



**PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER *HANDBALL*
SMA DAN SMK DI KABUPATEN DEMAK
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
Husnul Khotimah
6101415024**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Husnul Khotimah, 2020. Pembinaan Ekstrakurikuler Handball SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci : Pembinaan, Ekstrakurikuler, Handball.

Olahraga *handball* sangat diminati di kalangan pelajar, terutama SMA dan SMK di Kabupaten Demak, sehingga beberapa sekolah menggali potensi siswanya dengan memberikan fasilitas berupa pembinaan ekstrakurikuler *handball*. Keberhasilan suatu pembinaan sangat bergantung dengan sistem pengelolaan yang dijalankan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembinaan, program latihan, serta sarana dan prasarana ekstrakurikuler *handball* di SMA/SMK di Kabupaten demak?. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pembinaan, program latihan, sarana dan prasarana ekstrakurikuler *handball* di SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode survei. Lokasi penelitian di SMA dan SMK di Demak. Sasaran penelitian ini yaitu pelatih, pembina, dan peserta ekstrakurikuler di masing-masing sekolah. Metode pengambilan data menggunakan teknik dokumentasi, observasi, dan wawancara. Pemeriksaan keabsahan data menggunakan triangulasi data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan reduksi data.

Hasil penelitian pembinaan ekstrakurikuler *handball* di SMA dan SMK di Kabupaten Demak belum melakukan pembinaan ekstrakurikuler dengan baik, dari 4 sekolah yang menjadi objek penelitian hanya 3 sekolah yang benar-benar melakukan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler *handball*, sisanya hanya sebagai kegiatan pelengkap di sekolah saja. Sekolah sudah melakukan perencanaan kegiatan ekstrakurikuler secara tahunan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan monitoring. Pelaksanaan kegiatan monitoring oleh pembina melalui laporan yang dibuat pelatih setiap 3 bulan sekali atau setiap tutup buku semester untuk mengetahui perkembangan dari pesertanya. Program latihan dibuat secara terstruktur dan berkesinambungan, latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler meliputi teknik dasar permainan *handball*, latihan fisik mendukung peserta dalam bermain *handball* seperti kekuatan otot dan pernafasan. Materi dasar diberikan seperti teknik dasar passing dinamis, *catching*, *shooting* dan *fenting* diajarkan ke peserta sebagai teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain *handball*.

Simpulan dalam penelitian ini bahwa pembinaan ekstrakurikuler *handball* meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi melalui monitoring berjalan dengan baik. Program latihan ekstrakurikuler *handball* yang diberikan yaitu materi dasar teknik dasar permainan *handball*, latihan fisik bagi atlet. Sarana dan prasarana seperti bola, cones, lapangan sudah memadai untuk kegiatan ekstrakurikuler *handball*. Saran perlu adanya dukungan dan arahan yang lebih dari Pembina, dan pihak sekolah. Terlebih untuk pelatih agar lebih memahami metode dasar kepelatihan yang digunakan sebagai pedoman menyampaikan materi.

ABSTRACT

Husnul Khotimah, 2020. Handball Extracurricular Coaching in Senior High Schools and Vocational Schools in Demak on 2019. Undergraduate Thesis. Physical Education. Faculty of Sports Science, Semarang State University. Advisor: Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Coaching, Extracurricular, Handball.

Handball is very popular among students, especially in senior high schools and vocational schools in Demak Regency. so that some schools explore the potential of their students by providing facilities in the form of handball extracurriculars. The success of a formation is very dependent on the management system that is run. The formulation of the problem in this research is how is the training, training program, and facilities for handball extracurricular facilities in SMA/ SMK in Demak Regency?. The purpose of this study is to find out guidance, training programs, facilities and infrastructure for handball extracurricular activities in high schools and vocational schools in Demak Regency in 2019.

This type of research is a qualitative research with a survey method. The research locations were in SMA and SMK in Demak Regency. The targets of this study are trainers, coaches, and extracurricular participants in each school. The data collection method uses the technique of documentation, observation, and interview. Checking the validity of the data using data triangulation. Data analysis techniques in this study using data reduction.

The results of the handball extracurricular coaching research in high schools and vocational schools in Demak Regency have not done extracurricular coaching well, of the 4 schools that became the object of research only 3 schools actually manage handball extracurricular activities. The school has planned extracurricular activities on an annual basis starting from planning, implementing and monitoring. Implementation of monitoring activities by the coach through a report made by the trainer every 3 months or every semester book closing to find out the progress of the participants. The training program is structured and continuous, the exercises provided in extracurricular activities include the basic techniques of handball games, physical training supports participants in playing handball such as muscle strength and breathing. Basic materials are given such as basic techniques of dynamic passing, catching, shooting and fenting.

The conclusion in this study is that the management of handball extracurricular has been run well. The handball extracurricular training program provided is the basic material for the basic technique of handball, and physical training for athletes. Facilities and infrastructure such as ball, cone, as well as field are sufficient for handball extracurricular activity. The suggestion purposed is that it is needed more support and direction from the coach, and the schools. Especially for coach be better to know the basic methods of coaching that used as guidelines for showing the materials.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Husnul Khotimah
Nim : 6101415024
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : *Survey* Pembinaan Ekstrakurikuler Handball SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan skripsi 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, 28 Oktober 2019

Yang menyatakan,

A green 3000 Rupiah stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI CEMPEL', 'TGL', '0200AAHF052753915', and '3000 RIBURUPIAH'.

Husnul Kotimah
NIM.6101415024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Panitia Sidang ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 22 Oktober 2019

Menyetujui,
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumini, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19700223 199512 2 001

Pembimbing

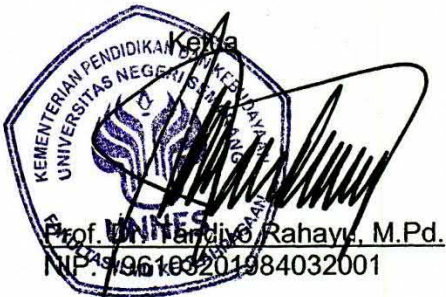


Agus Pujianto, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19730202 200604 1 001


PENGESAHAN

Skripsi atas nama Husnul Khotimah NIM 6101415024 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Pembinaan Ekstrakurikuler Handball SMA dan SMK di Kabupaten Demak Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari...Rabu.....tanggal...29...Januari 2020

Panitia Ujian

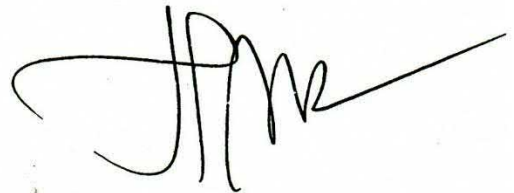
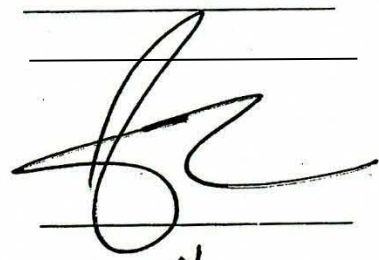
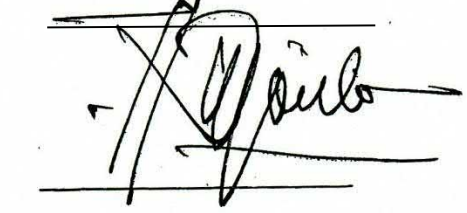

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Prof. Dr. Hendiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris


Agus Widodo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198009072008121002

Dewan Penguji

1. Dr. Heny Setyawati, M.Si. (Penguj I)
NIP. 195906031984032001
2. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Pengujii II)
NIP. 197508252008121001
3. Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd. (Pengujii III)
NIP. 197302022006041001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Apabila Allah menetapkan suatu taqdir, maka yang paling dicintai-Nya adalah meridhai taqdir-Nya. [Azzuhd, Ibnu Mubarak. Hal.125].
- ❖ Dan, sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan. [an-Nahl.96].
- ❖ Jadilah seorang yang tangguh, tetap berusaha berdiri meskipun berkali-kali terjatuh, seberat apapun prosesmu selalu libatkan Allah di dalamnya, insya Allah kemudahan selalu menyertaimu.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Kedua orangtuaku yang ku cintai, Bapak Ahmadun dan Ibu Sunarti yang tidak henti-hentinya mendoakan dan memberi semangat.
- ❖ Kakakku tersayang Syubul Khoiron serta istrinya yang selalu tulus membantu studi saya dari awal masuk hingga skripsi ini.
- ❖ Kekasih hati yang masih dirahasiakan oleh-Nya.
- ❖ Almamater dan semua sahabat yang selalu memberi motivasi dan semangat.
- ❖ Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya studi dan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pembinaan Ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak Tahun 2019”**. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segenap dan kerendahan hati maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing tunggal yang telah sabar dan memberikan ilmu hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta staf karyawan atas bekal ilmu, bimbingan, dan saran-saran yang berguna dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ahmadun dan Ibu Sunarti tercinta yang telah memberikan dukungan materi, motivasi dan doa untuk menyelesaikanya skripsi ini.
7. Kepala sekolah, pelatih dan peserta ekstrakurikuler SMK N 2 Demak yang telah memberikan ijin penelitian serta membantu dalam penelitian ini.
8. Kepala sekolah, pelatih dan peserta ekstrakurikuler SMA N 3 Demak yang telah memberikan ijin penelitian serta membantu dalam penelitian ini.
9. Kepala sekolah, pelatih dan peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Karangtengah yang telah memberikan ijin penelitian serta membantu dalam penelitian ini.

10. Kepala sekolah, pelatih dan peserta ekstrakurikuler SMK N 1 Demak yang telah memberikan ijin penelitian serta membantu dalam penelitian ini.
11. Semua Teman yang memberikan motivasi, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih atas segala bantuan dan kerjasama yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mendoakan semoga amal kebaikan bapak/ibu mendapat berkah yang berlimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 29 Januari 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. H. S.', written in a cursive style.

