

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu. (Undang-undang Republik Indonesia pasal 1 ayat 4 no. 20 Tahun 2003).

2.2 Karakteristik Siswa SMP

Elizabet B. Hurlock (1993:206) menyatakan bahwa istilah *adolescence* atau remaja dari kata lain *adolescere* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh”

atau “tumbuh menjadi remaja”. Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum.

Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermulai dari 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Masa remaja sebagai masa tidak realistik. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya. Menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

Menurut Syamsu Yusuf (2009:9) ditilik dari segi usia siswa SMP atau MTs dan SMA, MA atau SMK termasuk fase masa remaja. Fase remaja merupakan salah satu dalam rentang kehidupan siswa. Pada fase ini meliputi : 1) remaja awal (12-15 tahun), 2) remaja madya (15-18 tahun), dan 3) remaja akhir (19-22 tahun). Jika dilihat dari klasifikasi usia tersebut, maka siswa SMP Dan SMA termasuk dalam kategori remaja awal dan madya.

Selanjutnya Wakiyo (2006:16) mengemukakan ciri remaja secara umum remaja merupakan peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan. Kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba

menghayal dan aktivitas berkelompok.

2.3 Olahraga

Perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3: 2005, pasal 1 ayat 11).

2.4 Ekstrakurikuler

Menurut Suharsimi AK (1988:57) (dalam Suryosubroto, 2009:287) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Sedangkan definisi Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (Kurikulum SMK 1984, Depdikbud:6) (dalam Suryosubroto, 2009:287) adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan

berkewenangan di sekolah/ madrasah (Anifral Hendri, 2008: 1-2)

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli penulis dapat menyimpulkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan untuk membantu atau melakukan tindakan pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat. Kegiatan ini dilakukan di luar jam pelajaran sekolah agar siswa lebih memperkaya dan memperluas wawasan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

2.4.1 Tujuan kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan seperangkat pengalaman belajar memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (1987:9) (dalam Suryosubroto, 2009:287):

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Lebih lanjut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (1987:12) (dalam Suryosubroto, 2009:288) menegaskan bahwa ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler harus berpangkal pada kegiatan yang dapat menunjang serta dapat mendukung program intrakurikuler dan program kokurikuler. Jadi ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler adalah berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan penalaran siswa, serta ketrampilan melalui hobi dan minatnya

serta pengembangan sikap yang ada pada program intrakurikuler dan program kokurikuler.

2.4.2 Jenis – jenis Ekstrakurikuler

Menurut Amir Dalen (1988:24) (dalam Suryosubroto, 2009:288) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis yaitu rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti: latihan bola volley, latihan sepakbola, dan sebagainya. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga, dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dewasa ini. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna:

1. Organisasi murid seluruh sekolah.
2. Organisasi kelas dan organisasi tingkat-tingkat kelas.
3. Kesenian : taritarian, band, vocal grup.
4. Klub-klub hoby : fotografi, jurnalistik
5. Pidato dan drama.
6. Klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan seterusnya).
7. Publikasi sekolah (Koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan sebagainya).
8. Atletik dan olahraga.
9. Organisasi-organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka dan seterusnya).

Lebih lanjut dikemukakan oleh Oteng Sutisna bahwa banyak klub dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan mata pelajaran kelas. Beberapa diantaranya adalah seni musik/ karawitan, drama, olahraga, publikasi, dan klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran. Klub-klub ini biasanya mempunyai seorang penasehat seorang guru yang bertanggung jawab tentang pelajaran serupa.

Ada klub-klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub-klub piknik, pramuka dan lain-lai. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasehat dan program kegiatan yang disetujui oleh kepala sekolah.

Jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler, yaitu:

1. Pramuka.
2. Olahraga dan kesenian.
3. Kebersihan dan keamanan sekolah.
4. Tabungan pelajar dan Pramuka (Tapelpram).
5. Majalah sekolah.
6. Warung/kantin sekolah.
7. Usaha kesehatan sekolah

Selanjutnya kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Kegiatan yang bersifat sesaat, misalnya: karyawisata, bakti sosial, dan
2. Jenis kegiatan yang bersifat kelanjutan, misalnya pramuka, PMR, dan sebagainya.

