SURVEI PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKULIKULER TENIS MEJA DI SMPN 1 BLORA DAN SMPN 6 BLORA TAHUN 2018/2019

SKRIPSI

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

Oleh

Yan Aditya Raflialwi

6101413136

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

ABSTRAK

Yan Aditya Raflialwi. 2019. Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakulikuler Tenis Meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolaheagaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd. Andry Akhiruyanto, S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Ekstrakulikuler, Pelaksanaan, Tenis Meja

Latar belakang penelitian ini adalah SMPN 1 Blora sering mendominasi dalam setiap turnamen cabang olahraga tenis meja tahun 2018/2019 ditingkat Kabupaten Blora. Fokus masalah pada penelitian ini adalah proses pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuer tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora.Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Subjek dari penelitian ini adalah 2 pelatih/guru ekstrakulikuler dan 4 murid. Objek dalam penelitian ini adalah pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler, pembinaan kegiatan ekstrakulikuler, dana kegiatan ekstrakulikuler, sarana dan prasaran kegiatan ekstrakulikuler serta jadwal kegiatan ekstrakulikuler. Instrumen peneltian ini menggunakan kuesioner. Cara pengambilan data penelitian meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengumpulkan data.

Hasil penelitian menunjukan sebagai berikut : a.) Kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora berjalan sesuai dengan yang direncanakan. b.) Pembinaan kegiatan ekstrakulikuler SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora sudah berjalan dengan baik. c.) Tersedianya dana kegiatan ekstrakulikuler SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora belum maksimal sesuai dengan rencana. d.) Tersedianya sarana dan prasarana kegiatan ekstrakulikuler SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora sudah sesuai dengan yang direncanakan. e.) Keberadaan jadwal ekstrakulikuler SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora belum sesuai yang direncanakan.

Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora berjalan dengan baik disarankan untuk Kepala Sekolah lebih memperhatinkan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja dalam hal anggaran dana. Guru/pelatih lebih menambahkan porsi latihan bagi murid yang merasa kesulitan di lain hari.

ABSTRACT

Yan Aditya Raflialwi. 2019. Survey of Table Tennis Extracurricular Activities Implementation at Blora 1 Public High School and Blora 6 Public Middle School in 2018/2019. Thesis, Physical Education Health and Recreation / Health and Recreation Physical Education Study Program. Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor/Mentor: Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd. Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Extracurricular, Implementation, Table Tennis

The background of this research is Blora 1 Junior High School often dominates in every tournament of the table tennis in 2018/2019 at the level of Blora Regency. The focus of the problem in this study was the process of implementing table tennis extracurricular activities at Blora 1 Public High School and Blora 6 Public High School. The purpose of this study was to determine the implementation of table tennis extracurricular activities at Blora 1 Public High School and Blora 6 Public Middle School.

The type of research used in this study is qualitative. The method used is descriptive method. The subjects of this study were 2 extracurricular trainers / teachers and 4 students. The objects in this study are the implementation of extracurricular activities, coaching extracurricular activities, extracurricular activities funds, facilities and infrastructure for extracurricular activities and the schedule of extracurricular activities. The instrument research uses a questionnaire. The method of collecting research data includes observation, interviews and documentation. Data analysis in this study is by collecting data.

The results showed as follows: a.) Table tennis extracurricular activities at Blora 1 Public High School and Blora 6 Public Middle School went according to plan. b.) Guidance on extracurricular activities at SMPN 1 Blora and Blora 6 Public Middle School has been going well. c) The availability of funds from Blora 1 Public High School extracurricular activities and Blora 6 Public Middle School has not been maximally in accordance with the plan. d.) The availability of facilities and infrastructure for Blora 1 Public High School extracurricular activities and Blora 6 Public Middle School are as planned. e.) The existence of Blora 1 Junior High School 1 extracurricular schedule and Blora 6 Public Middle School is not as planned.

From the results of the study it was concluded that the extracurricular activities of table tennis at Blora 1 Public High School and Blora 6 Public High School went well suggested that principals pay more attention to table tennis extracurricular activities in terms of budgetary funds. The teacher / trainer should add a portion of the training to the students who find it difficult on other days.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Yan Aditya Raflialwi

NIM : 6101413136

Jurusan/ Prodi : PJKR/ PJKR S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakulikuler Tenis Meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019

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 tata cara pengutipan.

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

Semarang,9 Januari 2019

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

6000

Yan Aditya Raflialwi

NIM. 6101413136

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yan Aditya Raflialwi NIM 6101413136 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Tenis Meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 09 Januari 2019.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd.	Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes.
NIP. 1961 0320 1984 03 2001	NIP. 1959 0315 1985 03 1003

Dewan Penguji

1. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes. (Penguji I)
   NIP. 1964 1023 1990 02 2001
2. Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd. (Penguji II)
   NIP. 1973 0202 2006 04 1001
3. Andry Akhiruyanto., S.Pd., M.Pd. (Penguji III)
   NIP. 1981 0129 2003 12 1001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Kerahkan hati, pikiran, dan jiwamu ke dalam aksimu yang paling kecil sekalipun. Inilah rahasia kesuksesan (*Swami Sivananda).*
2. Agar sukses, kemauanmu untuk berhasil harus lebih besar dari ketakutanmu akan kegagalan (*Bill Cosby).*
3. Betapa bodohnya manusia, Dia menghancurkan masa kini sambil mengkhawatirkan masa depan, tapi menangis di masa depan dengan mengingat masa lalunya (*Ali bin Abi Thalib).*

Persembahan

Dengan tidak mengurangi rasa syukur saya kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, yaitu bapak Sumarlan dan ibu Yuni Sulistyawati yang selalu memberikan doa dan dukungan selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakulikuler Tenis Meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018-2019”, berhasil penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa ada dukungan dan bimbingan dari semua pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr, fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis memperoleh pendidikan formal di Unnes..
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasikan penelitian sehingga ini dapat terleksana di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan kemudahan dalam menyusun skripsi.
4. Agus Pujiyanto, S. Pd, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing yang dengan tulus memberikan bimbingan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Andri Akhiruyanto, S. Pd, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, saran, dan pengarahan dalam memperbaiki skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
7. Bapak dan ibu yang tak henti mendoakan dan memotivasi. Kakak, adik, dan keluarga besar yang mendoakan dan selalu memberikan semangat kepada penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat penulis sebut satu persatu.

Saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan untuk melengkapi penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 9 Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	**i**
ABSTRAK	**ii**
ABSTRACT	**iii**
PERNYATAAN	**iv**
HALAMAN PENGESAHAN	**v**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	**vi**
KATA PENGANTAR	**vii**
DAFTAR ISI	**ix**
DAFTAR TABEL	**xii**
DAFTAR GAMBAR	**xiii**
BAB 1 PENDAHULUAN	**1**
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	**10**
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Pengertian Tenis Meja	10
2.1.2 Perlengkapan Permainan Tenis Meja	12
2.1.3 Teknik Bermain Tenis Meja	15
2.2 Ekstrakulikuler	18

2.2.1 Pengertian Ekstrakulikuler 18
2.2.2 Tujuan dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakulikuler 19
2.2.3 Jenis Kegiatan Ekstrakulikuler 20
2.2.4 Prinsip-prinsip Progam Ekstrakulikuler 22
2.2.5 Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakulikuler 24
2.2.5.1 Pengertian Partisipasi 24
2.2.5.2 Manfaat Partisipasi 26
2.2.5.3 Hal-hal yang Mempengaruhi Tumbuhnya Partisipasi dalam Kegiatan Ekstrakulikuler 28
2.2.5.4 Bentuk Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakulikuler 29
2.2.6 Pembinaan Progam Ekstrakulikuler 31
2.2.7 Tersedianya Sarana 32
2.2.8 Tersedianya Dana 32
2.2.9 Keberadaan Jadwal Ekstrakulikuler 33
2.3 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani 33
2.4 Strategi Pembinaan dan Pengembangan Pendidikan Jasmani 34
2.5 Karakteristik Siswa SMP 34
2.5.1 Ciri-ciri Remaja 35
2.6 Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Ekstrakulikuler Olahraga... 38
2.6.1 Waktu Pelaksanaan 38
2.6.2 Sarana Prasarana 39
2.6.2.1 Sarana 39
2.6.2.2 Prasarana 39
2.6.3 Pelatih 40
2.6.4 Peserta Ekstrakulikuler 41
2.6.5 Hambatan 41
2.6.5.1 Sumber Daya Manusia 41
2.6.5.2 Sarana Prasarana Dana 42
2.6.5.3 Tingkat Kepedulian Wali Murid dan Masyarakat 42

BAB 3 METODE PENELITIAN 43
3.1 Pendekatan Penelitian 43
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian 43
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data 44
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data 44
3.5 Analisis Data 45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 48
4.1 Hasil Penelitian 48
4.2 Pembahasan 52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 56
5.1 Simpulan 56
5.2 Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 59
LAMPIRAN 60

DAFTAR TABEL

Halaman

Table 1.1 Daftar Prestasi Cabang Olahraga Tenis Meja SMP Di Kabupaten Blora 6

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Meja Tenis Meja 12

2.2 Net Tenis Meja 13

2.3 Bola Tenis Meja 13

2.4 Blade Tenis Meja 14

2.5 Karet Blade Tenis Meja 14

2.6 Sepatu dan Pakaian Tenis Meja 15

3.1 Desain Triangulasi 50

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani diantaranya, yaitu:

1) Meletakan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani,

2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama,

3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani,

4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani,

5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (outdoor education),

6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani,

7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain,

8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat,

9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Ega 2013:2-18).