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	7
1.3 Perumusan masalah.....	7
1.4 Tujuan penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II	10
LANDASAN TEORI	10
2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
2.2 Kajian Pustaka	11
2.2.1 Pembinaan	12
2.2.2 Ekstrakurikuler.....	24
2.2.3 Program Latihan.....	35
2.2.4 Sarana dan Prasarana.....	37
2.2.5 Olahraga <i>Handball</i>	40
2.3 Kerangka Konseptual	57
BAB III	58
METODE PENELITIAN	58
3.1 Pendekatan Penelitian.....	58
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	59
3.2.1 Lokasi penelilian	59
3.2.2 Sasaran Penelitian	60
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	60
3.3.1 Instrumen Penelitian.....	60
3.3.2 Metode pengumpulan data	61
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data	64
3.4.1 Objektivitas.....	64
3.4.2 Keabsahan Data.....	64
3.5 Analisis Data	66
3.5.1 Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>)	66
3.5.2 Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	66
3.5.3 Kesimpulan (<i>Conclising Drawing</i>)	67

3.6	Tahap-tahap Penelitian.....	67
3.6.1	Tahap Pra-Lapangan.....	67
3.6.2	Tahap Pekerjaan Lapangan	67
3.6.3	Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri	68
3.6.4	Memasuki Lapangan	68
3.6.5	Berperan serta Sambil Mengumpulkan Data	68
3.6.6	Tahap Analisis Data	68
BAB IV	69
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
4.1	Hasil Penelitian.....	69
4.1.1	Pembinaan Ekstrakurikuler	69
4.1.2	Program Latihan Ekstrakurikuler.....	72
4.1.3	Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler	79
4.2	Pembahasan	81
4.2.1	Pembinaan Ekstrakurikuler	81
4.2.2	Program Latihan	84
4.2.3	Sarana dan Prasarana.....	86
SIMPULAN DAN SARAN	88
5.1	Simpulan	88
5.2	Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Peserta Kejuaraan	5
Tabel 1. 2 Peringkat Kejuaraan.....	7
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	61
Tabel 3. 2 Panduan Observasi.....	62
Tabel 4. 1 Pembinaan Ekstrakurikuler <i>Handball</i>	84
Tabel 4. 2 Sarana dan Prasarana	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 1 Jumlah Peserta	6
Gambar 2. 1 Piramida Latihan Berdasarkan Usia	24
Gambar 2. 2 Lapangan handball.....	41
Gambar 2. 3 Posisi tangan saat memegang bola.....	45
Gambar 2. 4 Teknik dasar menangkap bola	46
Gambar 2. 5 Teknik dasar melempar bola	47
Gambar 2. 6 Teknik dasar dribbling	49
Gambar 2. 7 Teknik dasar menghadang bola	49
Gambar 2. 8 Teknik Flying Shoot.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ketetapan Dosen Pembimbing	93
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	94
Lampiran 3 Surat Pengantar Penelitian.....	99
Lampiran 4 Surat Bukti Telah Melaksanakan Penelitian	100
Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	104
Lampiran 6 Pedoman Observasi.....	105
Lampiran 7 Pedoman Pertanyaan Wawancara Untuk Pelatih	106
Lampiran 8 Pedoman Pertanyaan Wawancara Untuk Pembina	109
Lampiran 9 Pedoman Pertanyaan Wawancara Untuk Siswa	112
Lampiran 10 Hasil Observasi Pembinaan Ekstrakurikuler Handball Di Smk N 2 Demak.....	114
Lampiran 11 Hasil Dokumentasi	118
Lampiran 12 Tabel Reduksi Data.....	122
Lampiran 13 Rencana Program Kegiatan Ekstra Bola Tangan (Hand Ball).....	129
Lampiran 14 Daftar Nilai Ekstrakurikuler Bola Tangan (Hand Ball)	136
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	140

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani diantaranya, yaitu 1. Meletakkan 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 hidup sehat, 9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. (Ega 2013 : 2-18).

Ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik sekolah. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler antara lain bidang seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik, dan yang tidak kalah populer dan hampir setiap sekolah ada yaitu ekstrakurikuler bidang olahraga. Antusias dan peminat ekstrakurikuler olahraga di sekolah sangatlah luar biasa. Kondisi ini didukung dengan banyaknya kompetisi dan kejuaraan antar sekolah di bidang 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 di sekolah sebagai lumbung atlet pelajar menjadi sangat sentral dan harus dikelola dengan baik, terarah serta berkesinambungan sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar.

Dalam bidang olahraga, ekstrakurikuler merupakan salah satu usaha pembinaan pelajar yang dilakukan melalui latihan-latihan khusus dan melakukan pertandingan antar pelajar sesuai dengan tingkat pendidikan. Hal ini sangat penting untuk peningkatan pembinaan olahraga dikalangan pelajar. Ekstrakurikuler akan menambah pengetahuan dan memberikan kesempatan siswa untuk mengembangkan bakat mereka. Disamping itu guru juga dapat memantau bakat siswa dan mengarahkannya agar bisa menjadi prestasi yang membanggakan.

Tidak semua siswa memiliki bakat dan tertarik terhadap kegiatan olahraga, tidak semua siswa juga tau akan potensi bakat yang mereka miliki dalam bidang olahraga. Dengan demikian 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 tentang bakat-

bakat yang dimiliki siswanya, sehingga dapat membantu mengembangkan bakat yang dimiliki siswa tersebut.

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

Terselanggaranya kegiatan ekstrakurikuler tidak jauh dengan adanya multi event seperti yang disebutkan di atas, salah satunya yaitu turnamen kejuaraan yang diselenggarakan guna menjaring bibit-bibit unggul sebagai penunjang prestasi klub daerah. Seperti olahraga *handball* yang kerap mengadakan turnamen kejuaraan antar kabupaten tiap tahunnya, *handball* mulai populer kembali pada tahun 2014 setelah organisasi dan kepengurusannya yaitu Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) terbentuk dan SK diterbitkan oleh pihak KONI.

Dewasa ini *Handball* mulai dikenal oleh masyarakat, terutama di Jawa Tengah, hal ini dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang telah dilaksanakan oleh pengprov ABTI Jateng. *Handball* berkembang di beberapa daerah di Jawa Tengah, terhitung pada tahun 2018 terdapat 16 pengkab dan pengkot yang ikut meramaikan ajang pertandingan antar provinsi yakni Pekan Olahraga Pelajar Provinsi (PORPROV), salah satu dari 16 pengkab dan pengkot tersebut yaitu Kabupaten Demak.

Berdasarkan data yang diambil dalam observasi menyatakan bahwa Kabupaten Demak sudah menyelenggarakan 6 kali kejuaraan kabupaten yang

diikuti oleh beberapa sekolah dari tingkat SD, SMP dan SMA sederajat. Namun sayangnya bola tangan belum dimasukkan dalam mata pelajaran penjas, kebanyakan dari guru penjas hanya mengajarkan materi olahraga yang di pertandingkan dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA).

Dilihat dari permainannya, *handball* cukup menarik untuk dimainkan, bahkan beberapa guru penjas berinisiatif untuk memodifikasi permainan ini dengan memanfaatkan alat yang sudah disediakan oleh pihak sekolah yang terkait. Dengan bola plastik dan lapangan sepakbola yang sudah disediakan oleh pihak sekolah siswa sudah dapat mengenal teknik dasar olahraga handball.

Berdasarkan data observasi, awal mula dilaksanakannya ekstrakurikuler tidak jauh dari multi event yang diselenggarakan pengcab ABTI setiap dua kali dalam satu tahun, yaitu menjelang tes ujian akhir sekolah. Beberapa sekolah kemudian tertarik untuk ikut serta dalam event ini, melihat olahraga ini tergolong baru dan tidak banyak masyarakat awam yang tahu tentang olahraga ini.

Berbekal pengalaman dari beberapa siswanya yang notabene memang sudah memiliki prestasi di bidang olahraga handball, langkah ini dilakukan beberapa sekolah sebagai batu loncatan untuk megembangkan prestasi non-akademik.

Berikut data tabel peserta kejuaraan kabupaten dalam kurun waktu 3 tahun terakhir :

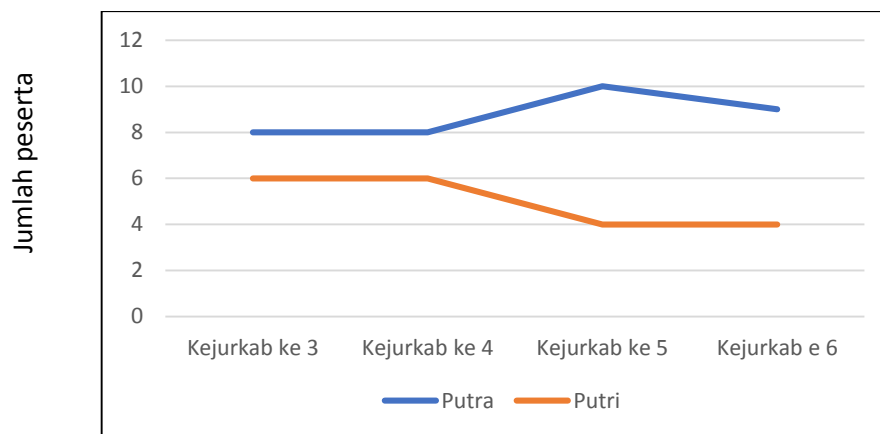
Tabel 1. 1 Peserta Kejuaraan

Kejuaraan	Kategori	
	Putra	Putri
Kejurkab ke-3 2017	1. SMA N 1 Karangtengah 2. SMA N 3 Demak 3. SMA N 1 Demak 4. SMK N 1 Demak 5. SMK Nusa Bangsa 6. SMA N 2 Demak 7. SMA N 1 Wedung 8. SMK N 1 Demak	1. SMA N 1 Karangtengah 2. SMA N 3 Demak 4. SMK N 1 Demak 5. SMA N 1 Wedung 6. SMA N 2 Demak
Kejurkab ke-4 2018	1. SMK Nusa Bangsa 2. SMA N 2 Demak 3. SMA N 1 Wedung 4. SMK N 2 Demak 5. SMA N 1 Karangtengah 6. SMA N 3 Demak 7. SMA N 1 Demak 8. SMK N 1 Demak	1. SMA N 1 Karangtengah 2. SMA N 3 Demak 4. SMK N 1 Demak 5. SMA N 1 Mranggen 6. SMA N 2 Demak
Kejurkab ke-5 2018	1. MAN Demak 2. SMK Futuhiyah 3. SMA N 1 Mranggen 4. SMA N 3 Demak 5. MA Al-Anwar 6. SMA N 1 Demak 7. SMA N 1 Karangtengah 8. SMK N 2 Demak 9. SMK N 1 Demak 10. SMK Nusa Bangsa	1. SMA N 1 Mranggen 2. SMA N 1 Karangtengah 3. SMA N 3 Demak 4. SMK N 1 Demak
Kejurkab ke-6 2019	1. SMA N 3 Demak 2. SMK Futuhiyah 3. SMK Nusa Bangsa 4. SMA N	1. SMA N 1 Mranggen 2. SMA N 1 Karangtengah 3. SMA N 3 Demak 4. SMK N 1 Demak

	1 Karangtengah	
	5. MAN Demak	
	6. SMA N 1 Mranggen	
	7. SMA N 2 Demak	
	8. SMA N 1 Demak	
	9. SMK N 2 Demak	

Sumber: data primer diolah, 2019

Diagram perkembangan peserta kategori SMA/SMK kejuaraan kabupaten demak dalam kurun waktu 3 tahun terakhir :



Gambar 1. 1 Jumlah Peserta
Sumber: data primer diolah, 2019

Dari data di atas dapat dianalisis tentang pasang surutnya peserta yang ikut dalam kejuaraan tersebut, hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya partisipasi sekolah dalam melakukan pembinaan terhadap siswanya. Dilihat dari observasi awal menunjukkan bahwa terdapat 60% dari jumlah data peserta kejuaraan yang melakukan pembinaan secara stabil dan memberikan fasilitas kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan siswanya 40% melakukan pembinaan yang belum maksimal.