Kemudian secara umum jenis kegiatan ekstrakurikuler disebutkan di bawah ini:

1. Lomba Karya Ilmu Pengetahuan Remaja (LKIPR)

2. Pramuka.
3. PMR/ UKS.
4. Koperasi sekolah.
5. Olahraga prestasi.
6. Kesenian tradisional/ modern.
7. Cinta alam dan lingkungan hidup.
8. Peringatan hari-hari besar.
9. Jurnalistik.
10. PKS.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus selama satu periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diperlukan waktu yang lama.
2. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu-waktu tertentu saja. (Suryosubroto, 2009: 288-290).

2.5 Ektrakurikuler Olahraga

Eksrtakurikuler olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Definisi menurut beberapa sumber tentang olahraga antara lain:

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan

kebugaran jasmani (Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomer 3: 2005, pasal 1 ayat 11)

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang waktunya di luar yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti pengayaan, perbaikan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, Palang Merah Indonesia, olahraga, kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar nasional, dan lain-lain. (Usman, 2010: 148).

Salah satu wadah kegiatan yang efektif di dalam pembinaan olahraga melalui sekolah salah satunya melalui program kegiatan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan ketrampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/ bakat dan kesenangannya. Program ini merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler (Said Junaidi, 2003: 63-64).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis dapat menyimpulkan pengertian ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam sekolah yang dilakukan secara teratur dengan program yang sudah direncanakan. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan siswa pada suatu cabang olahraga sesuai dengan minat dan bakatnya. Kegiatan ekstrakurikuler juga berfungsi untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani.

2.5.1 Fungsi Ektrakurikuler Olahraga

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga menurut Marantika (2012: 37) mengungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi yang berarti

bagi siswa diantaranya:

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 ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas penulis dapat menyimpulkan manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah siswa dapat mengembangkan potensi diri atau kemampuan yang dimilikinya dalam bidang olahraga. Siswa dapat memiliki rasa tanggung jawab, suasana rileks, dan dapat mengembangkan kesiapan karir para peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

2.6 Pembinaan

Pembinaan berasal dari kata "bina" yang mendapat awalan pe- dan akhiran -an, yang berarti bangun/ bangunan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pembinaan berarti membina, memperbaharui atau prose, perbuatan, cara membina, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Secara umum pembinaan diartikan sebagai usaha untuk memberi pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pembinaan merupakan hal umum yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kecakapan di bidang

pendidikan, ekonomi, social, kemasyarakatan dan lainnya. Pembinaan menekankan pada pendekatan praktis, pengembangan sikap, kemampuan dan kecakapan.

Porwadarminta dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia (1996:327) bahwa “pembinaan adalah pembangunan atau pembaharuan”. Poerwardarminta memberikan pemahaman bahwa dalam aktivitas pembinaan terdapat kegiatan pembangunan (pengembangan) dan penyempurnaan serta penemuan hal-hal baru. Dengan kata lain, aktivitas pembinaan senantiasa bersifat dinamik progresif dan bahkan inovatif.

Pembinaan adalah suatu proses hasil atau pertanyaan menjadi lebih lebih baik, dalam hal ini mewujudkan adanya perubahan, kemajuan, peningkatan, pertumbuhan, evaluasi atau berbagai kemungkinan atas sesuatu. Thoha (1999:243).

Dari beberapa definisi di atas jelas bagi kita maksud dari pembinaan itu sendiri dan pembinaan tersebut bermuara pada adanya perubahan ke arah yang lebih baik sebelumnya, yang diawali dengan kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, dan pengawasan (Santoso, 2010: 139).

Menurut Wahjoedi,dkk, (2009:12-14) pembinaan cabang olahraga unggulan seyogyanya dilakukan dengan menggunakan pendekatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek) sesuai dengan siklus pembinaan dari awal hingga akhir sebagaimana ditunjukkan pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan

Permassalan merupakan sebuah tahapan dasar yang bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Bagaimana melalui tahapan ini masyarakat mempunyai akses yang luas untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga dengan berbagai latar belakang dan tujuan masing – masing. Masyarakat yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya secara sukarela melakukan olahraga, baik untuk tujuan sosialisasi, mengisi waktu luang atau rekreasi, kesehatan maupun kebugaran tubuh. Keberhasilan tahapan permassalan olahraga ini akan berakumulasi tahapan munculnya calon – calon bibit olahragawan yang memiliki potensi lebih untuk dikembangkan lebih lanjut.