Pendidikan jasmani dibagi menjadi intrakulikuler dan ekstrakulikuler. Kegiatan intrakulikuler adalah kegiatan pengembangan diri siswa yang dilaksanakan sebagian besar di dalam kelas. Intrakulikuler hanya diberikan selama tiga jam pelajaran atau satu kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum mampu menyalurkan keterampilan, bakat, minat, dan kemampuan siswa terhadap cabang olahraga yang disukainya. Seperti permainan yang hanya dilaksanakan sekitar tiga kali pertemuan tiap semester, dirasa sangat kurang untuk mengembangkan ketrampilan gerak siswa dalam suatu cabang olahraga. Pengalaman belajar tidak hanya didapat saat dalam proses belajar mengajar saja, tetapi bisa didapatkan pada kegiatan diluar jam pelajaran yang biasa disebut dengan Ekstrakulikuler.

Ekstrakulikuler adalah kegiatan belajar yang waktunya di luar waktu yang telah ditetapkan dalam susunan progam seperti kegiatan pengayaan, perbaikan yang berkaitan dengan progam kulikuler 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 agama/nasional dan lain-lain (Moch. Uzer Usman, 2007:148)

Pendapat lain dari Soetjipto dan Raflis Kosasi (2009:161), ekstrakulikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (intrakulikuler) tidak erat terkait dengan pelajar di sekolah. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memperluas pengetahuan siswa, menambah ketrampilan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, minat, menunjang pencapaian tujuan intrakulikuler, serta melengkapi usaha pembinaan manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan secara berkala pada waktu-waktu tertentu.

Tujuan ekstrakulikuler menurut permendikbud nomor 62 tahun 2014 adalah untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Secara umum ekstrakulikuler adalah usaha yang dilakukan pihak sekolah untuk menyeleksi bakat-bakat dari siswa untuk kemudian dibina dengan maksimal sehingga siswa suatu saat mampu membawa nama baik sekolahan. Ektrakulikuler secara olahraga adalah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan membina minat serta kegemaran siswa dalam berbagai bidang. Dalam hal membina minat serta kegemaran siswa dalam berbagai bidang, salah satu bidang yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah bidang olahraga. Ekstrakulikuler secara tenis meja adalah mengadakan suatu progam olahraga tenis meja yang berfungsi sebagai wadah atau tempat pembinaan dan penyaluran bakat-bakat siswa yaitu dengan progam ekstrakulikuler. Ekstrakulikuler tenis meja adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran, dilaksanakan di sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja. Dengan demikian, sudah selayaknya progam ekstrakulikuler tenis

meja dikelola sebaik mungkin oleh pihak sekolah dalam usaha mencapai tujuan prestasi. Selama ini, pelaksanaan ekstrakulikuler tenis meja di sekolah di Kabupaten Blora masih belum semua terprogam dengan baik kecuali SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora. Setiap sekolah kegiatan ekstrakulikuler tenis meja dikelola dengan berbeda-beda, dalam artian berjalan ada yang seadanya tanpa pengelolaan secara baik dan ada sesuai dengan apa yang semestinya. Dalam hal ini, SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora sudah melaksanakan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja seperti yang direncanakan dan diorganisasi secara baik, pelaksanaan dilakukan sudah melihat dari aspek pembinaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja, dukungan sarana dan prasarana yang memadai, evaluasi keterlaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja sudah dilakukan pihak sekolah. Pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja membutuhkan biaya yang besar, untuk itu perlu pengelolaan secara baik oleh pihak sekolah, agar pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja dapat menunjang pengembangan bakat dan minat siswa dalam hal tertentu.

Antusias dan peminat ekstrakurikuler olahraga khususnya tenis meja di SMPN 1 Blora sangatlah luar biasa. Kondisi ini didukung dengan banyaknya kompetisi dan kejuaraan antar sekolah dibidang olahraga bahkan sampai pada level multi even yakni POPDA, O2SN, POPNAS, bahkan Kejurnas PPLP yang basis atletnya merupakan pelajar sekolah. Potensi yang timbul dari iklim kompetisi ini membuat keberadaan ekstrakurikuler disekolah sebagai lumbung atlet pelajar menjadi sangat sentral dan harus dikelola dengan baik, terarah serta berkesinambungan sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar.

Tidak semua siswa SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora memiliki bakat dan tertarik terhadap kegiatan olahraga tenis meja dan tidak semua siswa tau juga

akan potensi bakat yang dimiliki dalam bidang olahraga khususnya tenis meja. Disini harus ada pihak yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan bakatnya sesuai bakat yang dimiliki. Pihak yang dimaksud adalah guru olahraga, karena guru olahraga sejatinya harus tau juga bakat-bakat siswanya sehingga dapat mengembangkan bakat yang dimiliki siswa tersebut.

Dalam hal ini peran pihak sekolah sangatlah penting karena pihak sekolah merupakan lembaga yang sangat berpengaruh terhadap terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler ini. Sebagai contoh pihak sekolah adalah sebagai motivator jalannya kegiatan ekstrakurikuler ini, karena tanpa adanya dukungan dari pihak sekolah kegiatan ini tidak dapat berjalan.

Bukan hanya pihak sekolah saja yang berperan penting dalam kegiatan ini, masih banyak faktor yang berpengaruh besar terhadap kegiatan ekstrakurikuler tenis meja misalnya faktor sarana dan prasarana yang ada disekolah yang merupakan faktor terpenting dalam kegiatan ekstrakurikuler. Ketersediaan sarana dan prasarana yang baik akan berpengaruh terhadap meningkatnya prestasi siswa, sebaliknya jika sarana dan prasarana tidak memadai akan kurang membantu untuk meningkatkan prestasi siswa seperti yang diharapkan.

Pada Undang-Undang (UU) Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005 Bab 1 Pasal 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yaitu : Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk mengamanatkan apa yang tercantum di Undang Undang tersebut ada banyak hal yang dapat dilakukan pada berbagai jenis olahraga khususnya di cabang

olahraga tenis meja, tenis meja merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua pasangan (ganda) atau dua orang (tunggal) yang berlawanan. Permainan ini menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet yang biasa disebut bet, sebuah bola pingpong dan lapangan permainan berbentuk meja. Induk olahraga tenis meja di Indonesia adalah PTMSI (Persatuan Tenis Meja di Indonesia) dan di dunia ITTF (International Table Tenis Federation). Terdapat 4 peralatan yang dibutuhkan untuk bermain tenis meja: meja, net, bola dan bet. (Larry Hodges 2007:5)

Tabel 1.1 Daftar Prestasi Cabang Olahraga Tenis Meja SMP Di Kabupaten Blora

NO	KEJUARAAN	PERINGKAT	SEKOLAH	TAHUN
1.	POPDA SMP Tingkat Karisedenan Pati	Juara 2 Putra	SMPN 1 Blora	2017
2.	KEJURKAB Kategori Usia Pemula Tingkat Kabupaten Blora	Juara 3 Putra	SMPN 1 Blora	2017
3.	POPDA SMP Tingkat Kabupaten Blora	Juara 3 Putri	SMPN 1 Blora	2018
4.	POPDA SMP Tingkat Kabupaten Blora	Juara 3 Putra	SMPN 6 Blora	2014
5.	POPDA SMP Tingkat Kabupaten Blora	Juara 3 Putri	SMPN 6 Blora	2015
6.	KEJURKAB Kategori Kadet Tingkat Kabupaten Blora	Juara 3 Putra	SMPN 6 Blora	2015

Berdasarkan peringkat prestasi yang ditunjukan itu.semua tidak lepas dari progam pelaksanaan ekstrakulikuler tenis meja setiap sekolah yang berbeda. Kebanyakan prestasi tenis meja di Kabupaten Blora didominasi SMPN 1 Blora. Dengan adanya hasil prestasi yang berbeda antara masing-masing sekolah,maka diambil kesimpulan bahwa untuk meraih prestasi bukanlah hal yang cepat dan mudah,semua melalui proses yang panjang dan waktu yang lama, butuh kerja keras mulai dari olahragawan, pelatih, dan tersedianya sarana/prasarana serta pendanaan untuk mendukung kelancaran kegiatan ekstrakulikuler tenis meja. Hal ini yang membuat rasa ingin tahu peneliti tentang bagaimana pelaksanaan ekstrakulikuler tenis meja. Sehinga dalam skripsi ini peneliti memberi judul “Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakulikuler Tenis Meja Di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019”.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, fokus permasalahan dalam penelitian adalah tentang pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Dari latar belakang masalah alasan di atas maka permasalahan peneliti adalah:

1) Bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?
2) Bagaimana pembinaan pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?