Berdasarkan keseluruhan peserta penulis hanya mengambil empat sekolah sebagai populasi dimana sekolah tersebut sering mendapatkan peringkat

dan sudah menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga *handball* diantaranya : SMA N 3 Demak, SMK N 2 Demak, SMK N 1 Demak dan SMA N 1 Karang tengah. Berikut ini daftar peringkat di pertandingan kejuaraan kabupaten dalam kurun waktu 3 tahun terakhir :

Tabel 1. 2 Peringkat Kejuaraan

Peringkat		Kejurkab ke 3	Kejurkab ke 4	Kejurkab ke 5	Kejurkab ke 6
Putra	1	SMA N 3 Demak	SMK N 2 Demak	SMA N 3 Demak	SMA N 3 Demak
	2	SMK Nusa Bangsa	SMK Nusa Bangsa	SMK Nusa Bangsa	SMK N 2 Demak
	3	SMA N 1 Karangtengah SMA N 1 Wedung	SMA N 3 Demak SMA N 1 Karangtengah	SMK N 2 Demak SMK Futuhiyah	SMA N 1 Karangtengah
Putri	1	SMA N 1 Karangtengah	SMA N 1 Mranggen	SMA N 1 Mranggen	SMA N 1 Mranggen
	2	SMA N 3 Demak	SMA N 3 Demak	SMA N 3 Demak	SMA N 3 Demak
	3	SMK N 1 Demak SMK Nusa Bangsa	SMA N 1 Karangtengah SMK N 1 Demak	SMK N 1 Demak	SMA N 1 Demak SMK N 1 Demak

Sumber: data primer diolah, 2019

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana pengelolaan dan pembinaan ekstrakurikuler olahraga handball SMA/SMK di Kabupaten Demak dengan mengangkat judul “Pembinaan Ekstrakurikuler Handball SMA/SMK di Kabupaten Demak”.

1.2 Fokus Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang salah dan untuk memberikan gambaran yang jelas sesuai dengan tujuan dari uraian di atas maka penulis memberikan batasan masalah ialah Pembinaan Ekstrakurikuler Handball SMA di Kabupaten Demak Tahun 2019.

1.3 Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka Pertanyaan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

- 1) Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019?
- 2) Bagaimana program latihan ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak?
- 3) Bagaimana sarana dan prasarana dari ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak?

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Mendeskripsikan pembinaan ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019.
- 2) Mendeskripsikan program latihan ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019.
- 3) Mendeskripsikan sarana dan prasarana ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya harus ada kebermanfaatan, dalam hal ini dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang memperkaya kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai pembinaan ekstrakurikuler *Handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak tahun 2019.

1.5.2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi lembaga atau unit yang bersangkutan, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif peningkatan pembinaan ekstrakurikuler *Handball*.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk bahan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan. Adanya penelitian terdahulu ini dimaksudkan sebagai salah satu bahan masukan bagi peneliti agar dapat membandingkan antara penelitian satu dengan penelitian lain serta dapat mengetahui hubungan antara peneliti terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Ada sub bab pokok bahasan yang akan diuraikan dalam penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Martin Sudarmono, Mohamad Annas, dan Endang Sri Hanani pada tahun 2018 dengan judul “Sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) sekolah penyelenggara ekstrakurikuler sepakbola belum memiliki sistem dalam melaksanakan program ekstrakurikuler, (2) sistem pembinaan sepakbola di Banyumas belum terprogram secara berkelanjutan, (3) sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas yang belum berjalan merupakan imbas dari berbagai hambatan yang perlu dicarikan solusi. Kontribusi dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan pemahaman bahwasanya pembinaan ekstrakurikuler dapat ditinjau dari programnya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sustiyo Wandu, Tri Nurharsono, dan Agus Raharjo pada tahun 2013 dengan judul “Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pembinaan

prestasi ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang memiliki keunggulan yaitu (1) kelengkapan sarana dan prasarana penunjang kegiatan pembinaan olahraga, (2) program latihan yang intensif, (3) manajemen organisasi yang baik, dan (4) pemberian beasiswa dan fasilitas asrama bagi atlet. Kontribusi dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan pemahaman bahwasanya pembinaan ekstrakurikuler dapat ditinjau dari sarana dan prasarana serta program latihan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ginanjar Yugo Kurniawan pada tahun 2013 yang berjudul "*survey pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sekolah di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola pembinaan yang dilakukan oleh pihak sekolah di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur untuk ekstrakurikuler olahraga sudah cukup baik. Beberapa faktor yang membuat pembinaan menjadi kurang optimal adalah letak lapangan kurang tepat, luas lapangan tidak sesuai, motivasi siswa yang tidak stabil, dan dukungan pihak sekolah yang belum benar – benar penuh untuk pembinaan ekstrakurikuler. Kontribusi dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan pemahaman bahwasanya pembinaan ekstrakurikuler dapat dipengaruhi oleh sarana dan prasarana.

2.2 Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian, untuk mendukung penelitian ini, maka perlu dikemukakan hal-hal atau teori-teori yang berkaitan dengan permasalahan dan ruang lingkup pembahasan sebagai landaasan pembuatan skripsi ini.

2.2.1 Pembinaan

2.2.1.1. Pengertian Pembinaan

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pembinaan dan penembangan olahraga ialah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan serta dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Tujuan pembinaan olahraga adalah membantu terwujudnya pembangunan watak dan karakter bangsa dalam pembangunan nasional Indonesia seutuhnya (Paturisi, 2012:25).

Pembinaan merupakan suatu proses yang di lakukan untuk merubah tingkah laku orangorang serta membentuk kepribadiannya. Menurut Sudjana Pembinaan dilakukan untuk memelihara kegiatan para pelaksana program supaya tetap sesuai dengan peran dan tugasnya dalam rangka mencapai tujuan penyelenggaraan pelatihan (Sudjana, 2007:25). Mathis (2002:112) pembinaan adalah suatu proses dimana orangorang mencapai kemampuan tertentu untuk membantu mencapai tujuan organisasi. Oleh karena itu, proses ini terkait dengan berbagai tujuan organisasi, pembinaan dapat dipandang secara sempit maupun luas.

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 2008:193). Menurut subarjdhah (2000: 68), berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga, terdapat banyak faktor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat

serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri. Di samping itu perlu dipertimbangkan pula karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan fasilitas serta kondisi lingkungan binaan.

2.2.1.2. Pembinaan Olahraga

Suatu organisasi atau perkumpulan olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus, dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Mencapai prestasi yang setinggi-tingginya maka usaha pembinaan atlet harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas.

Menurut M Furqon (2002: 1-2) “proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi”. Pembinaan dimulai dari program dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002: 27).

Adapun sebagai berikut:

1. Pemasalan

Pemasalan olahraga adalah suatu proses dalam upaya mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin supaya terlibat dalam kegiatan olahraga dalam

rangka pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat yang dilakukan dengan cara teratur dan terus menerus (Hadisasmita, 1996:35). Agar diperoleh bibit atlet yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

2. Pembibitan

Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah atau tahap lanjutan dari pemasalan olahraga (M. Furqon H, 2002:5). Pembibitan dilakukan untuk mempersiapkan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahraga prestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif

3. Pencapaian Prestasi

Menurut Rubianto Hadi (2007:69-72) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu: (1) Faktor internal (atlet) meliputi: faktor psikologis atlet, keadaan konstitusi tubuh atlet, keadaan kebutuhan fisik. (2) Faktor eksternal meliputi: keadaan sarana dan prasarana olahraga, fasilitas dan kemudahan-kemudahan yang menjamin kehidupan atlet, sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan.

Menurut Junaidi (2003:62) pembinaan olahraga melalui sekolah pada dasarnya ada dua macam, yaitu kegiatan intrakurikuler dan kegiatan ekstrakurikuler, kedua-duanya merupakan sebagai wadah kegiatan yang efektif.

1. Program intrakurikuler adalah mata pelajaran wajib di sekolah yang tujuan utamanya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, lebih menekankan pada pengenalan dan kemampuan gerak dasar dan keterampilan dasar cabang-cabang olahraga.
2. Program ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/bakat dan kesenangan. Program ini merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler.

Pembinaan kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda antara satu sekolah dengan sekolah yang lainnya. Sehubungan dengan hal itu, yang perlu diketahui

Pembina ekstrakurikuler ialah :

1. Kegiatan harus dapat meningkatkan pengayaan siswa yang beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
2. Memberikan tempat serta penyaluran bakat dan minat sehingga siswa akan terbiasa dengan kesibukan-kesibukan yang bermakna.
3. Adanya perencanaan, persiapan dan pembinaan yang telah diperhitungkan masak-masak sehingga program ekstrakurikuler mencapai tujuan.
4. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler oleh semua atau sebagian siswa.
5. Setelah program selesai, pembina perlu mengadakan evaluasi. Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui kemanfaatan program bagi siswa maupun bagi sekolah, hemat biaya atau tidak, dan sebagainya. Hasil evaluasi ini bermanfaat bagi pengambil keputusan untuk menentukan perlu tidaknya suatu program ekstrakurikuler dilanjutkan (Subroto, 2009:302).

2.2.1.3. Macam-Macam Pembinaan

Pembinaan menurut macamnya dikenal ada pembinaan orientasi, pembinaan kecakapan, pembinaan kepribadian, pembinaan penyegaran, pembinaan lapangan (Mangunhardjana,1986).

1. Pembinaan orientasi

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

2. Pembinaan kecakapan

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

3. Pembinaan pengembangan kepribadian

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

4. Pembinaan kerja

Pembinaan kerja, *in-service training*, diadakan oleh suatu lembaga usaha bagi para anggota stafnya. Maka pada dasarnya pembinaan diadakan bagi mereka yang sudah bekerja dalam bidang tertentu. Tujuannya untuk membawa orang keluar dari situasi kerja mereka, agar dapat menganalisis

kerja mereka dan membuat rencana peningkatan untuk masa depan. Bersamaan dengan itu dalam pembinaan para peserta mendapatkan penambahan pandangan dan kecakapan serta diperkenalkan pada bidang-bidang yang sama sekali baru.

5. Pembinaan penyegaran

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

6. Pembinaan lapangan

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

2.2.1.4. Program Pembinaan

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

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

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

1. Pokok acara pembinaan digarap.
2. Hasil maksimum yang diharapkan datang karena mempergunakan metode itu.
3. Keadaan, pendidikan dan pengalaman para peserta.
4. Waktu tersedia dan ada.
5. Tersedianya sumber dan peralatan untuk melaksanakan metode. Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Menurut KONI dalam proyek Garuda Emas kegiatan dasar yang dilaksanakan diantaranya adalah (KONI, 1997:5) :

1. Sistem Pelatihan

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

2. Program Latihan

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

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

1. Sarana dan Prasarana

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

2. Instansi/Lembaga terkait

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

2.2.1.5. Implementasi Prinsip Pembinaan

Olahraga adalah suatu bidang garapan yang sangat kompleks, karena untuk meningkatkan prestasi seseorang, berarti kita berhubungan dengan manusia. Manusia seutuhnya yang mana setiap aspek atau kemampuan yang dimilikinya sukar untuk dipisahkan satu sama lain. Apabila kemampuan fisiknya meningkat, bukan berarti terbebas dari aspek lainnya seperti aspek psikologis, sosiologis, latar belakang status dan lain sebagainya. Ditilik dari sisi ilmu kepelatihan, disamping pengetahuan dari beberapa disiplin ilmu pendukung maka beberapa pengetahuan khusus harus dimiliki dan dikuasai benar oleh seorang pelatih. Pengetahuan tersebut antara lain tentang: ruang lingkup, tujuan serta sistem latihan, prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan, komponen-komponen latihan, perencanaan dan penyusunan serta evaluasi program latihan, kemampuan-kemampuan biomotorik dan pengembangannya dan lain-lain.