Pembibitan dan pemanduan bakat merupakan usaha sadar dan sistematis melalui kegiatan pendalaman terhadap hasil permassalan di lembaga – lembaga pendidikan (sekolah) atau bahkan di luar sekolah khususnya anak - anak yang tidak beruntung dengan tidak memiliki kesempatan untuk bersekolah.

Pembinaan intensif adalah pembinaan atlet–atlet berbakat dalam klub–klub, sekolah – sekolah unggulan olahraga atau sekolah khusus olahraga. Hanya

melalui pembinaan secara intensif dan dilakukan secara bertahap, terukur, dan berkelanjutan akan dapat dicapai prestasi puncak.

Berdasarkan pendapat dari para ahli penulis dapat menyimpulkan pembinaan adalah kegiatan yang dilakukan secara sengaja oleh orang dewasa terhadap orang yang belum dewasa yang diawali dengan program perencanaan. yang dilakukan secara sadar, terencana, teratur, dan terarah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan subjek dengan tindakan pengarahan dan pengawasan untuk mencapai suatu tujuan.

2.6.1 Macam – Macam Pembinaan dan Pengembangan Olahraga

Pembinaan menurut macamnya dikenal ada pembinaan dan pengembangan olahraga, pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan, pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi, pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, pembinaan dan pengembangan olahraga amatir, pembinaan dan pengembangan olahraga amatir, pembinaan dan pengembangan olahraga profesional, pembinaan dan pengembangan penyandang cacat (Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, BAB VII).

1. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 21 ayat 3).

2. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan

Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan

dengan system pendidikan nasional. (Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 25 ayat 1).

3. Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi

Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan dan diarahkan untuk memasalkan olahraga sebagai upaya mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan hubungan sosial. (Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 26 ayat 1).

4. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. (Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 27 ayat 1)

5. Pembinaan dan pengembangan olahraga amatir

Pembinaan dan pengembangan olahraga amatir dilaksanakan dan diarahkan sesuai dengan ketentuan sebagai mana dimaksud dalam pasal 25 sampai dengan pasal 27. (Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 28)

6. Pembinaan dan pengembangan olahraga profesional

Pembinaan dan pengembangan olahraga profesional dilaksanakan dan diarahkan untuk terciptanya prestasi olahraga, lapangan kerja, dan peningkatan pendapatan. (Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 29 ayat 1)

7. Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang cacat

Pembinaan dan pengembangan olahraga penyandang cacat diarahkan dan

dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan, rasa percaya diri, dan prestasi olahraga. (Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 30 ayat 1)

2.6.2 Program Pembinaan

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak.

2.6.2.1 Sistem Pelatihan

Sistem pelatihan merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, ketrampilan kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (Rubianto Hadi, 2007: 10).

2.6.2.2 Program Latihan

Penyusunan program latihan yang diterapkan oleh seorang pelatih terhadap atlet dalam pencapaian prestasi dan perkembangan suatu cabang olahraga tertentu mempunyai pengaruh yang sangat penting, karena program latihan dapat menjadi ukuran dalam pencapaian prestasi.

Menurut Sukadiyanto (2002: 14) mengatakan : Dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya

Dalam membuat program latihan menurut Dinata (2004 : 18) minimal memuat tahap yaitu:

1. Tahap persiapan, latihannya terdiri dari teknik, taktik, dan kondisi fisik.

2. Tahap pertandingan, tujuannya adalah guna enyerpunaan semua aspek fisik, teknik, dan mental. Serta tes uji coba perhatian khusus dan juga intensitas latihan yang meningkat.

Menurut James Takudung (2006 : 11) menyatakan : Program latihan multilateral memusatkan ada pengembangan oahraga, bersamaan, dengan merencanakan ketrampilan khusus cabang olahraga, akan mendorong tercapainya kesuksesan dalam pengembangan.

Program latihan bisa menjadi alat ukur dalam pencapaian prestasi seluruh cabang olahraga, jika penyusunan dan pelaksanaannya secara sistematis. Dan seorang pelatih wajib menyusun program latihan agar atlet dapat berlatih secara maksimal dan juga memperoleh hasil yang maksimal juga.