3) Bagaimana tersedianya danapelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?
4) Bagaimana tersedianya sarana dan prasarana pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?
5) Bagaimana keberadaan jadwal pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1) Mendiskripsikan dan mengkaji pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?
2) Mendeskripsikan dan mengkaji pembinaan pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?
3) Mendiskripsikan dan mengkaji tersedianya dana pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?
4) Mendiskripsikan dan mengkaji tersedianya sarana dan prasarana pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?
5) Mendiskripsikan dan mengkaji keberadaan jadwal pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler tenis meja di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora Tahun 2018/2019?

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap penyelesaian masalah pelaksanaan ekstrakulikuler tenis meja di sekolah sehingga dapat memberikan gambaran tentang pentingnya pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengetahuan dan pengalaman secara langsung tentang proses pelaksanaan kegiatan Ekstrakulikuler Olahraga Tenis Meja.

b) Bagi Sekolah

Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbangsih pemikiran dan sebagai informasi baru yang memberikan gambaran deskriptif mengenai pelaksanaan kegiatan Ekstrakulikuler Olahraga Tenis Meja.

c) Bagi Guru

Kegunaan bagi guru atau pelatih dapat digunakan untuk acuan dan motivasi guru atau pelatih dalam mengembangkan pelaksanaan kegiatan Ekstrakulikuler Olahraga Tenis Meja menuju prestasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Tenis Meja

Tenis meja adalah permaian bola kecil yang sudah terkenal di dunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya. Permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan fasilitas meja dan perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya.

Tenis meja adalah olahraga semua umur. Bisa dianggap sebagai rekreasi maupun sebagai olahraga prestasi. Untuk memperlakukannya sebagai olahraga, maka perlu dipahami dulu berbagai teknik dan gaya permainan yang ada (Peter Simpson, 1981:7).

Olahraga ini cepat menjadi populer, karena mudah dalam pelaksanaannya, tidak terlalu membutuhkan ruangan yang luas, dan bias dimainkan oleh siapa saja, tua-muda, pria-wanita bisa memainkannya. Yaitu seperti apa yang diungkapkan oleh Bakker Theo (1987:iv), ”Yang menjadi dasar popularitas tenis meja bukan saja karena bila ada sedikit ruangan, lalu dengan mudah menempatkan sebuah meja”. Seperti memang demikian dalam kenyataannya. Tetapi juga karena tua-muda, pria-wanita dapat memainkannya.

Tenis meja merupakan permainan yang dimainkan dalam partai tunggal, partai ganda dan campuran. Sarana yang digunakan pada permainan ini secara umum adalah: (1) Alat pemukul bola yang disesuaikan dengan tipe bermain pemakainya; (2) Bola bundar berukuran diameter 38 mm, berat 25 gr dengan warna yang umumnya putih atau kuning pudar; (3) Meja yang merupakan

permukaan permainan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152 cm; (4) Jaring yang digantungkan dengan seutas tali yang ujung-ujungnya dikaitkan pada tiang jaring yang kakinya setinggi 15,25 cm dan menonjol keluar meja sejauh 25 cm.

Deskripsi singkat cara permainan ini dilakukan adalah, pemain saling berhadapan untuk memukul bola di atas permukaan meja yang merupakan lapangan permainannya. Bola yang dipukul harus melewati net yang sebelumnya harus memantul dulu pada permukaan meja. Demikian dilakukan secara berkelanjutan sampai dari kedua pihak membuat suatu kesalahan yaitu tidak mampu mengembalikan bola sesuai dengan peraturan sehingga point diberikan pada pihak yang bukan membuat kesalahan.

Dalam permainan tenis meja, bola yang dipukul bergerak sangat cepat. Ketepatan tangkisan pukulan, ketepatan letak/posisi bat, ketepatan arah dari pantulan, posisi tangan, keseluruhannya tidak dapat dilakukan secara lambat. Permainan ini memiliki karakteristik yang menuntut ritme permainan dengan sangat cepat.

Berdasarkan karakteristik permainan tersebut maka, dapat dikatakan bahwa yang menjadi Faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kinerja olahraga tenis meja meliputi : koordinasi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan dan keterampilan.

Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik, diperlukan penguasaan stroke yang baik pula. Peter Simpson (1981:8) mengatakan,”Kitapun dapat menguasai *stroke* yang sempurna ini. Tetapi kemajuan hanya akan tercapai kalau dasar kita sudah kuat. Kita harus menguasai lebih dahulu teknik-teknik dasarnya.”

Dalam cabang tenis meja ini, usia yang dianjurkan untuk memulai praktek olahraga adalah usia 8-9 tahun, usia spesialisasi cabang tenis meja 13-14 tahun dan usia untuk meraih puncak penampilan adalah usia 22-25 tahun (Bompa, 1986:8). Sehubugan dengan hal tersebut, maka untuk pelatihan sebaiknya dimulai usia SD, kemudian usia setara SMP dan SMA untuk spesialisasi cabang tenis meja, dan pada saat mahasiswa diharapkan mereka dapat meraih penampilan terbaiknya.

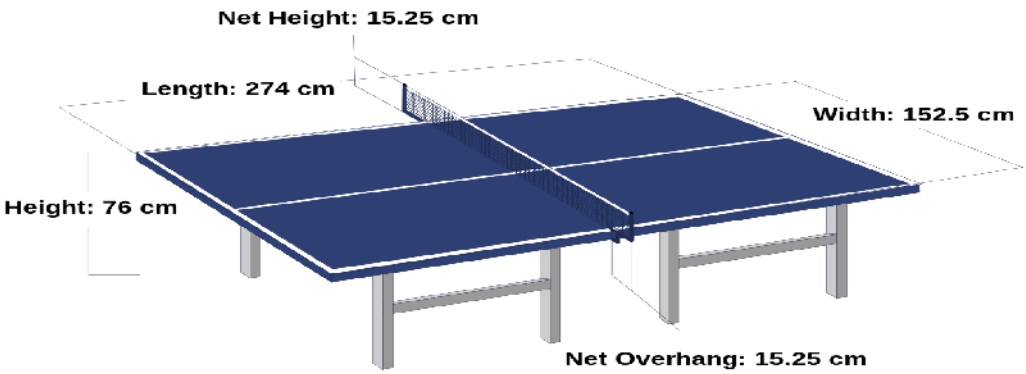
Disamping menguasai teknik-teknik dasar dalam tenis meja, ternyata karena permainan ini merupakan salah satu permainan tercepat di dunia, maka sangat diperlukan adanya reaksi-reaksi yang cepat

2.1.2 Perlengkapan Permainan Tenis Meja

Kusnanto (2010:8) berpendapat bahwa bermain tenis meja akan lancar jika perlengkapannya terpenuhi semua. Adapun perlengkapan yang tersedia antara lain meja, jala (net) dan tiang, alat pemukul (raket atau bet), ruang permainan, bola, dan pakaian pemain atau seragam.

1) Meja

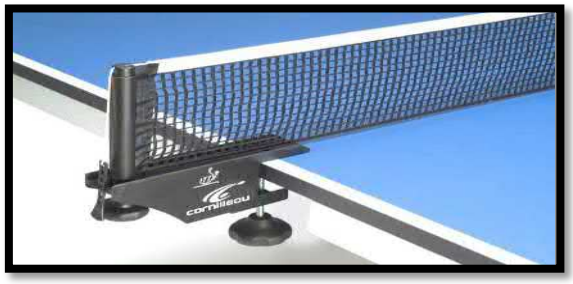
Dengan ukuran : Panjang : 2,74 meter : lebar : 1,525 meter ; tinggi meja ; 76 cm.



Gambar 2.1 Meja Tenis Meja
(Sumber https://airsylhetonline.com

2) Net

Net berukuran tinggi 15,25 cm dan melintang di tengah meja. Net harus ditambah 15,25 cm penyangga di kedua sisi meja agar pemain tidak memukul bola dari pinggiran net.