2.2.1.6. Prinsip Pembinaan Seutuhnya

Menurut Rusli Lutan dkk prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya mencakup (Rusli Lutan, 2000:20) :

1) Kepribadian Atlet

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

2) Kondisi Fisik

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

3) Keterampilan Teknik

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

4) Keterampilan Taktis

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

5) Kemampuan mental

Karena ditaksir sekitar 90-95 % variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan antara lain agar atlet

mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu menanggulangi stress mental atau mengatasi stres dari beban latihan yang lebih berat, dan atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh. Ke-5 aspek itu merupakan suatu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan itu tidak lengkap. Keunggulan pada satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

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

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

6. Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahraga mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.
7. Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja (KONI, 1997:12). Apabila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai. Berikut ini tujuh prinsip latihan yang dikemukakan Bempa dalam (Rusli Lutan, 2000), yaitu meliputi:
 - 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
 - 2) Prinsip perkembangan menyeluruh
 - 3) Prinsip spesialisasi
 - 4) Prinsip individualisasi
 - 5) Prinsip variasi latihan
 - 6) Prinsip model dalam proses latihan
 - 7) Prinsip overload atau penambahan beban latihan

2.2.1.7. Pentahapan Pembinaan

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

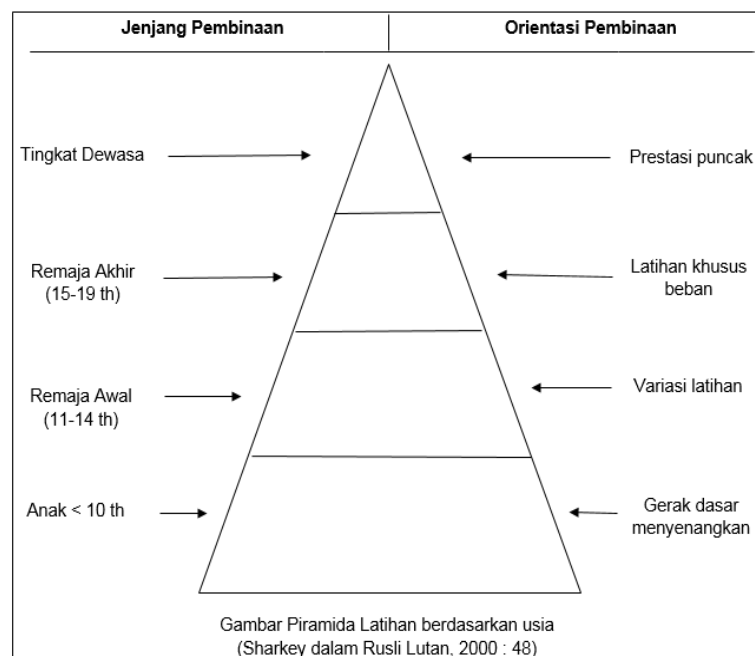
Sebagai satu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi antara kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan teknik yang diantar melalui pembinaan hingga mencapai prestasi puncak. Memang sukar untuk dipastikan faktor apa saja yang paling dominan, karena begitu banyak faktor yang ikut bertanggung jawab terhadap pencapaian prestasi. Pembinaan atlet usia dini

misalnya memerlukan penanganan yang serba hati-hati karena selain pembinaan itu berurusan dengan pembangkitan potensi juga mewaspadaikan efek pelatihan yang justru akan dapat mematikan potensi sebelum berkembang mencapai puncaknya.

Karena itu, beberapa faktor yang menjadi fokus perhatian adalah:

1. Prakondisi kesehatan dan kemampuan fisik : anak usia SLTP misalnya, kondisi fisik mereka sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahannya sehingga ia lebih siap untuk menerima beban latihan yang lebih berat dibandingkan dengan siswa SD.
2. Aspek mental : menunjukkan kesiapan sifat-sifat psikologis seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian dan ketekunan. Siswa pada usia SLTP sudah menunjukkan kesiapan mental untuk berlatih.
3. Aspek sosial: menunjukkan kesiapan untuk bekerjasama, menerima kepemimpinan dan bertanggungjawab. Siswa SLTP sudah menunjukkan kematangan dari sisi perkembangan sosial. Berdasarkan paparan tersebut pelatih atau pembina perlu memahami tingkat kesiapan atlet muda yang dibinanya. Tentu saja, berdasarkan kajian terhadap karakteristik peserta didik atau atlet muda tersebut, pembina dapat menetapkan program yang sesuai dengan beberapa penekanan, meskipun secara umum selalu dikemukakan oleh para ahli, program itu mencakup:
 - 1) Program umum yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek kemampuan, terutama kemampuan fisik dalam konsep pembinaan multilateral.
 - 2) Pembinaan khusus yang ditujukan pada pembina cabang yang ditekuni atlet bersangkutan. Penjenjangan latihan itu disusun berdasarkan kematangan olahragawan dan karena itu, secara

kualitatif, perjenjangan itu dituliskan dalam model piramis sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Piramida Latihan Berdasarkan Usia

2.2.2 Ekstrakurikuler

2.2.2.1 Pengertian Estrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang waktunya di luar waktunya yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti pengayaan, perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, Palang Merah Indonesia, olahraga, kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar agama atau nasional, dan lain-lain (Usman, 2010:148). Salah satu wadah kegiatan yang efektif di dalam pembinaan olahraga melalui sekolah salah satunya melalui program kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan ketrampilan pada

satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/bakat dan kesenangannya. Program ini merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler (Said, 2003:63).

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk :

1. Menyediakan lingkungan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat.
2. Memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi siswa secara utuh.
3. Pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (keterampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa.
4. Membantu siswa dalam mengembangkan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan rasa tanggungjawabnya sebagai seorang manusia yang mandiri (karena dilakukan diluar jam pelajaran).

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan dalam buku Proses Belajar Mengajar di Sekolah, tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah (Said Junaidi, 2003):

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 mata pelajaran satu dengan mata pelajaran lainnya. Adapun fungsi kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah menurut Toni yaitu:
 - 1) Pengembangan, yaitu: fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
 - 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
 - 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
 - 4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

2.2.2.2 Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Suryosubroto begitu banyak fungsi dan makna kegiatan ekstrakurikuler dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan (Suryosubroto, 2009:302). Hal ini akan terwujud manakala pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan sebaik-baiknya khususnya pengaturan siswa, peningkatan disiplin siswa dan semua petugas. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan 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 akademis. Yang dimaksud dengan pembina ekstrakurikuler adalah guru atau

petugas khusus yang ditunjuk oleh kepala sekolah untuk membina kegiatan ekstrakurikuler.

Adapun tugas-tugas seorang pembina kegiatan ekstrakurikuler oleh Made Pidate dalam buku *Supervisi Pendidikan* (Suryosubroto,2009) dikatakan sebagai berikut:

1. Tugas mengajar
 - a. Merencanakan aktiviatas
 - b. Membimbing aktivitas
 - c. Mengevaluasi
2. Ketatausahaan
 - a. Mengadakan presensi
 - b. Menerima dan mengatur keuangan
 - c. Mengumpulkan nilai
 - d. Memberikan tanda penghargaan.
3. Tugas-tugas umum adalah mengadakan pertandingan, pertunjukan, perlombaan dan lain-lain. Sekolah merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga , baik pelajar maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga nasional. Upaya pemanduan bakat dan pembibitan siswa adalah melalui program ekstrakurikuler di sekolah

Menurut said junaidi sistem pengelolaan program ekstrakurikuler yaitu penyusunan program ekstraaurikuler (Said Junaidi, 203:63). Program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa-siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya menuju prestasi. Program ini merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler, dengan demikian pengembangan program

ekstrakurikuler harus berdasarkan pada cabang olahraga yang telah diajarkan di sekolah, yaitu :

- 1) Gerak dasar atletik
 - 2) Nomor-nomor atletik tertentu
 - 3) Senam dasar, senam ketangkasan, senam irama
 - 4) Permainan kecil, dengan alat atau tanpa alat
 - 5) Permainan bola besar meliputi sepakbola, *handball*, bola basket, bola voli dan lain-lain, serta
 - 6) Olahraga pilihan (memilih 2 atau 7 cabang olahraga pilihan, yaitu renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja, sepak takraw, olahraga tradisional).
4. Pengelolaan Program Ekstrakurikuler. Dalam pengelolaan operasionalnya antara program intrakurikuler dan program ekstrakurikuler harus menjadi satu kesatuan, yaitu kepala sekolah sebagai penanggungjawab dan guru-guru penjas sebagai pelaksana.
 5. Pembiayaan Program Ekstrakurikuler. Untuk kegiatan ekstrakurikuler diperlukan pendanaan untuk membiayai antara lain : honor guru atau pelatih, pembelian alat dan perlengkapan olahraga, serta lapangan atau gedung pertandingan dan kompetisi. Ini belum atau tidak disediakan oleh pemerintah, maka sekolah dianjurkan mencari dana melalui usaha-usaha yang sah.
 6. Alat dan perlengkapan. Alat dan perlengkapan olahraga merupakan faktor pendukung keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler, sehingga pengadaan pemakaian dan perawatannya perlu mendapat perhatian pimpinan sekolah yang bersangkutan.

2.2.2.3 Tujuan dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan seperangkat pengalaman belajar memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Adapun

tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler disekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (Suryosubroto, 2009:287):

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, efektif 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 kurikuler. Jadi ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler adalah berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan penalaran siswa, ketrampilan melalui hobi dan minatnya serta pengembangan sikap yang ada pada program intrakurikuler dan program kokurikuler.

2.2.2.4 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Amir kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik (Suryosubroto, 2009:289). Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti latihan bola volly, latihan sepakbola, dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodic adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kamping, pertandingan olahraga, dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah-sekolah dewasa ini. Mungkin tidak ada yang sama dalam jenis maupun

pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna, antarlain:

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

Lebih lanjut dikemukakan oleh Oteng Sutisna bahwa banyak klub dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan mata pelajaran dikelas. Beberapa diantaranya adalah seni musik/karawitan, drama, olahraga, publikasi, dan klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran. Klub-klub ini biasanya mempunyai seorang penasehat seorang guru yang bertanggung jawab tentang pelajaran serupa. Ada klub-klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub-klub piknik, pramuka dan lain-lain. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasehat dan program kegiatan yang disetujui oleh kepala sekolah Jenis-jenis kegiatan 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 kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Kegiatan yang bersifat, misalnya : karyawisata, baktisosial, dan
2. Kegiatan yang bersifat kelanjutan, misalnya pramuka, PMR, dan sebagainya.