2.7 Kriteria dan Kualifikasi Pelatih

Sukadiyanto (2002: 4) mengungkapkan bahwa pelatih minimal harus memiliki kemampuan dan keterampilan cabang yang ditekuni, kepribadian dan sikap yang baik, serta dedikasi dan komitmen dalam melatih. Selain itu seorang pelatih harus mempunyai kemampuan fisik yang baik, proporsi fisik yang harmonis sesuai cabang olahraga yang ditangani, juga kondisi fisik yang baik. Pada bahasan yang sama Windarta Natal (2006: 16) mengungkapkan bahwa kriteria pelatih yang baik adalah:

“...mempunyai kemampuan untuk membantu dalam mengaktualisasi potensi, bila membentuk tim didasarkan pada ketrampilan individu yang telah diajarkan, mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang, mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat neuromascular atletnya, mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam membentuk kondisi atlet, lebih mementingkan pendidikan secara utuh baru kemudian pada unsur pelatihan”.

Dalam kaitannya dengan kemampuan yang harus dimiliki pelatih, Windarta Natal (2006: 18) menegaskan bahwa kemampuan minimal yang harus dikuasai pelatih:

1. Penghayatan terhadap etika profesi.
2. Pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan.
3. Penguasaan keterampilan dalam satu cabang olahraga.
4. Penguasaan strategi belajar mengajar atau melatih.
5. Keterampilan sosial mencakup kemampuan bergaul, berkomunikasi, mempengaruhi orang lain dan memimpin.

Seorang pelatih mempunyai kiat-kiat tertentu yang merupakan usaha untuk mencapai prestasi yang maksimal. Peranan pelatih dalam mengorbitkan potensi atlet menjadi seorang atlet berprestasi tidaklah mudah. Perkembangan atlet dipengaruhi oleh banyak faktor, oleh karena itu diperlukan proses yang panjang dan berbagai cara yang tepat untuk melaksanakannya. Penguasaan materi, keterampilan melatih, serta kepribadian pelatih merupakan elemen-elemen yang vital bagi perkembangan atlet.

Tenaga keolahragaan yang bertugas dalam setiap organisasi olahraga atau lembaga olahraga wajib memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dikeluarkan oleh induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan atau instansi pemerintah yang berwenang. (Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005, pasal 63 ayat 2).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kriteria pelatih atau kualifikasi pelatih sangat penting untuk kemajuan para siswa atau atlet-atlet yang ingin mendapatkan prestasi pada suatu cabang olahraga. Pelatih yang baik harus mempunyai kiat-kiat tertentu yang merupakan

untuk mendapatkan prestasi anak didik yang maksimal. Pelatih yang baik juga harus memiliki kemampuan menguasai ilmu-ilmu yang sesuai dengan bidangnya seara teoritis dan praktis, memiliki *skill* yang baik menurut cabang olahraganya. Kemampuan pelatih dalam penguasaan materi baik teori maupun praktek dari cabang olahraga yang ditekuni akan mempunyai pengaruh yang besar bagi perkembangan anak didik.

2.8 Manajemen Olahraga

Kata manajemen berasal dari bahasa latin, yaitu dari asal kata *manus* yang berarti tangan dan *agree* yang berarti melakukan. Kata-kata ini digabung menjadi kata kerja *managere* diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dalam bentuk kata kerja to *manage*, dengan kata benda *management* , dan *manager* untuk orang yang melakukan kegiatan manajemen. Akhirnya, *management* diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi manajemen atau pengelolaan.

Menurut R. Terry (dalam Amirullah dan Haris Budiyono, 2004:7) Manajemen merupakan suatu proses khas yang terdiri dari tindakan-tindakan perencanaan, pengorganisasian, **penggerakan** dan pengendalian yang dilakukan untuk menentukan serta mencapai sasaran-sasaran yang telah ditentukan melalui pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya.

Menurut Harold Koontz dan Cyril O'donnel (dalam Amirullah dan Haris Budiyono, 2004:7) manajemen adalah usaha untuk mencapai suatu tujuan tertentu melalui kegiatan orang lain. Dengan demikian manajer mengadakan koordinasi atas sejumlah aktivitas orang lain yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengendalian.

Menurut Siswanto (2005:7) manajemen adalah suatu seni dan ilmu dalam perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, pemotivasian, dan pengendalian

terhadap orang dan mekanisme kerja untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis dapat menyimpulkan manajemen olahraga adalah manajemen berarti ilmu atau seni yang mengatur proses pemanfaatan atau proses pengelolaan sumber daya manusia dan sumber alam secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan yang dapat merubah suatu individu atau sekelompok individu untuk menjadi seseorang yang mandiri dan bertanggung jawab. Manajemen juga dapat didefinisikan sebagai suatu perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pemotivasian, terhadap orang dan mekanisme kerja untuk mencapai tujuan.

