



**SURVEI BAKAT DAN MINAT SISWA PUTRI DALAM
EKSTRAKURIKULER GULAT SMA
SE-KABUPATEN BREBES**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

BAYU SUMANTIO

6101412137

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

2019

ABSTRAK

Bayu Sumantio. 2019. **Survei Bakat dan Minat Siswa Putri dalam Ekstrakurikuler Gulat SMA Se-Kabupaten Brebes**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes., Pembimbing 2. Ranu Baskoro Aji P. S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Bakat, Minat, Siswa Putri, Ekstrakurikuler Gulat

Latar belakang masalah yaitu dari hasil observasi awal, Kabupaten Brebes selalu meningkat dalam prestasi gulat, terutama atlet putri pernah lolos PON 2016. Namun dalam mempertahankan prestasi gulat di Kabupaten Brebes, hanya ada 2 sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler gulat, dan belum pernah ada tes bakat dan minat bagi peserta. Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana bakat dan minat siswi pesera ekstrakurikuler gulat di SMA se-Kabupaten Brebes? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bakat dan minat siswa putri pada ekstrakurikuler gulat di SMA se-Kabupaten Brebes.

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah deskriptif kuantitatif, dengan jenis penelitian survei. Sasaran penelitian adalah siswa putri peserta ekstrakurikuler gulat di Kabupaten Brebes. Sampel yang digunakan peneliti ialah SMA 1 dan SMA 2 Brebes dengan jumlah 15 responden. Penelitian ini berlokasi di SMPN 3 Wanasari, karena pada saat penelitian bertepatan dengan adanya latihan gabungan. Analisis data pada bakat, peneliti menggunakan tes bakat, sedangkan untuk mengetahui minat, peneliti menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini ialah hasil tes bakat lempar tangkap bola, diketahui kemampuan peserta sangat kurang. Tes reaksi pada peserta memperoleh predikat luar biasa. Tes multistage fitness peserta berkategori kurang. Pada tes lari 6 detik, peserta memperoleh kategori sangat kurang. Pengukuran rentang lengan tepanjang ialah 160 cm dan terpendek ialah 148 cm. Pengukuran tinggi togok tertinggi 86 cm dan terendah 78 cm. Pada lebar bahu, tercatat 45 cm dan terkecil 35 cm. Dari hasil wawancara minat, diperoleh data bahwa peserta mengikuti ekstrakurikuler gulat karena kemauan sendiri dan ingin berprestasi.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini ialah bahwa tidak ada peserta putri ekstrakurikuler gulat di Kabupaten Brebes yang berbakat dalam olahraga gulat, sedangkan untuk minat semua peserta putri memiliki minat yang sangat tinggi terhadap ekstrakurikuler gulat. Disamping itu, penulis memberikan saran untuk pelatih dan guru perlu meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam berolahraga. Diadakannya penelusuran bakat dan minat olahraga pada peserta, sehingga peserta mengetahui olahraga apa yang cocok untuk dirinya.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 21

Bayu Sumantio
NIM. 6101412137

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

**SURVEI BAKAT DAN MINAT SISWA PUTRI DALAM
EKSTRAKURIKULER GULAT SMA SE-KABUPATEN BREBES**

Disusun oleh:

Nama : Bayu Sumantio

NIM : 6101412137

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui pada tanggal

Oleh:

Pembimbing I,

Drs. Eridro Puji Purwono, M.Kes.
NIP.195903151985031003

Pembimbing II,

Ranu Baskora Aji P. S.Pd, M.Pd.
NIP.197412151997031004

Menyetujui,
Kajur/Kaprodi PJKR

25/3/2019

Dr. Mugiyo Hartono, M. Pd.
NIP.196109031988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Bayu Sumantio. NIM 6101412137. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 07 Agustus 2019.

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd

NIP. 196103201984032001

Sekretaris



PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - IK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiruyanto, S.Pd.M.Pd.

NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

1. Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd. (Penguji I)

NIP. 197302022006041001

2. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. (Penguji II)

NIP. 195903151985031003

3. Ranu Baskora Aji P. S.Pd, M.Pd. (Penguji III)

NIP. 197412151997031004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. “kuat dan sabar adalah kunci kesuksesan”
2. “biar terlambat asal bisa lulus”

PERSEMBAHAN

1. Orang tua tercinta saya, Bapak Sumanan dan Ibu Surkiwi yang selalu memberi apapun kebutuhan saya dan selalu mendorong saya dengan doa
2. Anggota keluarga saya yang selalu memotivasi saya.
3. Yang saya hormati Bapak-Ibu Dosen PJKR dan seluruh jajarannya yang sudah memberikan ilmu kepada saya.
4. Untuk tunangan saya, terimakasih sudah membantu dan menemani perjuangan saya selama ini.
5. Semua teman kost Hinode, dan teman PJKR 2012 pejuang skripsi terimakasih telah menyemangati hingga titik darah penghabisan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Survei Bakat dan Minat Siswa Putri dalam Ekstrakurikuler Gulat SMA Se-Kabupaten Brebes ”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan dorongan dari berbagai pihak 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 menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. selaku pembimbing utama atas bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ranu Baskora Aji P. S.Pd, M.Pd. selaku pembimbing ke dua yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk , dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.

7. Staf Tata Usaha FIK UNNES yang selalu membantu penulis dalam proses pembuatan surat-surat perizinan.
8. Pelatih ekstrakurikuler gulat dan guru olahraga SMA 1 dan SMA 2 Brebes yang memberikan izin melakukan penelitian skripsi.
9. Para peserta putri ekstrakurikuler gulat di sekolah-sekolah tersebut yang membantu pengambilan data.
10. Teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung dan membantu penulis. Alda Lismiati, Helmi Faesol Huda, Dimas Priambodo, M. Sururudin, Erwin Aji P., Zaki Hidayat.
11. Semua pihak yang telah memberikan dukungan baik materiel maupun spiritual sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tidak ada sesuatupun yang penulis berikan sebagai imbalan kecuali rangkaian do'a, "Semoga amal baik yang telah diberikan oleh berbagai pihak kepada penulis mendapat imbalan dari Allah S W T". Kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi lembaga penyedia jasa, pemerintah, dan pembaca pada umumnya.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatalan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kurikulum.....	9
2.2 Ekstrakurikuler.....	9
2.3 Bakat.....	12
2.3.1 Jenis-jenis Bakat.....	13
2.3.2 Hubungan Bakat dan Prestasi.....	14
2.3.3 Faktor-faktor Pengaruh Bakat.....	15
2.3.4 Unsur-unsur Dominan Gulat.....	17
2.4 Minat.....	17
2.4.1 Ciri-ciri Minat.....	19
2.4.2 Aspek-aspek Minat.....	21
2.4.3 Metode Meemukan Minat.....	22
2.4.4 Faktor Mempengaruhi Minat.....	23
2.5 Olahraga Gulat.....	26
2.6 Karakteristik Atlet Putri.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian.....	40
3.2 Lokasidan Sasaran Peneltian.....	40
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	40
3.4 Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Bakat.....	53
4.1.2 Minat.....	58

4.2 Pembahasan.....	61
4.2.1 Bakat	62
4.2.2 Minat	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan utama bagi manusia dalam membentuk jasmani dan rohani yang sehat, olahraga tidak hanya menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan tubuh saja, olahraga juga dapat mendorong potensi anak untuk meraih prestasi. Untuk meraih prestasi yang diinginkan haruslah mulai belajar dan berlatih sejak usia dini, dan mayoritas penduduk Indonesia pada usia dini sudah belajar di sekolah-sekolah. Tugas para guru disekolah harus mendidik dan mendukung siswa untuk dapat meraih prestasi yang baik, bisa dengan mengajar pada jam pelajaran biasa, bisa juga menambahkan diluar jam pelajaran yaitu dengan diadakannya ekstrakurikuler.

Dalam pendidikan jasmani, erat kaitanya dengan kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan Intrakurikuler adalah mata pelajaran wajib disekolah yang tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, lebih menekankan pada pengenalan dan kemampuan gerak dasar pada kereampilan dasar cabang-cabang olahraga.