Kemudian secara umum jenis kegiatan ekstrakurikuler disebutkan sebagai berikut : Lomba Karya Ilmu Pengetahuan Remaja (LKIPR), Pramuka, PMR/UKS, Koperasi, Olahraga Prestasi, Kesenian tradisional/modern, Cinta alam dan lingkungan hidup, Peringatan hari-hari besar, Jurnalisti, PKS.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

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

2.2.2.5 Prinsip-Prinsip Program Ekstrakurikuler

Berpedoman pada tujuan dan maksud kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat ditetapkan prinsip-prinsip program ekstrakurikuler. Menurut Oteng Sutisna prinsip program ekstrakurikuler adalah (Suryosubroto, 2009:291):

1. Semua murid, guru dan personel administrasi hendaknya ikut serta dalam usaha meningkatkan program.
2. Kerjasama 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 hendaknya menyediakan sumber-sumber motivasi yang kaya bagi pengajar 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 hendaknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Materi kegiatan yang dapat memberikan pengayaan bagi siswa.
2. Sejauh mungkin tidak terlalu membenani siswa.
3. Memanfaatkan potensi alam lingkungan.
4. Manfaat kegiatan-kegiatan industri dan dunia usaha.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler adalah:

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang diberikan kepada siswa secara perorangan atau kelompok ditetapkan oleh sekolah berdasarkan minat siswa,

tersedianya fasilitas yang diperlukan serta adanya guru atau petugas untuk itu, bilamana kegiatan tersebut memerlukannya.

2. Kegiatan-kegiatan yang direncanakan untuk diberikan kepada siswa hendaknya diperhatikan keselamatannya dan kemampuan siswa serta kondisi social budaya setempat (Suryosubroto, 2009:292).

2.2.2.6 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Ekstrakurikuler Olahraga

Selain organisasi, program latihan dan sarana prasarana ada berbagai faktor lain yang mempengaruhi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada, antara lain:

- 1) Waktu Pelaksanaan. Menurut Said Junaidi ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya/bakat dan kesenangannya (Said Junaidi, 2003:63). Waktu yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran atau setelah kegiatan intrakurikuler selesai. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan tidak setiap hari dalam latihannya. Sedangkan menurut Harsono mengatakan bahwa waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Kecuali waktunya yang pendek, latihan harus juga dilakukan sesering mungkin. Setiap latihan tersebut harus dilakukan sesering mungkin. Setiap latihan tersebut harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu yang tinggi (Suryosubroto, 2009:294).
- 2) Pelatih, ada beberapa pendapat mengenai pengertian pelatih, yaitu : a. Menurut Pate Rotella (1993:5), dalam buku evaluasi program pembinaan

pusat pendidikan dan latihan olahraga di Kalimantan Timur, Riau dan Sumatera Barat tahun 2009, pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatihan adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standard/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan standard profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuninya. b. Menurut Russel pelatihan yang efektif mengali pentingnya membina suatu lingkungan yang mendukung untuk belajar (Russel, 1993:113). Mereka menetapkan hal-hal yang penting yang mengarahkan waktu latihan serta energi kearah pelaksanaan secara konsisten. Pelatih yang efektif tahu pentingnya latihan yang sempurna, namun mereka pun memiliki sikap yang menganggap bahwa latihan merupakan tempat untuk menemukan dan membetulkan kesalahan. Sikap ini diperkuat dengan cara mengajukan pertanyaan secara antusias dan bersikap sedemikian rupa sehingga membuat olahragawan merasa bahwa latihan membutuhkan konsentrasi dan intnsitas.

- 3) Peserta Ekstrakurikuler. Menurut Suryosubroto partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat penting bagi pengembangan program ekstrakurikuler yang dibuat oleh sekolah (Suryosubroto, 2009:205). Kepala sekolah sebagai administrator sekolah agar dapat menilai secara periodik tentang kemanfaatan program bagi siswa serta perubahan dan perbaikan program kegiatan murid tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berjalan tanpa adanya peserta ekstrakurikuler. Peserta ekstrakurikuler

adalah siswa yang ada di sekolah, karena kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah pembinaan peserta didik sekolah.

- 4) Minat, ada beberapa pengertian mengenai minat diantaranya : a. Menurut Suryosubroto kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan. b. Minat yaitu kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu (KKBI, 2007:744). Minat siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu faktor terpenting dalam berjalannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

2.2.3 Program Latihan

Salah satu sistem pengelolaan program ekstrakurikuler yaitu penyusunan program ekstrakurikuler. Dalam penyusunan program ekstrakurikuler olahraga yang diberikan disusun oleh pembina atau pelatih kegiatan tersebut. Penyusunan program ekstrakurikuler terdapat sistem pelatihan yang diberikan oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang dimiliki. Menurut Harsono sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin (Harsono, 2015:101). Untuk mencapainya maka dalam melakukan pelatihan harus memperhatikan aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup:

2.2.3.1 Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu dikembangkan adalah

daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), kekuatan (*power*)

2.2.3.2 Latihan Teknik

Latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan misalnya teknik menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, membendung smash, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neurumuscular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

2.2.3.3 Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan. Latihan untuk mempersiapkan fisik menghadapi stres-stres fisik dalam latihan dan pertandingan.

2.2.3.4 Latihan Mental

Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percayadiri, kejujuran, dsb. Keempat aspek itu merupakan suatu kesatuan yang utuh, bila salah satu terabaikan, berarti pelatihan itu tidak lengkap. Keempat

aspek tersebut harus dilatih dengan cara yang benar dan tidak boleh meninggalkan dan mengacu pada definisi latihan, dengan demikian setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin dan kemungkinan prestasi akan dapat tercapai. Selain keempat aspek diatas. Menurut Russel dalam merancang program latihan pelatih harus mempertimbangkan pilihan dan menerapkan pengetahuan tentang pembelajaran tambahan, metode belajar bagian dari melawan keseluruhan, peragaan dan menghindari analisis yang berlebihan (Russel, 199:22). Pelatih harus menghadapi masalah khusus yang tertentu dalam membantu olahragawan untuk menguasai keterampilan. Para olahragawan mungkin menghadapi keadaan penampilan yang stabil dan kemungkinan perlu membuat perubahan teknik yang nyata. Pencapaian ketrampilan dapat dipengaruhi oleh transfer dan oleh tingkat kebugaran fisik. Semua faktor mempengaruhi kualitas masa latihan.

2.2.4 Sarana dan Prasarana

Menurut undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 20 dan 21 tertulis bahwasanya prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga atau penyelenggaraan keolahragaan. Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga.

Menurut Harsuki prasarana olahraga merupakan “wadah” untuk melakukan kegiatan olahraga, dengan demikian untuk menyongsong Hari Depan Olahraga Indonesia perlu disiapkan “wadah” yang mencukupi jumlahnya sehingga seluruh masyarakat dapat memperoleh kesempatan yang sama untuk berolahraga (Harsuki, 2003:379). Sarana adalah peralatan yang digunakan dan dapat dipakai sebagaimana perlunya sesuai dengan kebutuhan, serta sifat alat tersebut dapat

dipindahkan dari tempat satu ke tempat yang lain. Misalnya dalam permainan bola *handball* peralatan yang dibutuhkan seperti bola dan gawang.

Menurut Soepartono, (2000:6) sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

1. Peralatan (*apparatus*), ialah sesuatu yang digunakan, contoh : peti loncat, palang sejajar dan lain-lain.
2. Perlengkapan :
 - 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, raket pemukul, dan lain-lain.

Seperti halnya prasarana olahraga, sarana olahraga pada masing-masing cabang olahraga tersebut dipakai sebagai materi kegiatan.

2.2.4.1 Perlengkapan

1. Bola

- a. Bahan bola, terbuat dari bahan kulit atau sintesis. Permukaannya tidak boleh berkilau atau licin
- b. Ukuran bola, yaitu keliling dan berat, dapat digolongkan menjadi beberapa kategori, yaitu :
 - 58-60 cm dan 425-475 gr (ukuran IHF 3) untuk pria dewasa dan remaja putra (diatas umur 16 tahun).
 - 54-56 dan 325-375 gr (ukuran IHF 2) untuk wanita dewasa dan remaja putri (diatas umur 14 tahun), dan remaja putra (umur 12 sampai 16 tahun).
 - 50-52 cm dan 290=330 gr (ukuran IHF 1) untuk anak-anak putri (umur 8 sampai 14 tahun) dan anak putra (umur 8 sampai 12 tahun).

2. Seragam

- a. Seragam tim, seragam tim harus mengenakan seragam yang sama dan berbeda dengan penjaga gawang. Kedua tim harus memiliki warna seragam yang berbeda dan mencolok. Penjaga gawang dalam satu tim harus memiliki seragam yang sama.
- b. Nomor pemain, pemain harus memakai nomor setidaknya sebesar 20 cm di belakang pakaian dan 10 cm di bagian depan. Nomor yang digunakan sebaiknya dimulai dari 1 sampai 20. Pemain yang menjadi pengganti posisi penjaga gawang harus menggunakan nomor yang sama di kedua posisi.

2.2.4.2 Lapangan dan Gawang

- a. Lapangan pemain berbentuk persegi panjang, berukuran 40x20 meter, terdiri dari 2 gawang dan area bermain.
- b. Gawang *handball* berukuran 2 meter x 3 meter, gawang harus dicat bergaris-garis dengan 2 warna yang berbeda yang juga berbeda dengan warna dasar lapangan. Gawang harus mempunyai jaring sehingga bola yang masuk ke gawang akan berada tetap di gawang.
- c. Garis gawang harus memiliki lebar 8 meter, sebaliknya semua garis lain harus memiliki lebar 5 cm.
- d. Area gawang (D circle) garis ini sejajar dengan garis 1 setengah lingkaran, masing-masing dengan radius 6 meter. (diukur dari belakang sudut sebelah dalam tiang gawang).
- e. Garis lemparan bebas (garis 9 meter) adalah garis putus-putus, 3 meter di bagian luar area garis gawang. Garis memiliki lebar 15 cm.
- f. Garis 7 meter (garis lemparan 7 meter) adalah garis dengan panjang 1 meter tepat di depan gawang. Garis 7 meter sejajar dengan garis gawang

dan 7 meter jauhnya dari garis gawang (diukur dari belakang tepi garis belakang ke depan tepi garis 7 meter)

- g. Garis batas penjaga gawang (garis 4 meter) dengan panjang 15 cm berada di depan gawang. Garis batas penjaga gawang sejajar dengan garis gawang diukur dari belakang tepi garis gawang ke tepi depan garis 4 meter.

Garis pergantian pemain (bagian dari garis samping) untuk masing-masing team memiliki Panjang 4,5 meter dari garis tengah. Bagian ujung dari garis pergantian pemain ditandai dengan sebuah garis yang sejajar dengan garis tengah yang memiliki Panjang 15 cm masuk ke area lapangan.

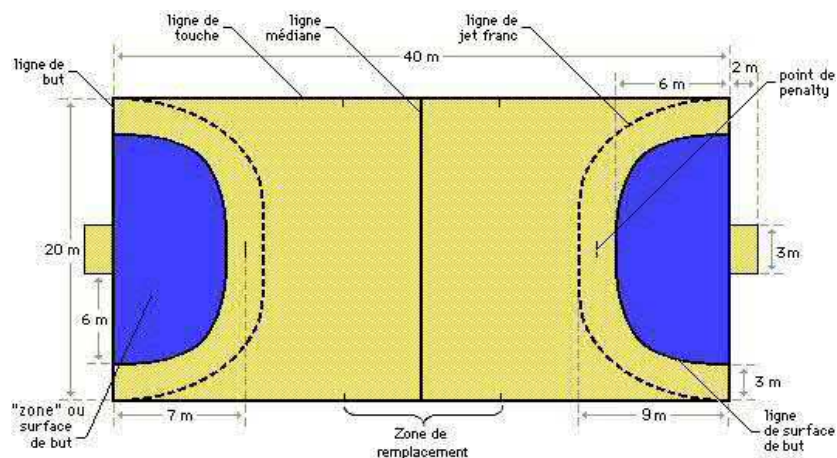
2.2.5 Olahraga *Handball*

2.2.5.1 Pengertian

Handball adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki.