Mengenai definisi manajemen yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, maka penulis cenderung menerapkan proses manajemen menurut yang Menurut Harold Koontz dan Cyril O'donnel (dalam Amirullah dan Haris Budiyono, 2004:7) akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut:

2.8.1 Perencanaan

Perencanaan dapat diartikan sebagai suatu proses untuk menentukan tujuan serta sasaran yang ingin dicapai dan mengambil langkah-langkah strategis guna mencapai tujuan tersebut. Amirullah dan Haris Budiyono (2004:12)

2.8.2 Pengorganisasian

Pengorganisasian merupakan proses pemberian perintah, pengalokasian sumber daya serta pengaturan kegiatan secara terkoordinir kepada setiap individu dan kelompok untuk menerapkan rencana. Amirullah dan Haris Budiyono (2004:13)

2.8.3 Pengarahan

Pengarahan adalah proses untuk menumbuhkan semangat (*motivation*) pada karyawan agar dapat bekerja keras giat serta membimbing mereka dalam melaksanakan rencana untuk mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Amirullah dan Haris Budiyo (2004:13)

2.8.4. Pengendalian

Bagian terakhir dari proses manajemen adalah pengendalian (*controlling*). Pengendalian dimaksudkan untuk melihat apakah kegiatan organisasi sudah sesuai dengan rencana sebelumnya. Amirullah dan Haris Budiyo (2004:12)

2.9 Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di kota-kota besar. Permainan sepak bola merupakan permainan yang dimainkan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya. (Abdul Rohim, 2008:1)

Menurut Cipta Nugraha Adi (2012: 23), sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Karena itu berhati-hatilah di sepanjang pertandingan untuk menjaga tangan agar jangan sampai menentuhkan bola. Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. Itupun terbatas pada daerah persegi yang ada di sekitar gawang (kotak penalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola ini disebut *handsball*.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) diantara dua babak tersebut.

Menurut Cipta Nugraha Adi (2012: 29), suatu tim sepak bola atau yang lazim disebut dengan kesebelasan terdiri dari 11 pemain termasuk kiper. Jumlah 11 pemain ini merupakan keharusan jika kalian memainkan satu pertandingan yang bersifat resmi. Namun dalam pertandingan yang tidak resmi jumlah pemain boleh saja kurang dari 11 pemain. Keadaan ini sering dapat ditemui dalam sesi latihan yang dilakukan oleh 2 tim dimana masing-masing hanya melibatkan 5-6 pemain.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas penulis dapat menyimpulkan sepak bola adalah permainan beregu menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim kesebelasan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan ketentuan yang telah ditetapkan.



Gambar 2.
Lapangan Sepak Bola

2.9.1 Teknik Dasar Sepak Bola

Untuk bermain bola dengan baik dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepak bola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepak bola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan teknik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Menurut Robert Koger (2007:19), bahwa teknik dasar permainan sepak bola adalah:

1. Mengoper (*passing*)
2. Menghentikan dan menerima bola (*stopping*)
3. Menyundul bola (*heading*)
4. Menggiring bola (*dribbling*)
5. Melakukan lempar ke dalam (*throw-in*)

2.9.1.1 Menghentikan Bola

Menurut Robert Koger (2007: 29), menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. Keterampilan mengoper bola wajib dikuasai pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat menghentikan atau mengendalikan untuk menyelesaikan serangan. Inilah yang disebut keterampilan menerima bola. Menghentikan bola adalah menghadang bola yang melaju ke arah anda, baik dengan kepala, dada, paha, atau kaki. Bagian

kaki yang digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar punggung kaki dan telapak kaki.

2.9.1.2 Menyundul Bola

Menurut Luxebacher, Joseph A. (2004: 8), sepak bola adalah satu-satunya permainan di mana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola. Pemain menggunakan *jump header* (meloncat ke atas untuk menanduk bola) untuk mengoper ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang mereka sendiri. Prinsip-prinsip teknik menyundul bola : 1) Lari menjemput bola arah datangnya bola, pandangannya tertuju ke arah bola, 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher, 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala, 4) Badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkak diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan segera lari mencari posisi.