Kegiatan Kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran intrakurikuler dengan tujuan agar siswa lebih mendalami dan menghayati apa yang telah dilakukan dipelajari dalam kegiatan intrakurikuler contoh kegiatan kokurikuler mempelajari buku bacaan tentang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran intrakurikuler maupun kokurikuler termasuk pada jam sekolah tetapi tidak ada pelajaran (misalnya: setelah ulangan umum, ebtanas, menghadapi kenaikan kelas) termasuk pada waktu libur dengan tujuan mengembangkan minat bakat. Kegiatan ini dilakukan secara berkala dan sewaktu-waktu misalnya melalui kegiatan latihan pertandingan antar kelas, antar sekolah, tri lomba, panca lomba dan mampu menyelenggarakan perlombaan (Depdikbud:1988) dalam Wulansari Yuliyanti (2011:5).

Gulat merupakan salah satu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawan dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi, 2005 : 1).

Gulat merupakan olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas yaitu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Hadi, 2004:1-2). Sedangkan menurut Mysnyk (1994:ix) dalam jurnal Eka Nur Fitriana Sari gulat adalah "jenis olahraga gerakan dan per-lawanan". Jadi dapat disimpulkan bahwa gulat merupakan olahraga prestasi yang tergolong olahraga gerakan dan perlawanan. Olahraga ini sangat membutuhkan per-juangan, keuletan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kecerdasan, dan sportivitas untuk mengalahkan lawannya.

Gulat juga merupakan cabang olahraga beladiri yang minoritas dimana masih sedikit yang mengetahui gulat itu beladiri seperti apa, dan gulat merupakan beladiri yang keras karna tidak menggunakan pelindung badan seperti olahraga beladiri lainnya selain itu olahraga ini menitik beratkan pada teknik bantingan dan kuncian oleh karna itu gulat merupakan olahraga beladiri yang identik dengan pria.

Akan tetapi di Negara-negara seperti rusia olahraga gulat ini tidak hanya diikuti oleh para pria, tetapi juga wanita. Kebanyakan mereka memang mempunyai kemampuan yang tidak kalah dari para pria. Sedangkan di negara yang menganut budaya timur

seperti di Indonesia, masih banyak yang beranggapan jika gulat hanya bisa dilakukan oleh kaum pria. Karena kebanyakan masyarakat di Indonesia berpandangan jika pria memiliki sikap yang gagah berani sedangkan wanita dengan sikap yang lemah lembut dan tidak suka dengan kekerasan.

Pada masa sekarang, banyak masyarakat beranggapan bahwa pria dan wanita memiliki derajat yang sama. Dahulu beberapa cabang olahraga yang termasuk olahraga keras dan lazimnya dilakukan oleh pria dan saat ini banyak wanita yang juga dapat melakukannya. Contohnya seperti Tinju, Wushu, Judo, Gulat dan lainnya. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya prestasi yang diraih oleh atlet wanita pada kejuaraan-kejuaraan tertentu.

Gulat di Jawa Tengah mengalami perkembangan yang cukup baik, dalam beberapa tahun ini PGSI Jawa Tengah menyelenggarakan beberapa kejuaraan yang banyak diikuti oleh peserta dari berbagai kota di Jawa Tengah. Salah satu penyumbang atlet terbanyak ialah Kabupaten Brebes. Brebes sudah beberapa kali menjadi juara umum pada beberapa kejuaraan tingkat senior, junior maupun kadet. Saat ini Brebes menjadi kiblat dari gulat di Jawa Tengah.

Banyaknya atlet yang disumbangkan Brebes untuk mengikuti kejuaraan ditingkat daerah, dan menyumbangkan beberapa medali. Akan tetapi pada atlet putri rata-rata yang sering memperoleh juara hanya orang-orang itu saja.

Bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan masa yang akan datang, sehubungan dengan hal tersebut, maka bakat akan dapat memengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar. (Susanto, 2013). Menurut Utami Munandar dalam jurnal Ahmad Fadillah (2016) bakat merupakan potensi yang masih memerlukan ikhtiar pengembangan dan pelatihan secara serius dan sistematis agar dapat terwujud. Sedangkan Menurut Asrori (2009) bakat adalah kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan dan terampilan, baik yang bersifat umum dan khusus.

Jadi bakat adalah kemampuan yang ada pada diri seseorang yang dibawanya sejak lahir dan merupakan warisan dari orang tua. Setiap siswa memiliki bakat yang berbeda dengan siswa lainnya, karena memang sudah takdirnya jika setiap orang mempunyai karakteristik tersendiri. Pengidentifikasian bakat olahraga pada siswa sangatlah penting, karena dengan demikian kita dapat mengetahui 1. Menentukan calon atlet yang berbakat 2. Memilih calon atlet sejak dini 3. Memonitor secara berkala mengenai perkembangan atlet 4. Membantu atlet untuk menuju ke penguasaan teknik yang lebih tinggi.

Minat adalah sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih (Elizabeth B. Hurlock, 1978:114). Menurut Sukardi, minat dapat diartikan sebagai suatu kesukaan, kegemaran atau kesenangan bahwa minat timbul tidak secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman kebiasaan pada waktu belajar (Susanto, 2013). Sesuai dengan pendapat menurut Slameto dalam jurnal Irham Cahya Nugraha, Herlawati (2016) minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati siswa, diperhatikan terus menerus yang disertai rasa senang dan memperoleh kepuasan.

Minat bisa tumbuh dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Dari olahraga gulat, pada PON 2016 baru pertama kali Brebes mempunyai atlet putri yang mengikutinya. Ini menjadi salah satu acuan bagi siswi untuk mengikuti ekstrakurikuler gulat di Brebes.

Bakat dan minat merupakan satu kesatuan yang harus dimiliki oleh siswi dalam mengikuti kegiatan tertentu selain faktor penentu lainnya. Apabila siswi sudah mempunyai bakat dari kecil untuk mengikuti ekstrakurikuler gulat, maka dia akan lebih mudah mengalami peningkatan. Namun apabila bakat itu tidak disertai minat yang baik,

maka sama saja peningkatan akan susah diraih. Siswa yang minatnya kurang tidak akan mudah menerima ilmu yang diajarkan.

Sebaliknya bila minat siswi tinggi ia akan rajin latihan, meskipun tidak mempunyai bakat. Namun apapun dapat diraih apabila siswa mempunyai kemauan yang tinggi. Minat yang tinggi akan membuat siswa lebih menyenangi kegiatan tersebut, sehingga apapun yang diajarkan akan ia lakukan dengan sebaik mungkin sehingga prestasi dapat ia raih nantinya.

Pembinaan yang dilakukan di PGSI Kabupaten Brebes dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler gulat. Sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Brebes memberikan peluang untuk pencarian bibit muda gulat di kalangan SMP dan SMA. Sekolah tersebut dapat dijadikan basis pembinaan olahraga terpadu yang dapat memberikan ruang bagi siswi yang berbakat untuk mengembangkan bakatnya.

Hasil Observasi awal menunjukkan bahwa di Kab. Brebes terdapat 31 SMA negeri maupun swasta. Diantara sekolah tersebut hanya ada 2 sekolah yang membuka ekstrakurikuler gulat yaitu SMA N 1 Brebes dan SMA N 2 Brebes. SMA N 1 Brebes memiliki 18 peserta ekstrakurikuler terdiri dari 7 peserta putri dan 11 peserta putra, sedangkan SMA N 2 Brebes memiliki 26 peserta dengan 10 peserta putri dan 16 peserta putra. Jadwal latihan pada kedua ekskul tersebut sama, yaitu pada hari senin dan kamis pada pukul 15.00-17.00. Beberapa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler gulat, sebagian telah sering mengikuti kejuaraan tingkat daerah hingga nasional. Banyak yang masih berpandangan jika seorang siswi mengikuti gulat itu tidak lazim, namun semua siswi tetap berlatih untuk mencapai impian mereka menjadi juara.

Dari 17 sekolah SMA Negeri yang ada di Kabupaten Brebes, terdapat 10 sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler bela diri. Khusus untuk bela diri gulat hanya ada 2 sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler Gulat, yaitu SMA 1 dan SMA 2 Brebes.