Lapangan bola tangan berukuran 40 m x 20 m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang. Bola yang digunakan lebih kecil dari bola sepak yaitu size 3, 2 dan 1. *Handball* dimainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter (Feri Kurniawan, 2012: 83).

Lapangan Handball



Gambar 2. 2 Lapangan handball
Sumber: Feri Kurniawan, 2012

Handball juga dipertandingkan di Olimpiade. *Handball* adalah permainan yang menarik dimainkan di lima benua dengan lebih dari 180 negara dan 19 juta orang dari segala usia, di seluruh dunia. Pertama kali diperkenalkan sebagai olahraga luar ruangan selama Olimpiade Musim Panas Pada 1939, sejak itu olahraga *handball* dalam ruangan sudah ada dalam program Olimpiade sejak tahun 1972.

Handball pantai (*Beach Handball*) adalah cabang dari olahraga *handball* yang relatif baru sebagai olahraga permainan dan juga sudah memiliki aturan resmi pertama yang secara resmi diakui oleh *Handball Federation* (IHF) pada tahun 1994. Olahraga yang akan ditampilkan di 2013 World Games sedang dipertimbangkan untuk debut sebagai acara terpisah dengan *handball* ruangan pada tahun 2020 atau 2024 di Olympic Games. IHF dan federasi benua lainnya secara aktif mempromosikan *handball* pantai melalui pembinaan prestasi dan kompetisi internasional.

Induk Organisasi dari olahraga Bola tangan ini di International adalah International *Handball Federation* (IHF) yang berdiri sejak tahun 1946, Delapan

negara pelopornya adalah Denmark, Finlandia, Perancis, Belanda, Norwegia, Polandia, Swiss, Swedia. Sampai tahun 2003 IHF memiliki jumlah peserta sebanyak 150 peserta negara dengan 80.000 klub dan 19 juta atlet putra maupun putri.

Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) adalah induk organisasi bola tangan di Indonesia yang menjadi anggota dari International *Handball* Federation (IHF) sejak tahun 2007. Menurut Akta Notaris tentang Pendirian Asosiasi Bola Tangan Indonesia di depan Notaris Lilik Kristiwati, S.H., Asosiasi Bola Tangan Indonesia resmi berdiri tanggal 16 Agustus 2007. Pada tanggal 5 Juni 2009, ABTI resmi sebagai Full Member International *Handball* Federation (IHF) yang diketuai oleh Arie P. Ariotedjo. (ABTI, 2007)

Drs. Bachtiar dkk (2004:12.3) Suatu permainan olahraga, baik olahraga perorangan ataupun beregu selalu dihasilkan oleh peraturan. Dimana peraturan itu sendiri selalu berkembang. Dalam cabang-cabang olahraga peraturan permainan harus selalu ditaati oleh para pemain. Peraturan itu sendiri adalah suatu definisi di dalam melancarkan pelaksanaan permainan itu sendiri. Peraturan ini dimulai (Sekolah Dasar) dapat dicontohkan dengan peraturan yang muah agar mereka dapat menangkap isi dari pada peraturan itu sendiri. Perkembangan demi perkembangan akhirnya peraturan itu harus menjurus kedalam perkembangan yang logis, praktis disesuaikan dengan kondisi dan situasi semua pelatih, official, atlet dan petugas diharapkan dapat mengerti, atau paling tidak pernah membaca. Lebih-lebih bagi pelatih dan atau atlet, guru dan murid, dosen dan mahasiswa, semua ini bertujuan agar permainan itu dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan.

Agus Mahendra (2000:6) mengatakan bahwa *handball* (bola tangan) sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang

dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Dimainkan di ruangan oleh dua regu yang berlawanan, tiap regu yang melakukan permainan di lapangan berjumlah 7 pemain yang terdiri atas 6 pemain lapangan dan 1 penjaga gawang. Pemain cadangan berjumlah 5 orang (4 pemain lapangan, 1 penjaga gawang). Dan permainannya dimainkan di atas lapangan keras dengan ukuran panjang 40 m dan lebar ukuran 20 m. Lama waktu permainan adalah 2 x 30 menit. Obyek dari permainan ini adalah melempar bola sampai masuk menjadi gol.

Permainan *handball* dapat dimainkan oleh putra dan putri, anak-anak sampai dengan orang dewasa. Yang membedakan permainan ini dengan penggolongan usia dan jenis kelamin hanya ada di ukuran bola. Sebagai petunjuk, ukuran bola menurut Rahman dan Ermawan (2000:3) adalah :

- 1) Untuk usia di bawah 8 tahun lingkaran bola adalah 48 cm dan berat paling tidak 290 gram (size 0).
- 2) Untuk anak putra (usia 8-12 tahun) dan anak putri (usia 8-14 tahun) lingkaran bola adalah 50-52 cm dan berat paling ringan 315 gram (size 1).
- 3) Untuk remaja putra usia 12-16 tahun dan remaja putri usia lebih dari 14 tahun lingkaran bola adalah 54-56 cm dan berat paling ringan 325-400 rama (size 2).
- 4) Untuk pria usia lebih dari 16 tahun lingkaran bola adalah 58-60 cm dan berat paling ringan 425-475 gram (size 3).

Melakukan olahraga bola tangan ini para siswa banyak memperoleh manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial. Jika dilihat dari cara memainkannya, bola tangan dapat dikategorikan sebagai cabang olahraga yang sepenuhnya bersandar pada keterampilan dasar manipulatif. Keterampilan

manipulatif hanya mungkin dilakukan dengan efektif jika olahraga yang melakukannya memiliki kemampuan sensorik visual yang baik.

Jika dilihat dari segi pergerakannya, bola tangan memberikan keterampilan lokomotor/penggerak tubuh yang tinggi. Gabungan antara lompatan dan lari yang begitu dinamis sambil melempar bola ketika melayang, menunjukkan bahwa seorang pemain bola tangan memiliki kemampuan tinggi dalam koordinasi, kelincahan, kecepatan dan daya tahan, di samping itu tentunya kekuatan.

Saat ini olahraga bola tangan bukan hanya olahraga prestasi, tetapi merupakan olahraga rekreasi. Semakin berkembangnya permainan bola tangan maka akan membutuhkan beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu juga perlu dicari latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik untuk penguasaan teknik dasar yang sempurna.

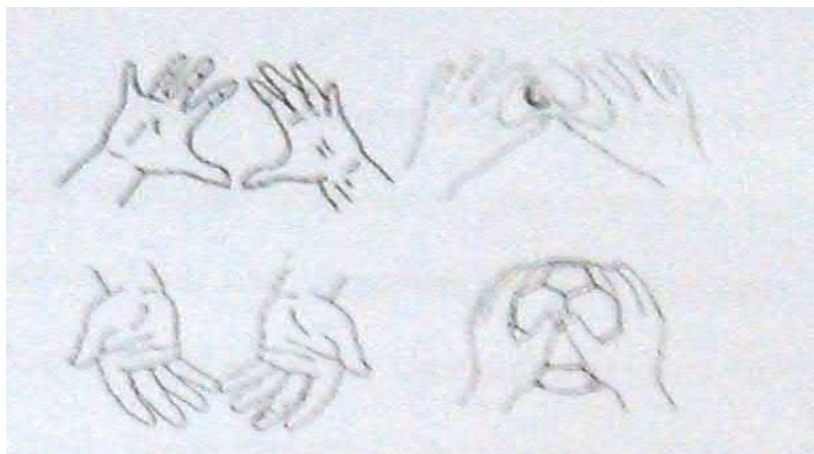
a. Teknik Dasar Permainan *Handball*

Pada umumnya permainan *handball* berjalan dengan tempo yang cepat. Oleh karena itu seorang pemain *handball* harus memiliki keterampilan yang baik. Pemain harus dapat berlari dengan cepat, memiliki kelincahan, memiliki ketahanan, dapat menangkap bola dengan mantap, dan dapat melempar bola dengan tepat ke sasaran. Selain itu, pemain juga harus memiliki koordinasi tubuh yang baik agar dapat mengkoordinasikan setiap teknik-teknik gerakan *handball* dengan baik pula. Menurut Feri Kurniawan (2012:83) berikut adalah beberapa posisi anggota badan saat melakukan permainan *handball*:

- 1) Posisi badan, yaitu lebar kaki sebesar bahu; bahu menghadap ke arah pergerakan bola, kepala dan mata menghadap bola; bagian atas pinggang

condong ke arah bpla, telapak tangan memegang seluruh bagian bola; siku dibengkokkan sedikit mengikuti arah datangnya bola.

- 2) Posisi tangan, yaitu bila menerima bola setinggi dada, posisi telapak tangan membentuk segi tiga dengan ibu jari telunjuk segitiga dengan hampir bersentuhan antara kanan dan kiri; bila menerima bola setinggi lutut, posisi jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua jari kelingking saling bersentuhan.



Gambar 2.3 Posisi tangan saat memegang bola
Sumber: Ermawan Susanto, 2004

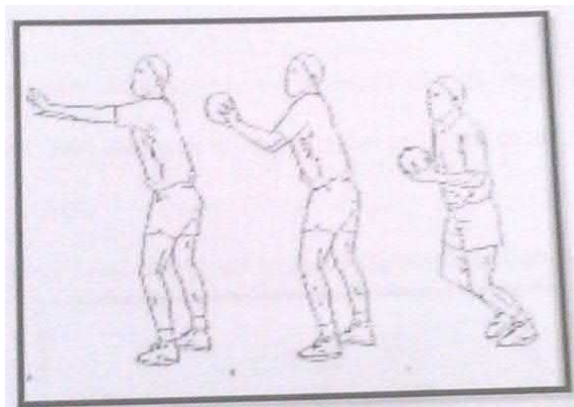
- 3) Gerakan keseluruhan, yaitu bola dipegang sampai di atas bahu dan dibawa ke arah belakang kepala; posisi siku yang memegang bola dibengkokkan dengan posisi lengan condong sedikit ke sisi, pemain mengambil langkah ke depan menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan kemudian memindahkan berat badan dan kaki belakang ke kaki depan, bagian atas badan tegak kepala diangkat sedikit dan mata memandang ke sasaran; hal ini dimaksudkan agar seseorang dapat konsentrasi pada arah lemparan sehingga bola jatuh tepat pada kawan sehingga tidak akan sulit untuk menangkapnya, saat pemindahan berat badan, lengan membuat ayunan dengan kuat. Pergelangan tangan diayunkan ke bawah diikuti dengan jari-

jari; lutut dibengkokkan sedikit. Setelah bola lepas lutut diangkat mengikuti berat badan ke depan.

Dalam garis besarnya, keterampilan dasar permainan *handball* terdiri dari beberapa teknik dasar, yaitu :

1. Menangkap Bola

Pada dasarnya posisi tubuh untuk menangkap harus memungkinkan menghadap ke arah datangnya bola supaya bola dapat ditangkap dengan baik. Di samping itu, yang tidak kalah penting adalah prinsip menyerap (*absorb*) gaya yang dibawa bola, agar *impact* dari bola dapat tersalur diredam (Mahendra, 2000:60). Caranya dengan mengikuti arah bola dengan kedua lengan dan salurkan daya penahan sedikit demi sedikit terhadap bola.