Gambar 2.2 Net Tenis Meja
(Sumber http://yusufsila.blogspot.com)

3) Bola

Bola yang digunakan dalam permainan tenis meja biasanya berwana putih ataupun orange, terbuat dari bahan celluloid dengan diameter 40 mm dengan 2,7 gram.

Gambar 2.3 Bola Tenis Meja
(Sumber http://yusufsila.blogspot.com)

4) *Blade* / bet

Blade atau bet adalah alat yang diguanakan untuk memukul bola dalam tenis meja. Ukuran, berat, dan bentuk *blade* tidak ada ketentuannya, tetapi daun raket harus datar dan kaku. Ketebalan daun

raket minimal 85% terbuat dari kayu, dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber karbon atau fiber glass atau bahan kertas yang dipadatkan, bahan tersebut tidak lebih dari 7,5 % dari total ketebalan 0,35 milimeter, yang adalah merupakan bagian yang lebih sedikit/tipis.

Gambar 2.4 *Blade* Tenis Meja
(Sumber http://yusufsila.blogspot.com)

5) Karet (Lapisan *Blade*)

Karet terdiri dari 2 jenis: karet polos dan karet bitnik. Keduanya dapat digunakan dalam pertandingan resmi jika diakui dan berlogokan ITTF.

Gambar 2.5 Karet *Blade* Tenis Meja
(Sumber http://yusufsila.blogspot.com)

6) Pakaian dan Sepatu

Untuk bermain tenis meja sebaiknya gunakan celana dan kaos yang terbuat dari kain yang menyerap keringat. Selain itu, sebaiknya kaos

tersebut berlengan pendek untuk memudahkan gerakan dan sepatu yang nyaman digunakan untuk bermain.

Gambar 2.6 Sepatu dan Pakaian Tenis Meja
(Sumber http://yusufsila.blogspot.com)

7) Perlengkapan Tambahan

a) Tas

b) Lem karet

c) Pengikat kepala

d) Handuk dan sebagainya.

2.1.3 Teknik Bermain Tenis Meja

Teknik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam suatu cabang olahraga. Banyak manfaat yang diperoleh jika seorang atlet menguasai teknik yang baik. Sulistiyono dalam Sudjarwo (2003:42) menyatakan, keuntungan penguasaan teknik yaitu terjadinya efisinsi dan efektifitas gerakan untuk mencapai prestasi maksimal. Kegunaan penguasaan teknik yang baik adalah mengurangi cidera, berguna untuk menyusun strategi yang akan diterapkan dalam pertandingan. Banyak manfaat yang diperoleh dengan menguasai teknik suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik perlu dibina secara cermat dan teratur dengan frekuensi pengulangan yang sebanyak mungkin, sehingga dapat dikuasai dengan baik. Hal ini sesuai pendapat Sulistiyono dalam Suharno HP. (2003:22) bahwa, untuk mengotomatisasikan penguasaan unsur

gerak fisik, teknik, taktik dan ketrampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu.

Secara garis besar permainan atau olahraga tenis meja dilakukan dengan mempergunakan unsur teknik dasar yang menjadi pokok permainan, antara lain: teknik memegang bet, teknik servis, teknik memukul dan *footwork.*

- Teknik Memegang Bet
  1. Shakehand Grip

     Shakehand grip adalah cara memegang bet yang sering digunakan oleh banyak pemain.Cara mememang ini sangat efektif untuk bermain bertahan dan menyerang. Dengan shakehand grip ini pemain dapat dengan mudah memukul dengan kuat ke semua sudut meja. Memegang shakehand grip seperti orang melakukan jabat tangan (Sapto Adi dan Mu'arifin,1994:8).
  2. Penholder Grip

     Penholder grip adalah cara memegang bet seprti orang yang memegang pena. Cara memegang ini hanya digunakan pada satu permukaan bet. Seperti yang dijelaskan (Sutarmin,2007:15).
  3. Seemiller Grip

     Seemiller grip juga disebut dengan American grip, yang merupakan versi dari shakehends grip (Sutarmin,2007:19). Cara memegang ini hampir sama dengan shakehand grip. Bedanya pada seemiller grip Bet bagian atas diputar dari 20 hingga 90 derajat kearah tubuh. Jari telunjuk menempel di sepanjang sisi bet.
- Teknik Servis

Servis yaitu memukul bola untuk menyajikan bola pertama (Sutarmin,2007:17). Ada beberapa teknik servis yaitu servis forehand topspin, servis backhand topspin, servis forehand backspin, servis backhand backspin. Topspin merupakan arah putaran bola (dimana bola berputar searah jarum jam). Backspin merupakan arah putaran bola juga (bola berputar berlawanan jarum jam).

- Teknik Memukul

  Pada dasarnya ada dua teknik memukul dalam tenis meja yaitu forehand dan backhand. Pukulan forehand memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan backhand akan mempermudah untukmanghadapai pukulan backspin dan topspin. Kedua teknik memukul ini mendasari berbagai jenis pukulan.

  Pukulan Forehand

  Pukulan forehand dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh (sabto adi dan mu'arifin, 1994:16). Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, Lalu gerakkan tangan yang memegang bet kearah pinggang (bila tidak kidal gerakan kearah kanan), siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedapan tanpa merubah siku.

  Pukulan backhand

  Pukulan backhand dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan (Sapto Adi dan Mu'arifin,1994:17). Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan kearah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakan

tangan dan bet kearah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus.

- *Footwork*

  Pengaturan kaki sangat penting dalam bermain tenis meja, tetapi banyak pemain yang tidak menyadarinya. Banyak pemain yang menempatkan posisi kaki di tengah meja sehingga kesulitan saat melakukan *blocking*. Hal yang harus diperhatikan adalah posisi siku yang memegang bet harus berada di titik tengah antara forehanddan backhand . pemain harus menjaga agar siku berada di dekat bagian tengah meja dan menggerakkan tubuh sedikit ke kiri.. Yang terakhir pemain harus memperhatikan posisi lawan. Posisi kaki sebenarnya hanya ada dua yaitu dari sisi kiri dan dari sisi kanan jika kita tidak memahami langkah yang tepat, maka kita akan kesulitan dalam menempatkan posisi.

2.2 Ekstrakulikuler

2.2.1 Pengertian Ekstrakulikuler

Menurut Suharsimi AK (1988:1) (dalam suryosubroto, 2009:286-287), yang dimaksud dengan program ekstrakurikuler ialah sederetan kegiatan yang akan dilaksanakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Farida Yusuf (1988: 123) (dalam Suryosubroto 2009: 287) mendeskripsikan program sebagai kegiatan yang direncanakan. Jadi program merupakan kegiatan yang direncanakan untuk dilaksanakan dalam rangka pencapaian tujuan. Menurut Suharsimi AK (1988: 57) (dalam Suryosobroto 2009: 287) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan

kegiatan pilihan. Sdangkan definisi kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (Kurikulum SMK 1984:6) (dalam Suryosubroto 2009:287). Kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum. Berdasarkan uraian diatas dpat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuer adalah kegiatan tambahan diluar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan keamampuan siswa.

2.2.2 Tujuan dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan seperangkat pengalama belajar memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (dalam Suryosubroto 2009:288) adalah;

1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek 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 menegaskan bahwa ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler harus berpangkal pada kegiatan yang dapat menunjang serta dapat mendukung program intrakurikuler dan program kokurikuler(1987:12).

Jadi ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler adalah berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan kemampuan penalaran siswa, keterampilan melalui hobi dan minatnya serta pengembangan sikap yang ada pada program intrakurikuler dan program kokurikuler.

2.2.3 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Amir Daien (1988: 24) (dalam Suyrosubroto 2009: 288) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalan bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti: latihan bola voly, latihan sepak bola, dan sebagainya, sedangkan kehiatan 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 kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dewasa ini. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun perkembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna (185:56) antara lain :

1. Organisasi murid seluruh sekolah
2. Organisasi kelas dan organisasi tingkat-tingkat kelas
3. Kesenian ; tari-tarian, band, karawitan, vokal grup
4. Klub-klub hoby:fotografi, jurnalistik
5. Pidato dan drama
6. Klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan sebagainya)

7. Publikasi sekolah(koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan sebagaiya)
8. Atletik dan olahraga
9. Organisasi-organisasi yang disponsori secara kerja sama (pramuka dan seterusnya)

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

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

Jenis-jenis ekstrakurikuler , yaitu:

1. Pramuka sekolah
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 menurut Depdikbud (1987: 27) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis yaitu:

1) Kegitan bersifat sesaat, misalya: karyawisata, bakti sisial, dan

2) Jenis kegiatan yang bersifat kelanjuta, 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 dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat 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.