Dari uraian diatas peneliti berniat untuk meneliti bakat dan minat siswi yang ada di Kabupaten Brebes dalam mengikuti ekstrakurikuler gulat, yang dimana olahraga gulat ini menitik beratkan pada bantingan dan kunci yang menurut sebagian besar orang itu

hanya bisa dilakukan oleh siswa putra saja. Sehingga dari hasil penelitian ini peneliti dapat mengetahui seberapa tingginya minat siswi untuk mengikuti olahraga gulat dan seberapa banyak siswi yang berbakat di bidang olahraga gulat di Kabupaten Brebes.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Meningkatnya prestasi olahraga gulat di kabupaten brebes
2. Masih sedikitnya sekolah - sekolah yang membuka ekstrakurikuler gulat di Kabupaten Brebes
3. Kurang populernya olahraga gulat dikalangan masyarakat
4. Kurangnya pemahaman siswi mengenai gulat
5. Bakat Olahraga siswa di SMA Kabupaten Brebes belum teridentifikasi
6. Masih sedikitnya siswi yang ikut dalam ekstrakurikuler gulat di Kabupaten Brebes
7. Perlunya mengetahui tingkat keberbakatan dari siswi yang mengikuti ekstrakurikuler gulat

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada diatas, untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka pembatasan masalah dibatasi pada bakat dan minat siswi dalam olahraga gulat.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, maka permasalahan yang akan diteliti dari penelitian ini ialah:

- a. Bagaimana bakat siswi peserta ekstrakurikuler gulat di SMA se-Kabupaten Brebes
- b. Bagaimana minat siswi peserta ekstrakurikuler gulat di SMA se-Kabupaten Brebes

1.5 Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui bagaimana bakat siswi peserta ekstrakurikuler gulat di SMA se-Kabupaten Brebes
- b. Mengetahui bagaimana minat siswi peserta ekstrakurikuler gulat di SMA se-Kabupaten Brebes

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi peserta ekstrakurikuler gulat dapat mengetahui apakah ada bakat dan minat terhadap olahraga gulat
- b. Bagi sekolah memberikan masukan dalam menentukan siswi baiknya mengikuti ekstrakurikuler yang sesuai dengan bakat dan minatnya khususnya ekstrakurikuler gulat.
- c. Bagi lembaga yang terkait yaitu sebagai pertimbangan untuk menentukan bakat dan minat siswi terhadap ekstrakurikuler gulat.
- d. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang bakat dan minat peserta ekstrakurikuler gulat terhadap olahraga gulat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kurikulum

Kurikulum berfungsi sebagai pedoman dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan di sekolah bagi pihak-pihak yang terkait, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti pihak guru, kepala sekolah, pengawas, orangtua, masyarakat dan pihak siswa itu sendiri. Menurut UU No. 20 Tahun 2003, kurikulum adalah seperangkat rencana serta harapan pengaturan yang berkaitan dengan isi, tujuan, cara serta bahan ajar yang digunakan untuk pedoman dalam menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan nasional. Menurut Rusman dalam Ibrahim Nasbi (2017;319) Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta bahan yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Dari penjelasan di atas, kurikulum merupakan pedoman pendidik dalam melaksanakan pembelajaran dengan mengikuti perkembangan zaman dan yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, maka dari itu kurikulum sering berubah-ubah menyesuaikan dengan keadaan yang terjadi pada masa sekarang.

2.2 Ekstrakurikuler

Berdasarkan SK Mendikbud Nomor 0461/U/19964 dan SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/1992. Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan di samping jalur OSIS, Latihan kepemimpinan,

dan Wawasan Wiyamandala. Berdasarkan kedua Surat Keputusan tersebut ditegaskan pula bahwa ekstrakurikuler sebagai bagian dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh mempunyai tugas pokok:

- a. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa;
- b. Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran;
- c. Menyalurkan bakat dan minat;
- d. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Dekdikbud,1996:1)

Ada 2 macam sumber yang memberikan rumusan tentang ekstrakurikuler,yaitu :

- 1) SK dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/1992.

Berdasarkan SK tersebut dirumuskan bahwa,ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan,baik di sekolah atau pun di luar sekolah,dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa,mengenal hubungan antara berbagai pelajar,menyalurkan bakat dan minat,serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya

- 2) Lampiran SK Mendikbud Nomor 060/U/1993,Nomor 061/U/1993 dan Nomor 080/U/1993.

Berdasarkan ketiga lampiran Sk Mendikbud tersebut dikemukakan,bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Dekdikbud,1996:4).

Dari kedua rumusan tentang estrakurikuler tersebut di aas,ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut :

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada.
- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.
- c. Di samping berorientasi kepada mata pelajaran yang di programkan dan usaha pematapan dan pembentukan kepribadian siswa, banyak kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler lain yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan kemampuan (Dekdikbud, 1996:4)

Materi dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang di selenggarakan di sekolahan meliputi:

1. Kegiatan Pembinaan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kegiatan Pembinaan Kehidupan Berbangsa dan Bernegara.
3. Kegiatan Pembinaan Pendidikan Pendahuluan Bela Negara.
4. Kegiatan Pembinaan Kepribadian dan Budi Pekerti Luhur.
5. Kegiatan Pembinaan Berorganisasi, Pendidikan Politik dan Kepemimpinan.
6. Kegiatan Pembinaan Keterampilan dan Kewirausahaan.
7. Kegiatan Pembinaan Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi.
8. Kegiatan Pembinaan Persepsi, Apresiasi, dan Kreasi seni.

Ada tiga macam tujuan yang ingin di capai melalui program ekstrakurikuler, yaitu:

1. Mempertajam dan memperluas pengetahuan para siswa terhadap program kurikulum serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang berkaitan.
2. Menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga membentuk manusia yang berwatak, beriman, dan berbudi pekerti luhur.
3. Membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil, percaya diri dan mandiri (Dekdikbud, 1996:21)

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang lakukan diluar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sekolah.

2.3 Bakat

Menurut Utami Munandar dalam Mohammad Ali (2010:78), bakat (*aptitude*) mengandung makna kemampuan bawaan yang mempunyai potensial yang masih perlu pengembangan dan latihan yang lebih baik. Karena sifatnya ini masih potensial atau masih laten, bakat merupakan potensi yang masih memerlukan ikhtiar pengembangan secara rutin dan sistematis agar dapat terwujud.

Sedangkan menurut Conny Semiawan, bakat adalah kemampuan alamiah untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, baik yang bersifat umum maupun yang bersifat khusus, (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2010:78). Dengan bakat memungkinkan anak untuk mencapai prestasi tertentu. Tetapi untuk mewujudkan bakat ke dalam suatu prestasi dibutuhkan latihan, pengetahuan, pengalaman, dan motivasi.

Seleksi bakat adalah kriteria penting untuk mengidentifikasi atlet yang menjanjikan. Itu sangat penting untuk menentukan bakat mereka dari kandidat atlet juara dengan tes ilmiah awal dan untuk mengarahkan mereka ke cabang olahraga terkait. Karena itu, banyak negara maju seperti Indonesia, Amerika Serikat, Inggris, Cina, Rusia dan Jerman telah menggunakan berbagai tes bakat untuk mengarahkan kandidat atlet ke cabang olahraga lain di mana mereka bisa lebih sukses (Mirwald et al., 2002; Arabacı et al., 2008) dalam jurnal Ömer KAYNAR, M. Fatih BİLİCİ (2017: 2148-1148).

Jadi bakat ialah suatu kemampuan alamiah yang ia miliki sejak lahir, namun bakat masih memerlukan pengembangan agar bakat tersebut tidak hilang dan dapat mencapai prestasi yang diidamkan. Bakat bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi prestasi, masih ada faktor-faktor lain yang mendukungnya seperti misalnya minat, sarana dan prasarana, pelatih, kondisi fisik dan juga lingkungan sekitar. Apabila hanya mengembangkan bakat saja tanpa mengembangkan faktor yang lain juga maka prestasi akan sulit untuk diraih.

2.3.1 Jenis-jenis Bakat

Conny Semiawan dan Utami Munandar (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2010:79) mengklarifikasikan jenis-jenis bakat, diantaranya:

1. Bakat akademik khusus

Termasuk kedalam bakat ini misalnya bakat untuk bekerja dalam angka-angka, logika bahasa, dan sejenisnya.