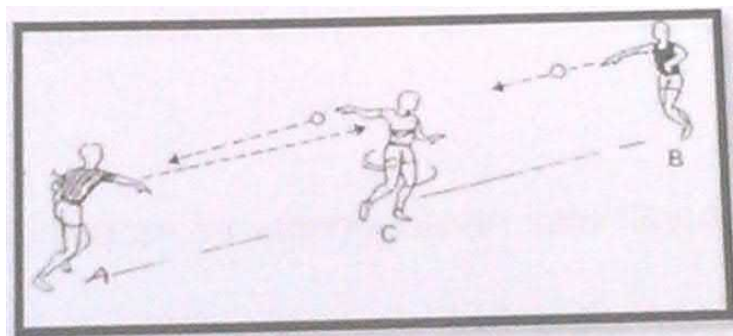


Gambar 2. 4 Teknik dasar menangkap bola
Sumber: Ermawan Susanto, 2004

2. Melempar Bola

Melempar bola dapat dikatakan dengan satu atau dua tangan. Lemparan dengan dua tangan diperlukan terutama untuk operan jarak pendek. Pada prinsipnya melempar bola dengan dua tangan harus dilakukan dengan mengerahkan tenaga tubuh yang disalurkan ke bola, bukan hanya tenaga lengan. Seperti yang dikatakan Mahendra (2000:59) bahwa tenaga yang

diperlukan untuk melempar bola dihasilkan dari gerakan tubuh yang bergerak ke depan, dan kemudian disalurkan dan digabung dengan tenaga lengan, tangan dan pergelangan tangan. Adapun lemparan dengan satu tangan dilakukan untuk operan jarak jauh atau hanya sekedar untuk mengecoh lawan. Prinsipnya pelaksanaan lemparan harus dilakukan dengan cepat dan kuat, sesuai dengan prinsip *maximum time-distance* yang artinya lemparan harus dilakukan dalam waktu secepat-cepatnya dan jarak lempar yang maksimum. Gabungan antara dua faktor yang maksimum tadi, akan menajmin jauhnya lemparan.



Gambar 2. 5 Teknik dasar melempar bola
Sumber: Ermawan Susanto, 2004

Macam-macam *passing* diantaranya:

a. Dua tangan (*two hand*)

1) *Chest pass*

Chest pass merupakan *passing* yang umum dilakukan pada permainan ini. Umpan ini difokuskan dari dada ke dada teman. *Chest pass* merupakan awalan untuk pembelajaran teknik dasar permainan *handball*.

2) *Overhead pass*

Overhead pass merupakan *passing* yang dilakukan di atas kepala dengan tujuan untuk pembelajaran teknik dasar permainan *handball*.

3) *Underhand/bounce pass*

Underhand/bounce pass merupakan *passing* yang dilakukan dari sekitaran bawah lengan. *Passing* ini bertujuan untuk menghindari jangkauan lawan. *Passing* ini juga merupakan awalan untuk pembelajaran teknik dasar permainan *handball*.

b. Satu tangan (one hand)

1) *Javeline/baseball pass*

Javeline/baseball pass pelaksanaannya harus dilakukan dengan mengikuti prinsip *maximum time-distance*, yaitu lemparan harus dilakukan dalam waktu yang secepat-cepatnya dengan jarak yang jauh dan membutuhkan sikap lemparan yang maksimum.

2) *Side pass*

Side pass merupakan *passing* dengan menggunakan satu tangan dan dilakukan pada samping tubuh pemain. *Passing* ini untuk mengecoh atau menipu lawan.

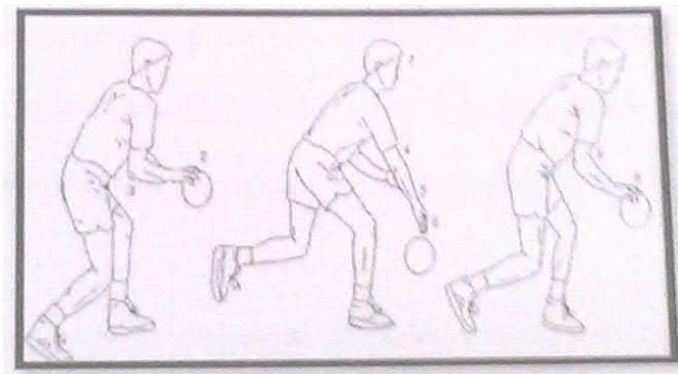
3) *Reverse pass*

Reverse pass merupakan *passing* dengan melewatkan bola dari belakang tubuh pemain. *Passing* ini untuk mengecoh atau menipu lawan.

3. Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan keterampilan yang cukup sulit karena memerlukan koordinasi mata dan tangan dengan baik. Pada waktu bola dipantulkan ke tanah atau lantai, arah pantulan balik bola akan tergantung dari arah bola itu dipantulkan ke tanah atau di lantai. Pelaksanaan *dribbling*

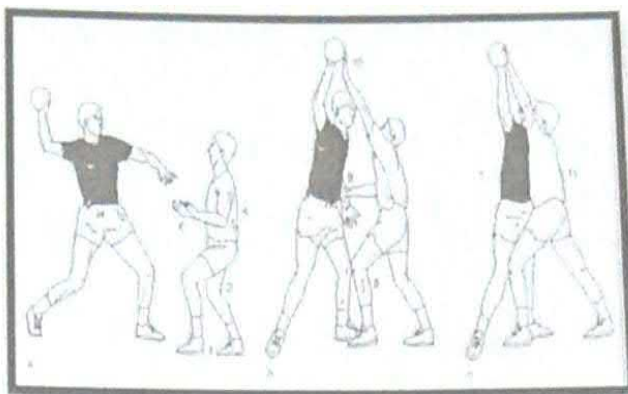
di tempat dan *dribbling* bergerak memerlukan penyesuaian gaya dan sikap tubuh (Mahendra, 2000:59).



Gambar 2. 6 Teknik dasar dribbling
Sumber: Ermawan Susanto, 2004

4. Menghadang

Teknik menghadang atau *blocking* merupakan kemahiran seorang pemain dalam mengawal pergerakan pemain lawan saat menyerang atau akan membuat gol. Tujuan dari teknik menghadang ialah untuk menghalangi pihak lawan saat melakukan serangan yang mungkin dilakukan hingga memungkinkan terjadinya gol. (Ermawan Susanto, 2004: 58).



Gambar 2. 7 Teknik dasar menghadang bola
Sumber: Ermawan Susanto, 2004

5. Menembak (*Shooting*)

Menembak adalah bentuk gerakan lemparan yang ditujukan untuk memasukkan bola ke gawang. Agar berhasil, lemparan yang dilakukan harus cepat, kuat dan tepat. Seperti yang diungkapkan Mahendra (2000:59), bahwa lemparan itu arus eksplosif, yaitu lemparan yang mengerahkan seluruh kecepatan dan kekuatan dalam waktu yang singkat sehingga menghasilkan gerak laju bola yang cepat. Macam-macam shooting adalah sebagai berikut :

a. *The standing throw shot* (menembak dalam sikap berdiri)

Menembakkan bola dalam sikap berdiri adalah salah satu cara menembak yang paling sederhana dan merupakan dasar dari teknik menembak yang lainnya. Menembak dalam sikap berdiri, gerakannya lambat dan kemungkinan berhasilnya tembakan ini sangatlah kecil.

b. *The jump shot* (menembak pada saat melompat ke atas)

Gerakan menembak dalam jump shot ini pada dasarnya sama dengan the standing throw shot. Perbedaannya hanyalah pada saat sebelum menembak, penembak melakukan gerakan melompat ke atas, dengan maksud menembakkan bola melewati atas kepala/lengan lawan yang menjaganya. Setelah melakukan gerakan menembak, penembak akan mendaratkan kakinya kembali disekitar tempat dimana ia menumpu/melompat pada awal gerakan.

c. *The dive shot* (menembak pada saat meloncat ke depan)

Para pemain *handball*, khususnya pemain penyerang sedapat mungkin harus selalu berusaha untuk mendekati gawang sebelum menembakkan bola. Hal ini dimaksudkan untuk memperpendek jarak lemparan sehingga memperbesar kemungkinan untuk memasukkan

bola ke gawang lawan; yang berarti penyerang tersebut dapat mengalahkan penjaga gawang. Salah satu cara yang sering digunakan oleh para pemain adalah *dive shot*.

Cara melakukan gerakan *dive shot* adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain penyerang yang pada saat itu sedang menguasai bola, menolakkan kaki tumpunya di depan garis daerah gawang, kemudian meluncurkan badannya ke depan ke arah gawang lawan, sehingga seluruh badannya melayang di udara.
- 2) Bola dipegang dengan satu tangan di atas bahu, siku dibengkokkan. Lengan yang tidak memegang bola dijulurkan ke depan untuk menjaga keseimbangan badan. Bola dilepaskan/ditembakkan pada saat badan mencapai titik tertinggi dari hasil lompatan kedepan.

d. *The faal shot* (menembak sambil menjatuhkan diri ke depan/samping)

Cara menembak seperti ini biasanya dilakukan, bila pemain penyerang menyadari dirinya menghadapi situasi dimana ia tidak mungkin dapat melakukan *dive shot*, *jump shot*, ataupun *flying shot* karena penjagaan yang ketat dari regu lawan.

Cara melakukan *faal shot* adalah sebagai berikut :

- 1) Bola dipegang dengan satu tangan; pemain dicondongkan badannya ke depan ataupun kesamping dan segera gerakan ini dilanjutkan dengan gerakan melepaskan tembakan.
- 2) Setelah bola lepas dari tangan, pemain mendaratkan seluruh badannya di lapangan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menggulingkan badan.

- 3) Menembak sambil menjatuhkan diri ke depan, merupakan salah satu cara yang terbaik untuk digunakan bila melakukan lemparan penalti. Lemparan penalti dapat dilakukan dengan berbagai cara menembak, asalkan tidak melanggar peraturan permainan.
- 4) Dalam peraturan disebutkan bahwa kedua kaki penembak harus berada di belakang garis penalti (garis 7 meter) dan satu kaki harus selalu kontak dengan lapangan pada saat tembakan dilaksanakan. Dengan melakukan cara menembak sambil menjatuhkan diri, penembak memiliki kesempatan memperpendek jarak atau mendekati gawang sebelum melepaskan tembakan.
- 5) Dan dengan memperhatikan gerakan (reaksi) penjaga gawang, segera setelah penembak melakukan gerakan tipuan untuk memperdaya penjaga gawang agar bergerak ke arah yang salah; penembak dapat mengarahkan bola ke arah yang berlawanan.

e. *The side shot* (menembak dari samping badan)

Cara menembak seperti ini dilakukan bila pemain penyerang menghadapi situasi dimana pemain penyerang yang lain terhalang oleh pemain bertahan sehingga tidak dapat melakukan kerja sama; atau bila ia menghadapi tembok pemain bertahan yang mengelilingi garis daerah gawang. Pada umumnya, penembak dari samping, didahului dengan gerakan pura-pura untuk memperdaya lawan sehingga bergerak ke arah yang salah dan membuka ruang yang cukup lebar untuk dapat menembak bola.

f. *The flying shot* (menembak dengan sikap melayang)

The flying shot merupakan senjata ampuh dalam permainan dan cara menembak ini adalah cara yang paling efektif untuk memasukkan bola ke gawang lawan, bila dibandingkan dengan cara menembak yang lain (dan juga paling baik untuk dipandang).