2.9.1.3 Menggiring Bola

Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling

dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Robert Koger (2007: 51), ada konsep dasar yang harus dikuasai:

1. Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola.
2. Di depan pemain daerah kosong, bebas dan lawan.
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kir, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendan, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
4. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

2.9.1.4 Mengoper Bola

Menurut Robert Koger (2007: 19) mengoper (*passing*) berarti memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain lain atau teman kita, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah tim lawan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka penelitian ini dapat disimpulkan pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola sudah cukup baik dilihat dari manusia, kerjasama, tujuan, peralatan, program latihan, fasilitas, target prestasi, pelatih, sekolah, siswa, dan orang tua di SMP N di Kabupaten Kebumen.

5.2 Impilksi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian mempunyai implikasi yaitu dapat memberikan informasi tentang pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola kepada siswa, orang tua atau wali, kepala sekolah, dan guru pengampu ekstrakurikuler olahraga sepak bola sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola yang dilaksanakan di sekolah.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah, namun daripada itu masih terdapat banyak keterbatasan, kekurangan dan kelemahan-kelemahan, dan peneliti sangat menyadari akan hal tersebut. Keterbatasan tersebut antara lain;

1. Kurang kondisifnya ruang yang digunakan untuk pengambilan data kuesioner oleh siswa.
2. Kepala sekolah dan guru pengampu ekstrakurikuler olahraga sulit ditemui dikarenakan sibuk dengan urusan sekolah yang akan mengadakan ujian semester.

3. Ekstrakurikuler olahraga sepak bola yang diadakan di minggu terakhir sebelum ujian semester menyebabkan siswa ada yang tidak bisa berangkat mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepak bola.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu;

1. Bagi pihak sekolah agar memperbaiki fasilitas yang digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola yang ada di sekolah.
2. Bagi guru pengampu ekstrakurikuler olahraga sepak bola agar meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam mengajarkan teori dan praktek dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola.
3. Bagi siswa, agar meningkatkan keinginan untuk berlatih dan memperoleh prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola yang diadakan di sekolah.
4. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian tentang pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola dengan melibatkan peserta ekstrakurikuler dari olahraga yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amat basir dan Hari Wibawanto, 2014. Edu Kompetika Journal (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edukom>) diunduh 20/10/2016, pk.20.34
- Amirullah dan Haris Budiyo, 2004. Pengantar Manajemen. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Bejo, Siswanto. 2005. *Manajemen Tenaga Kerja Indonesia Pendekatan Administratif dan Oprasional*. Jakarta: Bumi Karsa.
- Depdiknas, 2003. *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas, 2005. UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Griwijoyo, S. 2005, Manusia dan Olahraga, Bandung: ITB.
- H.J.S Husdarta. 2009. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Haisibuan, M. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Hendri, Anifral. 2008. "Ekskul Olahraga Upaya Membangun Karakter siswa. Jambi pos. Sabtu 13 September 2008
- Hurlock, Elizabeth B. 1993. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Lexy J. Moleong, M. A .2007. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Luxbacher, Joe. 2004. Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Subana., Dkk. 2011. *Dasar Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Marantika. 2012. Kegiatan Ekstrakurikuler. Diakses dari (http://man6-jkt.sch.id/new/?page_id=35), diakses pada tanggal 17 Oktober 2016
- Marta, Dinata. 2004. Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola. Cerdas Jaya: Bandar Lampung.
- Masri Singarimbu dan Sofian Effendi. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Miftah, Thoha. 1999. Pembinaan Organisasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mulyono, MA. 2008. *Manajemen Administrasi dan Organisasi Pendidikan*. Jogjakarta: Ar-ruzz media.
- Natal, W. 2006. *Pemahaman Terhadap Proses Latihan Antara Pelatih Sepakbola yang Berpendidikan Formal dan Non Formal di kota Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugraha, Adi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cindekia.

- Poerwadarminta, 1996. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Balai: Pustaka.
- Robert Koger. 2007. *"Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja"*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Rubianto. Hadi. 2007. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Semarang PKLO FIK UNNES: Cipta Prima Nusantara.
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang:UNNES.
- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto, 2002. *Teori Metodologi Melatih fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- . ————. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryosubroto, 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Takudung, James. 2006. *Kepeleatihan olahraga " Membinaprestasi olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Usman, Husaini. 2010. *MANAJEMEN (Teori, Praktek, dan Riset Pendidikan)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahjoedi, dkk.2009. *Pembinaan Cabang Oahraga Unggulan*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga.
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Program Bimbingan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press