2. Bakat kreatif-produktif

Bakat ini berarti bakat dalam menciptakan sesuatu yang baru, misalnya menciptakan suatu teknologi yang baru, alat-alat dari limbah dan lain sebagainya.

3. Bakat seni

Bakat dalam hal seni misalnya mampu menciptakan tari, menarakansemen musik, menciptakan lagu dalam waktu yang singkat, menulis puisi, melukis dengan indah, dan lain-lain.

4. Bakat kinestetik / psikomotorik

Bakat jenis ini misalnya ialah anak mampu menguasai teknik olahraga maupun permainan tertentu dalam waktu yang singkat.

5. Bakat sosial

Bakat jenis ini misalnya anak mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungan sekitar, pintar bernegosiasi, mahir dalam berorganisasi dan mahir dalam hal kepemimpinan.

2.3.2 Hubungan Antara Bakat dan Prestasi

Wujud nyata dari bakat dan kemampuan adalah prestasi karena bakat dan kemampuan dapat mempengaruhi prestasi seseorang. perlu ditekankan bahwa bakat masih bersifat potensial, sehingga yang berbakat belum tentu mencapai prestasi yang tinggi dalam kegiatan tertentu apabila tidak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan bakatnya tersebut.

Bakat yang memperoleh kesempatan yang maksimal dan dikembangkan sejak dini serta didukung oleh fasilitas dan motivasi yang tinggi, maka akan terealisasikan dalam bentuk prestasi yang unggul. Dalam penelitian Agus Akhir (1999) bakat yang memperoleh kesempatan maksimal untuk berkembang, diperoleh sekitar 22% siswa SD menjadi anak yang *underachiever*. Artinya, prestasi belajar yang mereka peroleh berada dibawah potensi atau bakat intelektual yang sesungguhnya mereka miliki. Bakat memang amat menentukan prestasi seseorang, tetapi sejauh mana bakat itu akan terwujud dan menghasilkan suatu prestasi, masih banyak variabel yang mempengaruhi (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2010:80)

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Bakat

2.3.3.1 Ada beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan bakat, faktor tersebut dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2010:81). Faktor-faktor tersebut diantaranya:

1. Faktor yang berasal dari dalam individu (Internal)
 - 1) Minat
 - 2) Motif berprestasi
 - 3) Keberanian mengambil resiko
 - 4) Keuletan dalam menghadapi tantangan
 - 5) Kegigihan atau daya juang dalam mengatasi kesulitan yang timbul
2. Faktor yang berasal dari luar individu (Eksternal)
 - 1) Kesempatan maksimal untuk mengembangkan diri
 - 2) Sarana dan prasarana
 - 3) Dukungan dan dorongan orang tua / keluarga
 - 4) Lingkungan tempat tinggal
 - 5) Pola asuh orang tua

2.3.3.2 Selain faktor di atas faktor tubuh juga mempengaruhi bakat anak dalam bidang olahraga.

Kebanyakan atlet top memiliki sesuatu yang membedakan mereka dari orang biasa dan ini membuat mereka mampu mengikuti persaingan yang sangat ketat. Sedangkan Dokter Joiner mengatakan bahwa beberapa bentuk tubuh tertentu cenderung unggul dalam suatu jenis olahraga dibandingkan dengan yang lainnya. Sedangkan bentuk tubuh manusia di bagi menjadi 3 tipe yaitu :

- a. Endomorph yaitu bentuk tubu gemuk, lebar di bagian paha, pinggang dan perut besar, tidak berotot. Tipe endomorph cenderung memiliki tulang yang lebih besar dari tipe tubuh lainnya.
- b. Ectomorph yaitu bentuk tubuh tinggi, leher ramping dan panjang, pergelangan tangan dan kaki kecil, dan sulit mengembangkan otot-otot kuat.
- c. Mesomorph yaitu bentuk tubuh yang bertulang besar, berotot, bahu lebar, pinggang sempit. Bentuk tubuh ini biasanya di gambarbarkan sebagai bentuk tubuh yang atletis dan memiliki bentuk tubuh yang indah.

Berdasarkan tipe bentuk tubuh di atas bentuk tubuh mesomorph yang sesuai untuk atlit gulat, karna mempunyai bentuk bahu yang lebar, berotot dan bertulang besar. Dalam buku Drs.Djoko pekik menjelaskan atlet gulat harus mempunyai komponen biomotor yang sangat penting yaitu: kekuatan, dayatahan, power, cardiorespirasi, dan kelentukan.

2.3.4 Unsur-unsur Dominan dalam Olahraga Gulat

Menurut Bumpa dalam buku minat dan bakat Depdiknas (2002:29) kriteria identifikasi bakat olahraga gulat sebagai berikut :

1. Koordinasi dan waktu reaksi

2. Kapasitas aerobik dan anaerobik tinggi
3. Intelegensi taktis
4. Diameter bi-acromal lebar, lengan panjang

Dirjen Olahraga Depdiknas (2002:14) mengemukakan bahwa tungkai yang pendek (togok yang panjang) cocok untuk olahraga gulat.

2.4 Minat

Menurut Sukardi, minat dapat diartikan sebagai suatu kesukaan, kegemaran atau kesenangan bahwa minat timbul tidak secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman kebiasaan pada waktu belajar. (Susanto, 2013)

Menurut Slameto (2010), minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa terikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuru. Hal ini menunjukan bahwa minat dapat menjadi motivasi yang mendorong seorang untuk melakukan apa yang diinginkan. Minat mempunyai peranan yang sangat penting dalam perkembangan belajar siswa.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih (Elizabeth B. Hurlock, 1978:114). Setiap minat memuaskan suatu kebutuhan dalam kehidupan anak, walaupun kebutuhan ini mungkin tidak sengaja tampak bagi orang dewasa. Semakin kuat kebutuhan ini, semakin kuat dan beretahan pada minat tersebut.

selanjutnya semakin sering minat diekspresikan dalam kegiatan, semakin kuatlah dia.

Pada semua usia, minat mempunyai peran penting dalam kehidupan seseorang dan berdampak besar bagi atas perilaku dan sikap. Jenis pribadi anak sebagian besar ditentukan oleh minat yang berkembang pada masa kanak-kanak. Minat menjadi sumber motivasi yang kuat untuk belajar. Anak yang berminat terhadap suatu kegiatan, baik permainan maupun pekerjaan, akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan dengan anak yang kurang berminat pada kegiatan tertentu mereka akan cepat merasa bosan.

minat akan menambah kegembiraan pada setiap kegiatan yang ditekuni oleh seseorang. Bila anak-anak berminat pada suatu kegiatan, pengalaman mereka akan jauh lebih menyenangkan dibandingkan anak yang kurang berminat. Lagi pula jika anak tidak memperoleh kegembiraan pada suatu kegiatan, maka mereka hanya akan berusaha seperlunya saja. Akibatnya prestasi mereka jauh lebih rendah dari kemampuan mereka. Ini menjadikan mereka merasa bersalah dan malu, dengan adanya sikap ini maka anak akan lebih mengurangi kesenangan mereka pada kegiatan tersebut, dan ini tidak baik bagi perkembangan anak.

2.4.1 Ciri-ciri Minat

Menurut Elizabeth B. Hurlock yang telah dialih bahasakan oleh dr. Med. Meitasari Tjandrasa (1978:115) ciri-ciri minat terdiri atas:

1. Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental

Minat disemua bidang berubah selama terjadi selama ada perubahan fisik dan mental. Pada waktu pertumbuhan terlambat dan kematangan dicapai, minat menjadi lebih stabil. Anak yang berkembang lebih cepat atau lebih lambat dari teman sebayanya, mereka yang lambat matang menghadapi masalah sosial karena minat mereka yaitu minat anak, sedangkan teman sebayanya memiliki minat remaja.

2. Minat bergantung pada kesiapan belajar

Anak-anak tidak memiliki minat sebelum mereka siap secara fisik dan mental. Anak tidak akan mempunyai minat yang sungguh-sungguh untuk suatu kegiatan sampai mereka memiliki sesuatu yang diperlukan dalam kegiatan tersebut.