2.2.4 Prinsip-prinsip Program Ekstrakurikuler

Dengan berpedoman pada tujuan dan maksud kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat ditetapkan prinsip-prinsip program ekstrakurikuler. Menurut Oteng

Sutisna (1985: 58) (dalam Suryosubroto 2009:291) prinsip program ekstrakurikuler adalah:

1. Semua murid, guru, dan personel administrasi hendaknya ikut serta dalam usaha meningkatkan program
2. Kerja sama dalam tim adalah fundamental
3. Pembatasan-pembatasan untuk partisipasi hendaknya dihindarkan
4. Prosesnya adalah lebih penting daripada hasil
5. Program hendaknya cukup komprehensif dan seimbang dapat memenuhi kebutuhan dan minat semua siswa
6. Program hendaknya memperhitungkan kebutuhan khusus sekolah
7. Program harus dinilai berdasarkan sumbangannya pada nilai-nilai pendidikan di sekolah dan efisiensi pelaksanaannya.
8. Kegiatan ini hendaknya menyediakan sumber-sumber motivasi yang kaya bagi pengajaran kelas, sebaliknya pengajaran kelas hendaknya juga menyediakan sumber motivasi yang kaya bagi kegiatan murid.
9. Kegiatan ekstrakurikuler ini hendaknya dipandang sebagai integral dari keseluruhan program pendidikan di sekolah, tidak sekedar tambahan atau sebagai kegiatan yang berdiri sendiri.

Dalam usaha membina dan mengembangkan program ekstrakurikuler hendaknyamemperhatikan hal-hal sebagai berikut:

a) Materi kegiatan yang dapat memberikan pengayaan bagi siswa
b) Sejauh mungkin tidak terlalu membebani siswa
c) Memanfaatkan potensi alam lingkungan
d) Memanfaatkan kegiatan-kegiatan industri dan dunia usaha.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler adalah:

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan kepada siswa perorangan atau kelompok ditetapkan oleh sekolah berdasarkan minat siswa, tersedianya fasilitas yang diperlukan serta adanya guru atau petugas untuk itu, bila mana kegiatan tersebut memerlukannya.
2. Kegiatan-kegiatan yang direncanakan untuk diberikan kepada siswa hendaknya diperhatikan keselamatannya dan kemampuan siswa serta kondisi sosial budaya setempat. (Suryosubroto 2009 :291-292)

2.2.5 Patrisipasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

2.2.5.1 Pengertian Partisipasi

Partisiasi berasal dari bahasa Inggris yaitu “partisipation” yang berarti pengambilan bagian atau pengikutsertaan (John F. Echols, 1998 :419)

Pengertian partisipasi menurut Moelyarto Tjokrowinoto didefinisikan sebagai berikut:

Partisipasi adalah pernyataan mental dan emosi seseorang didalam situasi kelompok yang mendorong mereka untuk mengembangkan daya pikir dan perasaan mereka bagi tercapainya tujuan-tujuan, bersama bertanggung jawab terhadap tujuan tersebut. (1974: 37). Partisipasi dimaksudkan sebagai keterlibatan mental dan emosi seseorang kepada pencapaian tujuan dan ikut bertanggung jawab di dalamnya.

Sebenarnya partisipasi adalah suatu gejala demokratis di mana orang diikutsertakan dalam perencanaan serta pelaksanaan dan juga ikut memikul tanggung jawab sesuai dengan tingkat kematangan dan tingkat kewajibannya. Partisipasi itu menjadi lebih baik dalam bidang-bidang fisik maupun bidang mental serta penentuan kebijaksanaan. (Poerbawakatja RS, 1992: 251 dalam Suryosubroto 2009: 294).

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipasi adalah keterlibatan mental dan emosi serta fisik anggota dalam memberikan inisiatif terhadap kegiatan-kegiatan yang dilancarkan oleh organisasi serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya..

Berdasarkan penyataan tersebut di atas dapat diketahui bahwa dalam partisipasi terdapat unsur-unsur sebagai berikut:

1. Keterlibatan anggota dalam segala kegiatan yang dilaksanakan oleh organisasi
2. Kemauan anggota untuk berinisiatif dan berkreasi dalam kegiatan-kegiatan yang dilancarkan oleh organisasi

Adapun sifat dari prtisipasi adalah:

1. Adanya kesadaran dari para anggota kelompok
2. Tidak adanya unsur paksaan
3. Anggota merasa ikut memiliki

Dalam penelitian ini partisipasi yang dimaksud adalah partisipasi siswa yaitu keikutsertaan atau keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah dalam hal ini kegiatan ekstrakurikuler.

Partisipasi siwa dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat penting bagi pengembangan program ekstrakurikuler yang dibuat oleh sekolah. Kepala sekolah sebagai adminisrator sekolah agar dapat menilai secara periodik tentang kemanfaatan program bagi siswa serta perubahan dan perbaikan program kegiatan murid tersebut.

Adapun prasyarat-prasyarat sebagai kondisi pendahuluan agar tercapainya partisipasi oleh Pariata Westra disebutkan;

1. Tersedianya waktu yang cukup untuk mengadakan partisipasi
2. Pembiayaan hendaknya tidak melebihi nilai-nilai hasil yang diperoleh
3. Pelaksanaan partisipasi haruslah memandang penting serta urgen terhadap kelompok kerja
4. Peserta partisipasi haruslah mempunyai kemampuan-kemampuan tertentu agar efektif untuk dipartisipasikan
5. Pelaku partisipasi haruslah berhubungan agar saling tukar ide
6. Tidak ada pihak-pihak yang merasa terancam dengan adanya partisipasi itu
7. Partisipasi agar efektif jika didasari atas asas-asas adanya kebebasan kerja.

Sedangkan prasyarat meningkatkan partisipasi adalah melalui penanaman kesadaran, yaitu:

1. Rasa senasib sepenanggungan, ketergantungan, dan keterkaitan
2. Keterlibatan anggota dengan tujuan yang jelas agar meningkatkan ketetapan hati, kemauan keras, dan sikap tahan uji
3. Kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan
4. Adanya prakarsa. (Suryosubroto 2009: 293-296).

2.2.5.2 Manfaat Partisipasi

Keith Davis mengemukakan manfaat prinsipil dari partisipasi, yaitu:

1. Lebih memungkinkan diperolehnya keputusan yang benar
2. Dapat digunakan kemampuan berpikir kreatif dari para anggotanya
3. Dapat mengendalikan nilai-nilai martabat manusia, motivasi serta membangun kepentingan bersama
4. Lebih mendorong orang untuk bertanggung jawab
5. Lebih memungkinkan untuk mengikuti perubahan-perubahan.

Lebih lanjut Heidjrachman Ranupandojo mengemukakan bahwa dengan dijalankannya partisipasi akan bisa diperoleh beberapa manfaat seperti biasa dibuatnya keputusan yang lebih baik (karena banyaknya sumbangan pikiran), adanya penerimaan yang lebih besar terhadap perintah yang diberikan dan adanya satu perasaan diperlukan.

Senada dengan pendapat di atas Burt, K. Sachlan and Roger memberikan pendapatnya bahwa manfaat dari partisipasi, yaitu:

1. Lebih banyak komunikasi dua arah
2. Lebih banyak bawahan mempengaruhi keputusan
3. Manager dan partisipan kurang bersikap agresif
4. Potensi untuk memberikan sumbangan yang berarti dan positif, diakui dalam derajat lebih tinggi

Dari pendapat tersebut di atas tentang manfaat partisipasi dapatlah penulis simpulkan bahwa dengan adanya partisipasi akan memberikan manfaat yang penting bagi keberhasilan tujuan organisasi, yaitu:

1. Lebih memungkinkan diperolehnya keputusan yang benar karena banyaknya sumbangan pikiran
2. Pengembangan potensi diri dan kreativitas
3. Adanya penerimaan yang lebih besar terhadap perintah yang diberikan dan adanya perasaan diperlukan
4. Melatih untuk bertanggung jawab dan mendorong untuk membangun kepentingan bersama.

Dengan demikian jelaslah bahwa faktor partisipasi dalam kehidupan organisasi kerja seperti sekolah adalah penting karena berpengaruh positif bagi

kepemimpinan duru dan kepala sekolah serta peningkatan program pendidikan. (Suryosubroto 2009: 296-298).

2.2.5.3 Hal-hal yang Mempengaruhi Tumbuhnya Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuhnya partisipasi anggota suatu kelompok atau organisasi. Dikemukakan Noeng Moehajir, bahwa tumbuhnya partisipasi dapat dilihat dari derajat partisipasinya, yaitu:

1. Partisipasi tanpa mengenal objek partisipasi yang berpartisipasi karena diperintahkan untuk ikut.
2. Berpartisipasi karena yang bersangkutan telah mengenal ide baru tersebut, ada daya tarik dari objek dan ada minat dari subjek
3. Berpartisipasi karena yang bersangkutan telah meyakini bahwa ide tersebut memang baik
4. Berpartisipasi karena yang bersangkutantelah melihat lebih detail tentang alternatif pelaksanaan dan penerapan ide tersebut
5. Berpartisipasi karena yang bersangkutan langsung memanfaatkan ide dan usaha pembangunan tersebut untuk dirinya, keluarganya, dan masyarakat.

Sedang Amital Atzioni yang dikutip oleh Sri Edi mengemukakakan sebagai berikut:

Peran serta, dengan kata lain adalah orientasi penilaian kolektif daripada anggota sebagai suatu unsur mutlak organisasi dalam mencapai tujuannya. Seorang anggota organisasi akan berperan serta dalam suatu organisasi tergantung pada penilaian kolektifnya pada situasi dan segala apa pertimbangannya dari kegiatan organisasi itu. Demikian pula peran serta anggota akan menilai pertimbangan yang menarik partisipasi anggota.

Dari dua pedapat tersebut di atas, maka disimpulkan bahwa partisipasi dalam suatu organisasi dipengaruhi oleh:

1. Adanya daya tarik dari objek yang bersangkutan
2. Karena diperintahkan untuk berpartisipasi
3. Adanya manfaat bagi dirinya

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler sebagai organisasi siswa disekolah agar dapat melibatkan semua siswa di sekolah, harus menyelenggarakan jenis kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan memiliki kemanfaatan bagi dirinya sebagai sarana pendewasaan diri dan penyaluran bakat-bakat potensial mereka, di samping kepala sekolah harus memerintahkan siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah yang bertujuan mengembangkan program kegiatan ekstrakurikuler sekolah. (Suryosubroto 2009: 298-300).

2.2.5.4 Bentuk Partisipasi Siwa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan pengayaan siswa yang bersifat kognitif, afektif, dan psikomotor serta mendorong penyaluran bakat dan minat siswa, hal ini merupakan tujuan dari pelaksanaan kegiatan eksrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah, dengan demikian maka tujuan di atas sesuai dengan yang diungkap oleh Bambang PR, bahwa tujuan organisasi tidak lain daripada tujuan-tujuan para anggotanya

Partisipasi masing-masing siswa dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, baik dalam usaha maupun cara untuk mencapai yang diharapkan,. Menurut Dusseldrop seperti yang dikutip oleh Subandiyah kegiatan ekstrakurikuler siswa pada intinya terdiri atas:

1. Mendatangi pertemuan

2. Melibatkan diri dalam diskusi
3. Melibatkan diri dalam aspek organisasi dari proses partisipasi, misalnya: mengikuti kegiatan yang dilaksanakan, menyelenggarakan pertemuan kelompok
4. Mengambil bagian dalam proses keputusan dengan cara menyatakan pendapat atau masalah, misalnya:tujuan yang harus dicapai oleh kelompok, cara mencapai tujuan, mengalokasikan sumber yang langka, pemilihan perorangan yang mewakili kelompok, penilaian efektivitas-efisiensi, dan relevansi kegiatan.
5. Ikut serta memanfaatkan hasil program misalnya: ikut serta dalam latihan proram atau dengan ikut serta dalam memanfaatkan keuntungan.

Muchlis Yahya (1985: 31) (dalam Suryosubroto 2009: 301) mengemukakan bahwa untuk mengukur partisipasi anggota antara lain:

1. Kerajinan dan ketetapan membayar simpanan
2. Seringnya menghadiri latihan
3. Seringnya menghadiri rapat
4. Motivasi anggota

Sedangkan Jumrowi mengemukakan bahwa bentuk partisipasi dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler meliputi:

1. Partisipasi dalam memberikan buah pikir
2. Partisipasi tenaga
3. Partisipasi harta benda
4. Partisipasi keterampilan yang diberikan
5. Partisipasi sosial yang diberikan sebagai kedekatan hati(Subandiyah, 1990: 14) (dalam Suryosubroto 2009: 301)

Dari laporan lapangan majah prisma No. 6 Thun X Juni 1981 dapat disimpulkan bahwa mengukur partisipasi ditentukan oleh beberapa hal sebagai berikut:

1. Kritik, usul, saran, dan pendapat dari anggota yang terbuka
2. Ketetapan melaksanakan tugas dan kewajiban
3. Kehadiran rapat
4. Kesediaan anggota untuk berkorban
5. Pemanfaatan jasa untuk diberikan

Dari uraian tentang mengukur partisipasi anggota dalam organisasi di atas maka dapatlah disimpulkan untuk mengukur partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler ditentukan oleh:

1. Tingkat kehadiran dalam pertemuan
2. Jabatan yang dipegang
3. Pemberian saran, usulan, kritik, dan pendapat bagi peningkatan organisasi
4. Kesediaan anggota untuk berkorban
5. Motivasi anggota

2.2.6 Pembinaan Program Ekstrakurikuler

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan memberikan banyak manfaat tidak hanya terhadap siswa tetapi juga bagi efektifitas penyelenggaraan pendidikan di sekolah.

Begitu banyak makna kegiatan ekstrakurikuler dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan. Oleh karena itu pelaksanaan program ekstrakurikuler melibatkan banyak pihak, memerlukan peningkatan administrasi yang lebih tinggi.

Keterlibatan ini dimaksudkan untuk memberikan pengarahan dan pembinaan juga menjaga agar kegiatan tersebut tidak mengganggu atau merugikan aktivitas akademik. Yang dimaksud dengan pembina ekstrakurikuler adah guru atau petugas khusus yang ditunjuk oleh kepala sekolah untuk membina kegiatan ekstrakurikuler.

2.2.7 Tersedianya Sarana

Proses belajar mengajar di sekolah akan berjalan lancar jika ditunjang dengan srana yang memadai , baik jumlah, keadaan, maupun kelengkapanya. Julah yang dimaksud adalah keberadaan dan banyak sedikitnya sarana yang dimiliki. Yang dimaksud sarana pendidikan adalah semua fasilitas yang diperlukan dalam proses belajar mengajar baik yang bergerak maupun tidak bergerak agar pencapaian tujuan pendidikan dapat berjalan dengan lancar, teratur, efektif, dan efisien.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tersedia artinya sudah ada atau disedikan, (Depdikbud, 1988:792). Jadi, yang dimaksud dengan tersedianya sarana ekstrakurikuler adalah ada tidaknya sarana yang dapat disediakan oleh sekolah guna memberi kemudahan kepada peserta dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. (Suyrosubroto 2009: 306).

2.2.8 Tersedianya dana

Sekolah sebagai organisasi kerja memerlukan sejumlah dana agar dapat mewujudkan kegiatan-kegiatan yang memungkinkan dalam mencapai tujuan organisasi. Dana merupakan salah satu sarana yang menentukan, tanpa didukung atau ditunjang oleh dana yang memadai pekerjaan tidak akan lancar, bahkan mungkin mengalami kemacetan.

Tersedianya dana ekstrakurikuler diartikan sebagai besarnya dana yang disediakan oleh sekolah guna memberi kemudahan kepada peserta dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. (Suryosubroto 2009: 306)

2.2.9 Keberadaan Jadwal Ekstrakurikuler

Penjadwalan merupakan salah satu kegiatan administrasi di sekolah, jadwal ini dimaksudkan untuk mengatur program belajar, praktik, program lapangan dapat terselenggara secara tertib sesuai dengan ketentuan yang berlaku dengan memanfaatkan seluruh sumber daya yang tersedia dengan segala keterbatasannya. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada waktu terluang, pada sore hari bagi sekolah yang belajar dipgi hari dan pagi hari bagi sekolah yang masuk sore hari, ataupun pada waktu-waktu liburan. Jadwal ekstrakulikuler akan menjadi pegangan bagi guru dalam melaksanakan tugas pembina, bagi siswa menjadi pedoman dalam merencanakan dan mengikuti progam ekstrakulikuler, bagi administrator mempermudah dalam memberikan dukungan sarana prasarana yang diperlukan dan bagi kepala sekolah mempermudah dalam mengadakan supervisi. Oleh karena itu jadwal sangat penting artinya, maka pengumuman jadwal ekstrakulikuler harus mudah diketahui oleh mereka. Pengumuman jadwal ekstrakulikuler sebaiknya tertempel sedemikian rupa pada papan pengumuman sehingga mudah diketahui oleh para personil sekolah.