3. Minat bergantung pada kesiapan belajar

Kesempatan untuk belajar bergantung pada lingkungan dan minat, baik anak-anak maupun dewasa. Ketika masih anak-anak, minat mereka hanya sebatas tumbuh dirumah. Tetapi ketika mereka sudah dewasa dan lingkungan pergaulan semakin meluas maka merekapun akan tertarik pada minat orang diluar rumah yang mereka kenal, sehingga minat merekapun mulai meluas.

4. Perkembangan minat mungkin terbatas

Ketidakmampuan fisik dan mental serta pengalaman sosial yang terbatas akan membatasi minat anak. anak yang cacat fisik misalnya, tidak mungkin mempunyai minat yang sama pada olahraga seperti teman sebayanya yang perkembangna fisiknya normal.

5. Minat dipengaruhi budaya

Anak-anak mendapat kesempatan dari orang tua, guru, dan orang dewasa lain mengenai apa saja yang oleh kelompok budaya mereka dianggap minat yang sesuai dan mereka tidak diberi kesempatan untuk menekuni minat yang dianggap tidak sesuai bagi mereka oleh kelompok budaya mereka.

6. Minat berbobot emosional

Bobot emosional merupakan aspek afektif dari minat menentukan kekuatannya. Bobot emosional yang tidak menyenangkan melemahkan minat, dan bobot emosional yang menyenangkan memperkuatnya.

7. Minat itu egosentris

Maksudnya ialah seseorang minat pada suatu kegiatan karena berlandaskan pada suatu keyakinan bahwa kegiatan tersebut merupakan langkah penting menuju kedudukan yang menguntungkan di masa yang akan datang. Mereka berpegang teguh pada keyakinan minat mereka yang akan menjadikannya lebih baik karena merasa kebutuhannya akan kepuasan telah tercapai.

2.4.2 Aspek-aspek Minat

Menurut Elizabeth B. Hurlock (1978:116) minat memiliki dua aspek, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif.

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif didasarkan atas konsep yang dikembangkan anak mengenai bidang yang berkaitan dengan minat. Karena minat anak cenderung egosentris, aspek kognitif minat ini berkisar sekitar pertanyaan apa saja keuntungan dan kepuasan pribadi yang dapat diperoleh dari minat itu.

Konsep yang membangun aspek kognitif minat didasarkan atas pengalaman pribadi dan apa yang dipelajari di rumah, sekolah, dan masyarakat, serta dari berbagai jenis media massa. Dari sumber tersebut anak akan belajar apa saja yang dapat memuaskan kebutuhan mereka dan apa saja yang tidak.

2. Aspek Afektif

Aspek afektif atau bobot emosional konsep yang membangun aspek kognitif minat dinyatakan dalam sikap terhadap kegiatan yang ditimbulkan oleh minat. Seperti halnya aspek kognitif, aspek afektif berkembang dari pengalaman pribadi, dari sikap orang yang penting yaitu orang tua, guru, dan teman sebaya terhadap kegiatan yang berkaitan dengan minat tersebut, dan dari sikap yang dinyatakan atau tersirat dalam berbagai bentuk media massa terhadap kegiatan itu. Mereka akan bersikap lebih terbuka mengenai topik yang diminati.

2.4.3 Metode Menemukan Minat

Ada beberapa metode dalam menemukan minat anak menurut Elizabeth B. Hurlock (1987:117) menurutnya terdapat tujuh cara dalam menemukan minat anak, diantaranya ialah:

1. Pengamatan Kegiatan

Pertama dengan mengamati mainan dan benda-benda yang mereka beli, kumpulkan atau gunakan dalam aktifitas yang mengandung unsur spontanitas, maka kita dapat memperoleh petunjuk mengenai minat mereka terhadap suatu kegiatan maupun benda tertentu.

2. Pertanyaan

Bila anak terus menerus bertanya mengenai sesuatu, minatnya pada hal tersebut lebih besar daripada hal yang hanya sekali-kali ditanyakannya.

3. Pokok pembicaraan

Apa yang dibicarakan mereka pada orang lain memberi petunjuk mengenai minat mereka dan seberapa kuat inatnya tersebut.

4. Membaca

Bila mereka bisa memilih buku untuk dibaca, mereka memilih buku yang membahas topik yang menarik minatnya.

5. Menggambar spontan

Apa yang digambar maupun dilukis anak secara spontan dan seberapa sering mereka mengulanginya akan memberi petunjuk tentang minat mereka terhadap sesuatu.

6. Keinginan

Bila ditanya apa yang diinginkan , bila mereka dapat memperoleh apa saja yang mereka ingini kebanyakan anak dengan jujur akan menyebut hal-hal yang mereka paling minati.

7. Laporan mengenai apa saja yang diminati

Bila ditanya untuk menyebut atau menulis tiga benda atau lebih yang paling diminati, anak-anak menunjukkan minat yang telah terbentuk, yang memberi petunjuk tentang hal-hal yang memberi mereka kepuasan.

2.4.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Minat :

Menurut Totok Santoso (dalam Ahmad Muhajir 2007:12) faktor yang mempengaruhi tumbuh kembangnya minat adalah sebagai berikut :

a. Motivasi dan Cita- Cita

Adanya cita-cita dan dukungan oleh motivasi yang kuat dalam diri seseorang maka akan dapat membesarkan minat orang itu terhadap suatu objeknya. Sebaliknya apabila cita-cita dan motivasi tidak ada maka minat sulit ditumbuhkan.

b. Sikap terhadap suatu objek

Sikap senang terhadap objek dapat membesarkan minat seseorang terhadap objek tersebut. Sebaliknya jika sikap tidak senang akan memperkecil minat seseorang.

c. Keluarga

Keadaan keluarga terutama keadaan sosial ekonomi dan pendidikan keluarga dapat mempengaruhi minat seseorang terhadap objek tersebut.

d. Fasilitas Olahraga

Tersedianya fasilitas yang mendukung akan menjadikan minat seseorang terhadap suatu objek lebih besar.

e. Teman pergaulan

Teman pergaulan yang mendukung misalnya diajak kompromi terhadap suatu hal yang menarik perhatiannya maka teman tersebut dapat lebih meningkatkan minatnya, tetapi teman yang tidak mendukung mungkin akan menurunkan minat seseorang.

Sedangkan menurut Siti Rahayu Haditono dalam Setyaningrum Sunaryo (2016:12) minat dipengaruhi oleh dua faktor:

1. Faktor dari dalam (intrinsik) yaitu berarti bahwa sesuatu perbuatan memang di inginkan karena seseorang senang melakukannya. Disini minat datang dari dalam diri orang itu sendiri. Orang senang melakukan perbuatan itu demi perbuatan itu sendiri. Seperti : rasa senang, mempunyai perhatian lebih, semangat, motivasi, emosi.
2. Faktor dari luar (ekstrinsik) bahwa suatu perbuatan dilakukan atas dorongan/pelaksanaan dari luar. Orang melakukan perbuatan itu karena ia didorong/dipaksa dari luar. Seperti: Lingkungan, orang tua, guru.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat dinyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi minat antara lain sebagai berikut:

a. Faktor internal

- 1) Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, aluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Komarudin, 2015:24). Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela penuh kesenangan dan kepuasan sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu.

2) Sikap dan peran pelatih atau guru

Peranan pelatih dalam melatih ekstrakurikuler sangat penting seperti metode mengajar, cara pelatih mengkondisikan siswa, hubungan antara siswa dengan pelatih dan juga hubungan antara pelatih dengan guru. Tanpa adanya peranan pelatih yang baik maka siswa pun merasa tidak berminat dengan ekstrakurikuler. Misalnya saja ketika melatih pelatih tidak dapat mengontrol atau memberikan metode yang disukai oleh siswa maka siswapun dapat bermalasan dalam mengikuti latihan. Begitu pula sebaliknya jika pelatih bisa mengontrol atau memberikan program latihan yang siswa sukai maka siswapun akan bersemangat, memperhatikan, dan merasa senang saat proses latihan berlangsung.

3) Fasilitas Olahraga

Tersedia dan tidak tersedia fasilitas atau sarana dan prasarana ekstrakurikuler akan mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstra. Dalam mengikuti suatu kegiatan, memang sudah seharusnya memiliki fasilitas latihan sendiri, karena dengan demikian dapat mempengaruhi prestasi .

4) Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar sangat berpengaruh besar dalam perkembangan manusia. Keluarga merupakan pengaruh yang paling besar karena keluarga merupakan awal terjadinya interaksi, karena itu keluarga harus memberikan bimbingan dan arahan untuk anak. Sekolah merupakan tempat terjadinya pembelajaran dan sekaligus tempat bergaulnya anak dengan temannya. Peran serta orang tua juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan mutu di sekolah.

2.5 Olahraga Gulat

2.5.1 Pengertian Gulat

Gulat adalah suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya. (Rubianto Hadi, 2005:1).

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri individu yang berasal dari Yunani-Romawi. Olahraga gulat identik dengan dua orang yang saling berhadapan dan berusaha untuk mengungguli lawannya dengan cara

menarik, mendorong, membanting, menjegal, dan mengunci sampai punggung lawan menempel di atas matras.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gulat adalah suatu olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling berhadapan untuk saling menjatuhkan dengan menggunakan teknik bantingan, dorongan, tarikan, dan kuncian yang bertujuan untuk mendapat poin dan memenangkan pertandingan.

Pandangan masyarakat awam gulat dianggap olahraga yang cukup berbahaya karena teknik yang digunakan banyak mengandung resiko cedera.

2.5.2 Sejarah Gulat

Pada Olympiade I tahun 1896 di Athena gulat Gaya Yunani-Romawi menjadi suatu acara pertandingan tersendiri. Pada Olympiade III tahun 1904 di St Louis AS, acara pertandingan gulat hanya untuk gaya freestyle saja. Sedangkan pada Olympiade IV tahun 1908 di Inggris mengadakan pertandingan gulat untuk dua gaya yaitu Yunani-Romawi dan freestyle. Peraturan gulat Internasional baru diadakan pada Olympiade XI tahun 1936 di Berlin Jerman.

Sejak sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat Internasional , gulat ini dibawa oleh tentara Belanda. Tahun 1941 – 1945 sewaktu Indonesia diduduki tentara Jepang, seni beladiri Jepang seperti Judo, Sumo dan kempo masuk pula ke Indonesia, sehingga gulat secara berangsur-angsur menjadi hilang. Pada tanggal 7 Pebruari 1960 didirikan sebuah organisasi gulat amatir Indonesia dengan nama Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI). Pertama kali gulat dipertandingkan di PON V tahun 1961 di Bandung. Tahun 1962 pada Asian Games IV di Jakarta, Indonesia menurunkan

pegulat-pegulatnya secara full team , mulai dari kelas 52 kg sampai dengan 97 kg, namun prestasi para pegulat kita belum menggembirakan, Indonesia hanya meraih 2 medali perunggu melalui gulat Mujari (kelas 52 kg) dan Rachman Firdaus (kelas 63 kg) yang keduanya bertanding dalam gaya Yunani-Romawi. Dan sejak pembentukannya tahun 1960, PGSI telah banyak melakukan kegiatan baik lokal, nasional maupun Internasional.

Menurut sumber yang dapat dipercaya, “gulat” juga merupakan olahraga asli Indonesia, walaupun diluar negeri gulat juga ada dan tumbuh sejak zaman keemasan Yunani dan Romawi Purba.

Sangat disayangkan, kita sebagai bangsa Indonesia yang berbudaya, gulat yang telah dirintis secara praktis, non ilmiah dan tradisional oleh nenek moyang kita itu tidak dijadikan warisan pusaka yang dapat kita banggakan. Sebagai bukti, bahwa gulat bukan barang import dapat kita lihat pada adat istiadat yang ada di Indonesia, ternyata banyak suku bangsa yang memiliki jenis olahraga gulat tradisional, antara lain:

1. Aceh disebut Gedul-gedul
2. Tapanuli disebut Marsiranggut
3. Sumatera Barat disebut Bagulet
4. Jawa Barat disebut Keujang
5. Jawa Tengah disebut Mbek-mbekan
6. Rembang (Jawa Tengah) disebut Pathol
7. Jawa Timur disebut Pitingan

8. Madura (Jawa Timur) disebut Okol
9. Nusa Tenggara Barat disebut Paluru
10. Sulawesi Selatan disebut Silotteng
11. Ujung Pandang disebut Siroto
12. Alimantan Selatan disebut Baguling

Dari uraian diatas, kiranya Indonesia yakin bahwa gulat tradisional berasal dari Indonesia. Hal ini pernah dinyatakan oleh Gatot Soewagio pada Kejuaraan Terbuka Gulat Yuniior memperebutkan Piala Amir Machmud II diJakarta (Februari 1979). Maka jelaslah bahwa olahraga gulat ini tidak datang dari negara lain melainkan tumbuh dengan sendirinya di tiap-tiap daerah di Indonesia (Rubiyanto Hadi, 2005:3).

2.5.3 Perlengkapan

PGSI tentunya sudah memiliki beberapa peraturan untuk perlengkapan pertandingan, diantaranya :

a. Pakaian

Pegulat harus tampil disudut matras dengan menggunakan pakaian yang diakui oleh FILA atau PGSI yaitu dengan warna khusus merah atau biru.

b. Sepatu

Peserta harus memakai sepatu gulat untuk melindungi pergelangan kaki, akan tetapi tidak boleh memakai sepatu dengan alas

yang bertumit, berpaku, atau tali sepatu yang ujungnya kaku atau berunsur logam. Sepatu tersebut boleh tanpa tali, dan jika sepatunya bertali maka tali tersebut harus dirapikan dengan pita perekat sehingga tidak mengganggu aktifitas bertanding.

c. Matras

Dalam setiap pertandingan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional, wajib menggunakan matras yang disetujui FILA atau PGSI, dengan ukuran diameter 9m, dan dikelilingi oleh batas 1,50m dengan ketebalan yang sama. Lingkaran merah dengan lebar 1m dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari daerah pertandingan terletak disepanjang keliling bagian dalam lingkaran yang berdiameter 9m tersebut.

2.5.4 Tekni Dasar Gulat

Teknik dasar merupakan syarat mutlak dalam suatu cabang olahraga, tanpa menguasai teknik dasar seorang akan mengalami kesulitan dalam menggapai prestasi.

Macam-macam teknik dasar gulat ialah sebagai berikut :

A. Tehnik Jatuhan

Tehnik jatuhan adalah tehnik yang harus dilakukan seorang pegulat apabila ia jatuh dimatras pada waktu bibanting lawan atau menjatuhkan diri, sehingga dapat jatuh dengan selamat. Tehnik jatuhan terdiri dari :

1. Jatuhan samping kanan, yaitu : Posisi badan miring samping kanan, tangan kanan lurus sejajar dengan badan, tangan kiri ditekuk didepan dada, kaki kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk, pandangan kesamping kanan.

2. Jatuhan samping kiri, yaitu : Posisi badan miring samping kiri, tangan kiri lurus sejajar dengan badan, tangan kanan ditekuk didepan dada, kaki kiri lurus dan kaki kanan agak ditekuk, pandangan kesamping kiri.
3. Jatuhan belakang, yaitu : Posisi badan terlentang kedua tangan lurus sejajar dengan badan, kaki agak ditekuk dan pandangan kearah perut.
4. Jatuhan kedepan, yaitu : Posisi badan terlungkup bertumpu pada kedua ujung jari kaki dan tangan mulia dari telapak tangan sampai siku, pandangan kesamping kanan/kiri.

B. Tehnik Posisi Bawah

Tehnik posisi bawah adalah tehnik yang dilakukan seorang pegulat untuk mengunci lawannya dalam keadaan terlentang, dan tehnik untuk membalik, memutar dan membanting lawan memperoleh poin/nilai. Cara untuk melakukan dasar tehnik posisi bawah menurut Rubianto Hadi(2004: 18-19) sebagai berikut:

1. Posisi Lawan Tiarap
 - a. Tehnik 1 : Gulungan perut yaitu : kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.
 - b. Tehnik 2 : Putaran, yaitu : Tangan kiri memegang pangkal lengan kanan sambil menekan dahi, tangan kanan menekan punggung, kemudian diputar/dibalik kiri sampai posisi terlentang.
 - c. Tehnik 3 : Sambungan, yaitu : Tangan kiri memegang leher, tangan kanan memegang kaki, kemudian kedua telapak tangan disambungkan jadi satu dan badan lawan dibalik sampai posisi terlentang.
2. Posisi lawan merangkak (Pengambilan Tehnik dari Samping Kiri).
 - a. Tehnik 4 : Tangkapan tangan dengan dua tangan, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang.