2.3 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat bebeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan Jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai ketrampilan dan pengetahuan,

mengembangkan apresisasi estetis, mengembangkan ketrampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Memang pada dasarnya progam jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan progam pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah; psikomotorik, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari progam Penjas yang tidak dimiliki oleh progam pendidikan, yaitu dalam hal mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian ketrampilan geraknya (Samsudin, 2008: 21).

2.4 Strategi Pembinaan Dan Pengembangan Pendidikan Jasmani

Pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk meningkatkan mutu pendidikan jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah (Depdikbud 1998:5 dalam Aris Santoso). Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, prestasi belajar, dan ketahanan sosial. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut diperlukan strategi pendekatan berupa progam-progam yang dapat memacu tercapainya tujuan yang diinginkan.

2.5 Karakteristik Siswa SMP

Menurut Peraturan Bersama Antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 2/VII/PB/2014 Nomor 7 Tahun 2014 tentang penerimaan peserta didik baru pada taman kanak-kanak/raudhatul athfal/bustanul athfal dan sekolah/madrasah pasal 5 ayat (1) poin C yang berbunyi “Persyaratan calon peserta didik baru kelas 7 (tujuh)

SMP/MTs/sederajat pada tanggal 1 Juli tahun berjalan: c. Berusia paling tinggi 18 (delapan belas) tahun pada awal tahun pelajaran baru.

Sesuai dengan peraturan yang telah termaktub diatas maka batas maksimal peserta didik duduk di bangku sekolah menengah pertama hingga akhir adalah pada usia 20 tahun. Sehingga rentang usia ideal peserta didik sekolah menengah pertama yang dapat disimpulkan adalah usia 13 sampai dengan 20 tahun atau masuk dalam kategori masa remaja .

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama (Elizabeth, 1980: 206).

2.5.1 Ciri-ciri Remaja

Adapun ciri masa remaja menurut Elizabeth B. Hurlock (1980: 207-208) adalah:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

   Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minta baru.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

   Dalam setiap periode peralihan, status individu tdaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Jika remaja berperilaku seperti anak-anak atau orang dewasa, ia harus diajari untuk “bertindak sesuai umurnya”. Di lain pihak, status remaja yang tidak

jelas ini juga menguntungkan karena memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada 4 perubahan yang sama yang hampir bersifat universal: (1) meningginya emosi, (2) perubahan tubuh, minat, dan peran, (3) perubahan nilai terhadap segala sesuatu, (4) sebagian remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode memiliki masalahnya sendiri, namun masalah remaja seringkali sulit diatasi oleh remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Ada 2 alasan mengapa pada akhirnya mereka tidak mampu menyelesaikan masalahnya, pertama karena saat berada pada masa kanak-kanak mereka terbiasa menyelesaikan masalahnya dengan bantuan orang tua maupun guru sehingga kebanyakan dari mereka tidak berpengalaman mengatasi masalahnya sendiri, kedua karena pada masa remaja mereka merasa telah mandiri sehingga tidak membutuhkan bantuan orang tua maupun guru untuk mengatasi masalah mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas diri yang dimaksud dalam hal ini adalah ketika remaja berusaha menunjukkan siapa dirinya kepada orang-orang di sekitarnya, apakah ia masih seperti anak kecil atau bahkan orang dewasa. Dalam ciri ini remaja gemar membuat kelompok atau geng entah laki-laki maupun perempuan.Periode masa remaja adalah periode dalam perkembangan yang dijalani oleh seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya

masa kanak-kanak sampai datangnya awal dewasa. Harold Albert dalam Husdarta dan Yudha M. Saputra(1992:62).

Lebih jelasnya Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 57-58), menjelaskan pembagian khusus antara masa remaja awal antara 11-13 tahun sampai14-16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14-16 tahun sampai usia 18-20tahun.

Anak usia sekolah menengah (SMP) berada pada tahapan perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini, yaitu:

a) Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
b) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
c) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari domonasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
d) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
e) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
f) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
g) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
h) Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah lebih jelas. Menurut Desmita (2009: 36)

Secara umum perubahan fisik dalammasa pubertas disebabkan oleh matangnya kelenjar endoktrin yang berhubungan dengan otak, kelenjar ini

menghasilkan beberapa hormon, yaitu perumbuhan, horman gonadotropik, hormon kortikotropik. Menurut desmita perubahan fisik yang terjadi saat pubertas, yaitu: bertambah besarnya lengan dan kaki, menghilangnya wajah anak-anak (dahi yangmenjadi lebih luas, mulut melebar, bibir menjadi lebih penuh). Menurut Desmita (2009: 76).

Ketika anak memasuki masa pubertas, sebenarnya ia telah memiliki kemampuan motorik dasar, baikmotorik kasar maupun motorik halus sebagai modal utama dalam mengikuti berbagai aktivitas disekolah. Pada masa pubertas kekuatan otot anak akan berlipat ganda seiring dengan semakin banyaknya jumlah sel otot baru yang terbentuk. Pada anak laki-laki, sel-sel otot baru yang dibentuk jumlahnya lebih banyak dari pada anak perempuan, sehingga tidak heran kalau anak laki-laki biasanya lebih kuat dibanding dengan anak perempuan. Perkembangan kekuatan otot tersebut kemudian diimbangi dengan perkembangan dalam mengkoordinasi gerakan antara otot yang satu dan otot yang lain. Oleh karena itu, keterampilan motorik halus yang telah dimilikinya akan terus meningkat dan lebih spesifik. Melompat dan melempar benda-benda sesukanya, sudah tidak menarik lagi. Sebenarnya, mereka membutuhkan jenis aktivitas yang lebih kompleks dan menantang. Menurut Desmita (2009: 81-82).

2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Ekstrakulikuler Olahraga

2.6.1 Waktu Pelaksanaan

Waktu sangat menetukan pelaksanaan kegiatan ini, jika waktu yang disediakan cukup dan mendukung maka pelaksanaan ekstrakulikuler dapat berjalan lancar. Untuk pelaksanaan ekstrakulikuler olahraga dalam seminggu umumnya dilaksanakan satu kali dan dalam satu kali pertemuan dibutuhkan waktu kurang lebih dua jam. Menurut Zakaria Idris dalam Guntur (2004 : 15)

menyatakan bahwa kegiatan ekstrakulikuler olahraga hendaknya dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sehingga akan mencapai hasil yang optimal (dalam Rudi Wibowo).

2.6.2 Sarana Prasarana

2.6.2.1 Sarana

Sarana olahraga adalah terjemahan dari “faciliies”, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

1) Peralatan (apparatus), ialah sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, dan lain-lain.
2) Perlengkapan (device), yaitu
    - Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain.
    - Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola,bet,raket,pemukul dan lain-lain (Soepartono, 2000: 5).

2.6.2.2 Prasarana

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselanggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan (Soepartono, 2000: 5).

2.6.3 Pelatih

Pelatih adalah seorang pemimpin yang terdidik yang ingin mencapai suatu tujuan. Pelatih harus dapat memimpin secara bijaksana dan tempat menuju tujuan tersebut. (Andi Suhendro, 2002 : 1.5).

Peran pelatih sangatlah dominan bagi seorang atlet, oleh karnanya tingkah laku seorang pelatih menjadi panutan yang harus dicontoh atlet, misalnya disiplin dalam waktu, kesehatan jasmani yang harus baik, waspada dan harus aktif terhadap perkembangan prestasi atlet, stabil dan matang, merupakan bagian dari atletnya. (Andi Suhendro,2002 : 5.15).

Kemampuan dasar seorang pelatih antara lain tergantung kepada ilmu pengetahuan yang dimiliki serta kemampuan melaksanakan tugas dan peranannya sebagai seorang pelatih dengan latar belakang pendidikan dan pengetahuan serta keterampilan yang sesuai dengan cabang olahraga yang dibina. Kegiatan-kegiatan dalam Ilmu Kepelatihan Dasar merupakan suatu kegiatan olahraga yang menyangkut manusia dalam gerak (*man of movement)* sebagai objek formalnya. Untuk itu diperlukan adanya ilmu-ilmu penunjang seperti Ilmu Faal, Ilmu Urai, Ilmu Jiwa, Ilmu Pendidikan, Ilmu Gizi, Biomeanika dan Kinesiologi, serta Belajar Gerak dalam membantu memecahkan problema-problema yang timbul dibidang kepelatihan olahraga dalam rangka pencapaian prestasi puncak. (Andi Suhendro, 2002 : 1.18).