- b. Teknik 5 : Tangkapan tangan kanan dengan tangan kanan, tangan kiri masuk ketiak kiri dan telapak tangan diatas leher, kemudian didorong kedepan sampai lawan terlentang.
- c. Teknik 6 : Tangan kiri masuk kiri dan telapak tangan diatas leher, tangan kanan menengkap lutut kaki kanan, kemudian didorong kedepan sampai posisi lawan terlentang.
- d. Teknik 7 : Teknik gulungan perut ,yaitu : kedua tangan memegang perut, kepala disamping perut atau dibelakang bahu sebelah kiri lawan, kemudian badan lawan diputar dengan tumpuan pada kepala atau posisi kayang.
- e. Teknik 8 : Teknik angkatan *cross* yaitu : Kedua tangan memegang perut atau paha kaki kanan, kemudian lawan dibanting kearah diagonal sehingga badan lawan memutar satu putaran.
- f. Teknik 9 : Teknik bantingan samping, yaitu : kaki kanan berlutut, kaki kiri menapak, tangan kanan memegang leher, tangan kiri masuk ketiak dari depan dan telapak tangan kiri diatas punggung lawan, kemudian lawan dijatuhkan kesamping kanan dengan sampai posisi terlentang.
- g. Teknik 10 : Teknik gulungan depan, yaitu :kedua tangan memegang leher dan pangkal lengan kiri dengan pertemuan kedua telapak tangan diketiak kiri lawan, kemudian lawan digulung memutar kesamping tumpuan kepala (kayang dengan kepala).
- h. Teknik 11 : Teknik menjatuhkan kesamping, yaitu ; kaki kanan berlutut ,kaki kiri menapak agak kebelakang, tangan kanan memegang leher, tangan kiri memegang tangan kanan, pundak agak mendorong dahi lawan, kemudian lawan dibanting kearah samping kanan lawan dan jatuh dalam posisi terlentang.
- i. Teknik 12 : Teknik dorongan kesamping, yaitu : tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian tangan kiri lurus mendorong kearah samping pada paha kanan sampai lawan posisi terlentang.

- j. Teknik 13 : Teknik menjatuhkan kebelakang, yaitu kedua tangan memegang pangkal lengan kanan dan leher, kemudian jongkok dan menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan kebelakang dengan posisi terlentang.
- k. Teknik 14 : Teknik putaran kaki, yaitu : tangan kanan memegang/mengunci kedua kaki lawan, kemudian lawan diputar 180 derajat.
- l. Teknik 15 : tehnik menjatuhkan dengan $\frac{1}{4}$ kayang, yaitu : kedua tangan memegang perut, kemudian dengan posisi badan $\frac{1}{4}$ kayang badan lawan dijatuhkan dengan memutar.

C. Teknik Serangan Kaki

Teknik dasar serangan kaki adalah suatu tehnik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dalam usaha untuk menjatuhkan, menguasai lawan atau mengunci lawan dengan sasaran serangan pada bagian kaki. Cara untuk melakukan tehnik dasar serangan kaki adalah sebagai berikut :

- a. Teknik 16 : Teknik gaitan kaki, yaitu ; kaki kanan berlutut sambil menggigit kakikiri lawan, kaki kiri menapak ,kedua tangan memegang paha lawan, kemudian lawan didorong sampai posisis terlentang.
- b. Teknik 17 : Teknik tangkapan kaki, yaitu :Tangan kanan menangkap kaki kiri sambil melangkah kaki kanan kedepan serong kanan, selanjutnya posisi dibelakang lawan dan lawan dijatuhkan kedepan.
- c. Teknik 18 : Teknik angkatan kaki, yaitu : Kedua tangan menangkap kedua kaki lawan, kemudian kaki dan badan lawan diangkat diatas bahu, selanjutnya dengan berlutut pada salah satu kaki lawan dijatuhkan pada posisi terlentang.
- d. Teknik 19 : Teknik tangkapan dua kaki,yaitu : Tangan kanan menangkap tumit kaki kiri, tangan kiri menengkap tumit kaki kanan, bahu dibawah lutut kaki kiri, kemudian kaki kiri lawan ditarik sambil mendorong lawan dengan bahu, sehingga lawan jatuh terlentang.

D. Teknik Bantingan

Teknik dasar bantingan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan pegangan pada tangan/ketiak dan kepala kemudian diikuti dengan gerakan pinggang atau tarikan tangan sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang. Cara untuk melakukan teknik dasar bantingan adalah sebagai berikut :

- a. Teknik 20 : Teknik bantingan memutar, yaitu : Tangan kanan memegang leher tangan kiri masuk ketiak, kemudian kaki kanan ditarik mundur memutar sambil menarik kepala lawan kebawah dan memdorong ketiak atas, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang
- b. Teknik 21 : Teknik bantingan bahu, yaitu : Tangan kiri memegang tangan kanan diatas siku, tangan kanan memegang bahu, kaki kanan didepan kaki kanan kaki kiri diantara kedua kaki, pinggul kanan menempel badan lawan, kemudian pinggul didorong keatas dan tangan kanan lawan ditarik kedepan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.
- c. Teknik 22 : Teknik bantingan pinggang yaitu : Tangan kiri memegang tangan kanan diatas siku, tangan kanan memegang bahu, kaki kanan didepan kaki kanan kaki kiri diantara kedua kaki, pinggul kanan menempel badan lawan, kemudian pinggul didorong keatas dan tangan kanan lawan ditarik kedepan bawah, sehingga lawan jatuh pada posisi terlentang.
- d. Teknik 23 : Teknik bantingan Samping, yaitu tangan kiri memegang tangan kanan, tangan kanan masuk ketiak, kaki kiri diluruskan dan kaki kanan agak digesr kekanan depan dengan posisi jongkok, kemudian tangan lawan ditarik kebawah dan ketiak didorong keatas, sehingga lawan jatuh kesamping dalam posisi terlentang.
- e. Teknik 24 : Teknik bantingan kebelakang, yaitu : Kedua tangan memegang leher/kepala dan pangkal lengan kanan, kemudian jongkok dilunjurkan dengan

menjatuhkan diri sambil menjatuhkan lawan kebelakang dalam posisi terlentang.

- f. Teknik 25 : Teknik bantingan menyamping, yaitu : Tangan kiri memegang tangan kanan lawan, tangan kanan memegang paha kanan dan leher dibawah ketiak, kemudian lawan dijatuhkan menyamping dengan mendorong paha keatas dan menarik lengan, sehingga lawan jatuh dalam posisi terlentang.
- g. Teknik 26 : Teknik bantingan Kayang, yaitu : Kedua tangan memegang leher/kepala dan pangkal lengan kanan lawan dengan rapat, kemudian lawan diangkat dengan posisi kayang dan lawan jatuh dalam posisi terlentang.

E. Teknik Susupan

Teknik dasar susupan adalah teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat kedua pegulat berdiri dengan cara memasukkan kepala/menyusupkan kepala lewat ketiak lawan, kemudian menguasai lawan dari belakang, selanjutnya menjatuhkan lawan. Teknik dasar susupan terdiri dari 1 macam teknik dasar yaitu :

- Teknik 27 : Teknik susupan ketiak, yaitu : Kaki kiri melangkah maju seorang kiri sambil memasukan kepala keketiak, sampai posisi dibelakang lawan, kemudian lawan dijatuhkan kedepan.

F. Teknik Tarikan

Teknik dasar tarikan adalah dengan cara melakukan tarikan lawan untuk menguasai lawan dari belakang kemudian menjatuhkan lawan. Suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri. Cara untuk melakukan teknik dasar tarikan adalah sebagai berikut :

- Teknik 28 : Teknik tarikan tangan, yaitu : tangan kiri memegang pergelangan tangan kanan lawan dan tangan kanan memegang pangkal lengan tangan kanan, kemudian sambil melangkah kekiri kedepan serong kiri tangan kanan menarik lengan lawan, sehingga posisi dibelakang lawan, dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan kedepan.