Peningkatan kemampuan para pendidik, pelatih dan penggerak olahraga, mengandung arti peningkatan kemampuan dari segi kualitas dan kuantitas yang memadai sesuai dengan kebutuhan, yang dicapai secara bertahap. Pendidik, diproyeksikan untuk mampu memberikan pendidikan jasmani dan olahraga pada pada lembaga pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai dengan

perguruan tinggi. Pelatih diproyeksikan untuk mampu melatih olahraga dalam pemantapan dan peningkatan prestasi optimal dan maksimal. Penggerak, diproyeksikan untuk mampu menumbuhkan dan meningkatkan apresiasi serta partisipasi seluruh masyarakat dalam gerakan olahraga. (Pola Pembangunan Olahraga, 1984 : 18).

2.6.4 Peserta Ekstrakulikuler

Didalam olahraga beregu setiap pemain dituntut untuk selalu bekerja sama antara pemain demi kekompakan im. Dengan adanya kerjasama yang baik antara pemain dengan tim maka akan terjadi kepaduan dalam tim yang selanjutnya akan mempengaruhi penampilan tim. Sehingga peluang memenangkan pertandingan menjadi terbuka. Tim dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu peserta tersebut bagian dari pelaksanaan kegiatan ekstrakulikuler (Depdikbud Diknas, 1998:1 dalam Rudi Wibowo).

2.6.5 Hambatan

Dari penjelasan mengenai pengertian ekstrakulikuler, tujuan dan ruang lingkup, jenis kegiatan, prinsip-prinsip diatas memberikan petunjuk betapa luas dan kompleks tentang kegiatan ekstrakulikuler sebagai salah satu progam dalam mendukung keberhasilan progam kokulikuler. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya terdapat berbagai masalah atau hambatan yang dihadapi. Hambatan-hambatan sebagai berikut:

2.6.5.1 Sumber Daya Manusia

Sumber daya manusia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pelaksanaan progam ekstrakulikuler. Manusia mempunyai peran ganda sebab tidak hanya sebagai pemikir, perencana, pelaksana tetapi juga berperan sebagai pengendali dan pengembang progam-progam ekstrakulikuler.

Pengertian sumber daya manusia dalam progam ekstrakulikuler meliputi kepala sekolah, guru, staf tata usaha, pembina, wali murid dan dari tokoh-tokoh lingkungan sekolah itu sendiri.

2.6.5.2 Sarana Prasarana dan Dana

Proses pelaksanaan progam ekstrakulikuler di sekolah akan berjalan dengan lancar jika ditunjang dengan sarana prasarana yang memadai serta dana yang mencukupi. Keterbatasan sekolah dalam mengadakan dan menyediakan dana merupakan penyebab utama dalam pelaksanaan progam ekstrakulikuler yang tidak berjalan sebagaimana mestinya.

2.6.5.3 Tingkat Kepedulian Wali Murid dan Masyarakat

Pada masing-masing sekolah perlu diadakanya hubungan timbal balik antara pihak sekolah, wali murid dan masyarakat. Hubungan timbal balik dalam hal pelaksanaan progam ekstrakulikuler adalah tentang komunikasi mengenai pentingnya pengembangan bakat bagi tingkat kemajuan siswa. Dukungan dari wali murid dan masyarakat sangat dibutuhkan demi terwujudnya tujuan utama dalam pelaksanaan progam ekstrakulikuler.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora tentang survei pelaksanakan kegiatan ekstrakurikuler tenis meja, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora sudah sesuai dengan teori yang ada, namun di SMPN 1 Blora berjalan lebih efektif dikarenakan elemen-elemen yang ada lebih mendukung dibandingkan yang ada di SMPN 6 Blora. Elemen-elemen yang mendukung seperti : 1) waktu pelaksanaan yang lama, sehingga siswa mempunyai kesempatan lebih banyak untuk mempraktikkan materi yang diajarkan pelatih, 2) sarana dan prasanara yang memadai, sehingga latihan berjalan lebih efisien karena tidak terkendala prosesnya, 3) siswa yang berpartisipasi banyak, jika siswa yang mengikuti latihan lebih banyak maka potensi penyaringan anak yang berbakat lebih besar, 4) materi yang diajarkan banyak, sehingga siswa mampu mempelajari teknik yang bervariatif.
2. Manajemen pembinaan yang ada di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora sudah mengacu pada teori tentang jenjang prestasi olahraga. Dimana jenjang prestasi olahraga dapat terlaksana melalui 3 tahap yaitu pembinaan pemassalan, pembinaan pembibitan, dan pembinaan prestasi. Kemudian di dalam sistem pembinaan pasti ada sebuah struktur organisasi sebagai penjembatan terlaksananya kegiatan tersebut. Struktur organisasi kepengurusan ekstrakirikuler yang ada di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora

sudah tertata rapi. Dimana pembagian tugas sudah jelas dan disesuaikan dengan bidang dan tanggung jawab masing-masing.

3. Pendanaan yang dipergunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan pertandingan sudah terorganisir secara baik. Karena anggaran untuk kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan pertandingan yang rutin diikuti sudah direncanakan dalam jangka waktu satu tahun.
4. Sarana dan prasarana yang disediakan oleh SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora untuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sudah cukup baik. Namun sarana lebih lengkap dan prasarana yang berupa ruangan lebih luas yang ada di SMPN 1 Blora dibandingkan yang ada di SMPN 6 Blora.
5. Jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 Blora sudah sesuai teori karena pelaksanaannya yang diluar jam pelajaran. Namun waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Blora lebih lama yaitu 150 menit dibandingkan SMPN 6 blora yang hanya 120 menit.

5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun beberapa saran yang disampaikan penulis adalah sebagai berikut :

1. Untuk kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Blora sudah berjalan dengan baik dan harus ditingkatkan lagi agar semakin baik kedepannya, dan untuk SMPN 6 Blora harus ditingkatkan lagi beberapa elemen yang belum memadai agar proses kegiatan ekstrakurikuler berjalan lebih baik lagi. Hal tersebut mengarah pada prestasi siswa-siswa dapat menjadi lebih baik dari pada sebelumnya.
2. Dari segi pembinaan di SMPN 1 Blora dan SMPN 6 blora sudah baik dan harus ditingkatkan lagi agar semakin baik kedepannya.

3. Dari Pendanaan yang dipergunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan pertandingan sudah terorganisir secara baik, meskipun sumber pendanaan dari kedua sekolah berbeda yaitu SMPN 1 Blora berasal dari sekolah dan SMPN 6 blora berasal dari dana BOS. Namun untuk SMPN 6 Blora sebaiknya di tambah juga pendanaan dari sekolah agar mampu memperbaiki sarana dan prasarana yang belum memadai.
4. Dari segi sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler tenis meja yang saat ini sudah ada di SMPN 1 Blora agar di rawat agar tidak mudah rusak, sedangkan untuk SMPN 6 Blora agar lebih dilengkapi lagi untuk sarana dan prasarana yang belum memadai seperti bola yang hanya 20 agar ditambah serta Ruangan yang lebih sempit agar diperluas agar memperlancar proses kegiatan ekstrakurikuler yang berjalan.
5. Untuk jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMPN 1 Blora sudah baik agar dimaksimalkan, sedangkan untuk SMPN 6 blora agar ditambah durasi pelaksanaannya agar kegiatan ekstrakurikuler yang ada lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Suhendro. 2004. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Anugrah Tri Wijayanto. 2016*. Survei Pelaksanaan Ekstrakulikuler Bola Voli di Sekolah SMP Negeri Se-Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun 2016.* Skripsi. Universitas Negeri Semarang

Depdikbud. 2014*. Lampiran Permendikbud No. 62 Tahun 2014*. Jakarta

Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY

Ega Rahayu Trisna 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Avabeta.

Harsuki. 2003*. Perkembangan Olahraga Terkini* : Kajian Para Pakar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Hendi Prastyo.2013. *Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Pada Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar Tahun 2013.* Jurnal, Universitas Negeri Semarang

Hodges, Larry. 2007. *Tenis Meja: tingkat pemula*: Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Kemendikbud. 2013. *Jurnal Iptek Olahraga.* Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga

Kusnanto. 2010. *Bermain Tenis Meja.* Semarang. Aneka Ilmu

Moch Uzer Usman. 2007. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Alfabeta

Moleong Lexy J. 2004*. Metodelogi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.Republik Indonesia, 2014. Permendikbud No.62 Tahun 2014 Tentang Ekstrakurikuler. Lembaga Negara RI Tahun 2014, No.958. Sekretariat Negara*. Jakarta.

Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini.* Semarang : Unnes

Simpson P. 2008*. Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: CV. Pionir Jaya

Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

Soetjipto, Raflis kosasi. 2009*. Profesi Keguruan*. PT Rineka Cipta

Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suryosubroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Solo: Era Intermedia

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*