G. Teknik Sambungan

Teknik dasar sambungan adalah suatu teknik dasar gulat yang dipergunakan dalam pergulatan pada saat posisi kedua pegulat berdiri dengan cara menyambungkan kedua tangan sehingga kaki dan kepala menyatu atau menyambungkan kedua tangan pada pinggang lawan, kemudian menjatuhkan lawan.

Cara untuk melakukan teknik dasar sambungan adalah sebagai berikut:

- a. Teknik 29 : Teknik sambungan kepala dan kaki, yaitu :Tangan kiri memegang leher /kepala lawan, tangan kanan memegang tumit kaki kiri lawan, kemudian kepala lawan ditarik kebawah kearah kaki, kedua tangan disambung, selanjutnya lawan dijatuhkan dalam posisi telentang.
- b. Teknik 30 : Teknik sambungan pinggang, yaitu : kedua tangan memegang pinggang lawan, kepala didada lawan, kemudian lawan dijatuhkan terlentang dengan mendorong dada dengan kepala dan menarik pinggang.

2.6 Karakteristik Atlet Putri

Partisipasi wanita dalam olahraga mempunyai sejarah yang cukup lama. Sejarah lama ini ditandai dengan diskriminasi pada wanita yang dianggap tidak dapat menyamai laki-laki. Padahal wanita dapat mempunyai kapasitas aerobik, kekuatan dan kecepatan sama dengan laki-laki. Meskipun wanita mempunyai sistem skeleton yang lebih kecil, massa otot yang rendah, level hemoglobin yang rendah, dan proporsi lemak tubuh yang tinggi, akan tetapi, rekor dunia wanita adalah 7-10 % lebih rendah dibanding laki-laki, menurut *United Nation* dalam Defri Nurma Septian (2015:27).

Keterlibatan wanita dalam olahraga sekarang bukan hanya sebagai penonton yang hanya memberikan dukungan diluar lapangan, tetapi wanita telah terlibat langsung sebagai pelaku olahraga itu sendiri. Banyak wanita yang terlibat dalam olahraga telah mendorong para peneliti untuk menyelidiki berbagai pengaruh olahraga terhadap jasmani, rohani, maupun sosial wanita. Olahraga kompetitif sudah bukan kegiatan yang tabu lagi untuk wanita, demikian juga tentang menstruasi dan kehamilan bukan menjadi

halangan lagi untuk wanita melakukan aktifitas olahraga, justru malah dianjurkan karena dampaknya positif bila dilakukan dengan kaidah-kaidah ilmu kedokteran dan ilmu olahraga.

Gulat merupakan olahraga beladiri yang identik dengan laki-laki yang bertubuh kekar, saat ini sudah menjadi hal yang wajar dilakukan oleh wanita. Banyak di negara lain seperti Amerika, Rusia, dan India terdapat pegulat putri yang mampu berprestasi dalam ajang kompetisi internasional. Untuk saat ini Indonesia masih dalam proses merintis untuk memajukan prestasi pegulat putri dengan cara menyelenggarakan kejuaraan dari tingkat Daerah hingga Nasional dengan tujuan mencari bibit-bibit unggul pegulat.

Pegulat putri untuk Jawa Tengah masih jauh tertinggal dibanding Provinsi lain seperti Jawa Barat, Jawa Timur, Kalimantan Timur dan Kalimantan Selatan dilihat dari prestasi pada ajang nasional atlet Jawa Tengah belum mampu meraih prestasi yang maksimal. Kini di daerah-daerah sudah mendirikan klub gulat dan juga ekstrakurikuler gulat meningkatkan prestasi gulat Jawa Tengah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa simpulan sebagai berikut :

5.1.1 Hasil penelitian bakat olahraga gulat pada peserta putri ekstrakurikuler gulat di SMA Kabupaten Brebes menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler gulat putri tidak ada yang berbakat.

5.1.2 Hasil penelitian minat peserta putri terhadap ekstrakurikuler gulat yang ada di Kabupaten Brebes menunjukkan bahwa peserta putri memiliki minat yang sangat tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan dari simpulan diatas mengenai bakat dan minat peserta putri ekstrakurikuler gulat di Kabupaten Brebes, penulis mempunyai beberapa saran, antara lain :

5.2.1 Untuk mengetahui bakat siswa peserta ekstrakurikuler gulat putri disarankan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani tidak hanya melalui ekstrakurikuler gulat melainkan saat pembelajaran penjas tingkat kebugaran jasmani bisa ditingkatkan. Untuk meningkatkan minat diharapkan siswa memperoleh dorongan positif dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitarnya terhadap kegiatan yang dilakukan serta menciptakan kondisi sosial yang menunjang aktifitas siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler gulat.

5.2.2 Guru penjas hendaknya selalu meningkatkan kebugaran jasmani siswanya serta dapat memberikan tes bakat dan minat tidak hanya kepada siswa peserta ekstrakurikuler gulat melainkan kepada seluruh siswanya agar seluruh siswa mengetahui bakat yang

dimiliki khususnya bakat olahraga. Selain itu dapat memberikan fasilitas yang dapat menunjang minat bakat untuk meraih prestasi seperti alat-alat untuk latihan fisik dan memperbaiki semua fasilitas yang ada disekolah.

5.2.3 Pelatih dapat menggunakan tes bakat dan minat untuk mengetahui bakat dan minat dalam mencari bibit atlet potensial (unggul) dalam suatu cabang olahraga yang akan di binanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Fadillah. *Analisis Minat Belajar dan Bakat Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika. 2016; Vol. 1 No. 2 Agt 2016 : ISSN 2502-5872
- Ali, M. 2005. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Ardhian Tomy K. *Studi Tentang Identifikasi Bakat Olahraga Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Surakarta Tahun 2008*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2008
- Asmani, J. (2011). *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Pers
- Asrori, M. 2009. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Bumi Rancaekek Kencana.
- Dindikpora. 2017. *Data Sekolah SMA dan SMK Kab. Brebes*: Dindikpora Kabupaten Brebes
- Eka Nur Fitriana Sari, Siti Nurrochmah, Usman Wahyudi. *Survei Tingkat Kelentukan dan kelincahan Atlet Gulat PPLPD Kabupaten Malang Tahun 2016*. Jurnal Pendidikan Jasmani. 2016; Vol 26 No 1 April 2016.
- Faidillah Kurniawan dan Tri Hadi Karyono. *Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah*. Jurnal Pend. Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta: 2008.
- Hadi. 2004. *Buku Ajar Gulat*. Semarang: Jurusan Pendidikan Kepeltihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Hurlock Elizabeth. 1987. *Pekembangan Anak..* Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim Nasbi. *MANAJEMEN KURIKULUM: Sebuah Kajian Teoritis*. VOL. I, NO. 2, DESEMBER 2017
- Irham Cahya Nugraha, Herlawati. *Sistem Pakar Tes Minat dan Bakat Jurusan Kuliah Berbasis Android Pada SMA Islam Teratai Putih Global Bekasi*. 2016; VOL.II NO.1 FEBRUARI 2016: ISSN 2442-2436
- Ismaryati, dkk. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Manajemen SBMPTN. 2015. *Dokumen Instrumen Penilaian Ujian Keterampilan*. Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri.
- Mohammad Ali, Mohammad Asrori. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ömer KAYNAR, M. Fatih BİLİCİ. *Analysis of the Talent Selection in Turkish Wrestling*. International Journal of Science Culture and Sport December 2017 : 5(4) ISSN : 2148-1148 Doi : 10.14486/IntJSCS698
- Rubianto Hadi. 2005. *Buku Ajar Gulat*. Semarang: FIK UNNES

Ria Yuni Lestari. *PERAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM MENGEMBANGKAN WATAK KEWARGANEGARAAN PESERTA DIDIK*. UCEJ, Vol. 1, No. 2, Desember 2016, Hal. 136-152 ISSN : 2541-6693

Sajoto. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

[Sugiyono](#). 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

_____. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta

Suharjana. 2017. *Tes Pengukuran Kapasitas Aerobik*. FIK UNY: UNY Press

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Renika Cipta.

_____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Renika Cipta.

Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bumi Angkasa.

Susanto, A. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.

Totok Santoso. 1998. *Layanan Bimbingan Belajar*. Jakarta: Setia Pelajar.