Aspek penting yang perlu diperhatikan ialah irama langkah. Pemain harus dapat menangkap dan menguasai bola dengan baik dan kemudian melakukan awalan 3 langkah (5 langkah bila bola ditangkap pada saat penembak sedang di udara) yang diijinkan sebelum melompat pada langkah yang terakhir. Pada waktu melakukan lompatan, pemain harus dapat mengkonsentrasikan diri untuk melompat cukup jauh ke depan dan juga cukup tinggi, dan kemudian mempertahankan sikap melayang selama mungkin, sebelum menembakkan/melepaskan bola. Menembak dengan cara ini, memberikan keuntungan bagi penembak yaitu memperpendek jarak lemparan dan juga daya tembaknya akan lebih bertenaga/lebih keras.

Pada saat mengajarkan flying shot, seorang pelatih haruslah memperhatikan 3 unsur pokok yaitu:

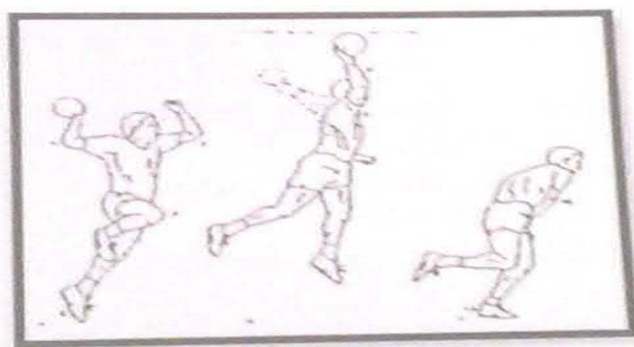
1. Awalan (irama langkah).
2. Ketinggian yang cukup pada saat lompatan
3. Jarak

Mengapa jarak harus diperhatikan ?

Dalam peraturan permainan dijelaskan bahwa seorang pemain diperkenankan menembakkan bola pada saat pemain tersebut berada di dalam daerah gawang, asalkan kedua kakinya tidak menyentuh

lapangan (pada saat melayang) waktu melakukan gerakan menembak tersebut.

Oleh karena itu, setiap pemain diharapkan dapat memanfaatkan peraturan ini dengan cara menembak di dalam daerah gawang yang berarti memperpendek jarak lemparan. Caranya ialah dengan melakukan awalan 3 langkah dengan cepat dan pada langkah terakhir melompat sedekat mungkin dengan garis daerah gawang dan dengan sudut 45 derajat serta mempertahankan sikap melayang di udara selama mungkin.



Gambar 2. 8 Teknik Flying Shoot
Sumber: Ermawan Susanto, 2004

g. *The reverse shot* (menembak sambil mambalik)

Handball adalah suatu permainan yang memberikan kemungkinan pemain menghadapi berbagai situasi. Dan seringkali pula para pemain mendapatkan diri mereka dalam posisi dimana ia tidak mungkin untuk melakukan tembakan dengan menghadap kearah gawang lawan. Seperti juga keterampilan yang lain, setiap pemain dapat mengembangkan ketrampilan menembak dengan caranya sendiri, yang sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat permainan sedang berlangsung.

Dalam permainan, setiap pemain dan khususnya pemain penyerang mendapatkan tantangan untuk dapat mengalahkan penjaga gawang. Para pemain penyerang akan mendapatkan kepuasan, apabila dapat memperdaya penjaga gawang dengan tembakan tipuan mereka sendiri; apalagi bila dapat memasukkan bola ke gawang dengan cara *reverse shot*.

Oleh karena itu, setiap pemain penyerang, dan khususnya pemain yang selalu menempati posisi sebagai penyerang tengah harus benar-benar mahir dalam menembak dengan cara *reverse shot*. Hal ini dapat dicapai melalui latihan yang teratur dan melalui latihan dalam permainan; untuk mempelajari bagaimana dan bilamana menggunakan *reverse shot* ini dengan tepat dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Cara melakukan *reverse shot*, pemain berdiri dengan punggungnya menghadap ke gawang lawan. Kedua kaki bertumpu dilapangan; dan kedua tangan memegang bola di depan dada. Sebelum gerakan ayunan lengan dimulai, bola dipegang dan dikuasai dengan satu tangan sedangkan tangan yang lain hanya bertindak sebagai penyangga agar bola tidak lepas atau jatuh. Menguasai bola dengan satu tangan dilakukan dengan cara membuka lebar jari-jari tangan serta membengkokkan pergelangan tangan ke arah dalam, sehingga bola terjepit diantara jari-jari tangan dengan lengan bawah. Bola dijauhkan dari badan dengan jalan meluruskan siku lengan yang akan melempar.

Lengan diayunkan dari depan badan, memutar ke arah belakang badan; dan ayunan lengan harus horizontal sejajar dengan bahu. Bola dilepaskan dari tangan pada saat lengan lurus di samping bahu.

b. Pokok-pokok Peraturan Permainan *Handball*

1) Jumlah pemain

Permainan *handball* dimainkan oleh regu, masing-masing regu terdiri 7 orang.

2) Ukuran lapangan

Ukuran *lapangan handball* adalah 40 meter, lebar 20 meter dan ukuran gawang adalah tinggi 2 meter, lebar 3 meter.

3) Lama permainan

a) Untuk putra : 2 x 35 menit, istirahat 10 menit

b) Untuk putri : 2 x 30 menit, istirahat 10 menit

4) Kiper

c) Kiper boleh membawa lari bola di dalam daerah kiper

d) Kiper boleh keluar daerah kiper, tetapi kehilangan haknya sebagai kiper

e) Kiper boleh menahan bola dengan semua bagian badan

f) Kiper boleh menendang bola sebelum disentuh

5) Daerah kiper

a) Hanya untuk kiper, pemain lain tidak boleh masuk

b) Pemain penyerang boleh menembak sambil melayang di atas daerah kiper, tetapi bola sudah harus di lepas sebelum kaki mendarat

c) Bola yang berada di daerah kiper menjadi kekuasaan kiper

c. Pelanggaran-pelanggaran

- 1) Membawa bola lebih dari tiga langkah
- 2) Memegang bola lebih dari tiga detik
- 3) Melempar bola ke atas, kemudian diungkap lagi sebelum bola menyentuh pemain lain
- 4) Menyentuh bola dengan tungkai bawah
- 5) Dengan sengaja melempar bola ke lawan
- 6) Memasuki daerah kiper
- 7) Memukul, menarik, mendorong, menjauhkan lawan
- 8) Dan segala tindakan yang menurut wasit merugikan

2.3 Kerangka Konseptual

Skripsi ini meneliti tentang pengelolaan pembinaan ekstrakurikuler *handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak. Subjek penelitian yang akan digunakan peneliti adalah pembina, pelatih dan peserta ekstrakurikuler. Peneliti akan melangsungkan penelitiannya di SMA dan SMK yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler *handball* secara rutin. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif yang datanya berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti melakukan penelitian berbasis survey mengenai pengelolaan ekstrakurikuler *handball*. Peneliti akan melakukan wawancara kepada Pembina, pelath dan peserta ekstrakurikuler, selanjutnya peneliti mengobservasi jalannya proses pengelolaan ekstrakurikuler disertai dengan pengambilan dokumentasi. Setelah mendapatkan data yang cukup, peneliti akan mengolah data untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat diambil.

Menurut Sugiono (2012:91) mengemukakan bahwa kerangka konseptual penelitian adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut;

1. Pembinaan ekstrakurikuler *handball* telah dilaksanakan dengan baik, 75 % dari sekolah yang dijadikan objek penelitian sudah memberikan monitoring terhadap peserta, khususnya di SMA N 3 Demak dan SMK N 2 Demak, sehingga perkembangan dari peserta terpantau, dengan ini peserta juga terbekali untuk mendongkrak prestasi yang lebih tinggi.
2. Program latihan ekstrakurikuler *handball* telah tersusun dengan baik, berdasarkan program latihan yang diterapkan dan disusun berdasarkan kebutuhan yang diperlukan. Latihan telah dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang ada.
3. Sarana dan prasarana yang dimiliki cukup baik, hal ini dibuktikan dengan adanya peralatan dan perlengkapan yang ada, seperti sarana : bola, gawang, dan peluit, prasarana lapangan *handball* dalam keadaan baik dan layak pakai, akan tetapi penambahan dan perbaikan sarana dan prasarana penunjang kegiatan ekstrakurikuler perlu dilakukan.

5.2 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut;

1. Bagi pihak sekolah, sebaiknya lebih meningkatkan dan membenahi kualitas sarana seperti penambahan bola, cone dan prasarana seperti lapangan yang dibuat serupa dengan ukuran lapangan standar IHF

maupun fasilitas lain agar proses pembinaan ekstrakurikuler *handball* di SMA dan SMK di Kabupaten Demak tidak terhambat.

2. Bagi pembina, khususnya di SMA N Karangtengah dan SMK N 1 Demak, sebaiknya lebih sering untuk memantau secara langsung kegiatan ekstrakurikuler agar mengerti perkembangan pesertanya, dikarenakan hal tersebut juga menjadi faktor pembangkit motivasi bagi peserta ekstrakurikuler.
3. Bagi pelatih ekstrakurikuler *handball* SMA dan SMK di Kabupaten Demak, lebih memperluas pengetahuan seputar pelatihan olahraga dan struktur pemrograman latihan, agar latihan ekstrakurikuler berjalan dengan efektif dan tepat sasaran. Selain itu program latihan yang seharusnya tertulis dan terstruktur agar latihan lebih efektif dan dapat diperkirakan, pelatih juga dapat mengukur kuantitas derajat level perkembangan peserta ekstrakurikuler, khususnya untuk SMA N Karangtengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ateng, K. (1989). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- DepDikNas. (2004). *Kerangka Dasar Kurikulum 2004*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rahayu, E.T. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Hadi, R. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: IKIP Semarang.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Roesdakarya.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Ibrahim, M. (2000). *Pembelajaran Kooperatif*. Bandung: Remaja Roesdakarya.
- Ichsan, F. (2011). *Dasar - dasar kependidikan : komponen MKDU*. Jakarta: Rineka Cipta.
- KONI. (1997). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda.
- Kurniawan, Ginanjar Yugo. 2013. *Survey pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga sekolah di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Kusyanto. (1999).). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Lutan, R. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan. Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mangunhardjana A. (1986). *Pembinaan Arti dan Metodenya*. Yogyakarta: Kanisius.
- ABTI. 2007. *Peraturan Bolatangan*. Jakarta: ABTI.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Roesdakarya.
- Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Paturisi, A. (2012). *manejemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pekik, D. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Surat Perjajian Pelaksanaan Penulisan Diklat.
- Qoriah, A. (2009). *Filsafah Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara
- Russel, D. (1993). *Dasar kepeleatihan*. Semarang: Semarang Press.
- Said, J. (2003). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: DepDikBud.
- Sudjana, D. (2007). *Evaluasi Program pendidikan*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Susanto Ermawan, (2004). *Diklat Pembelajaran Dasar Gerak Bolatangan*, Online. Available at <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/1>.
- Teknik dan Peraturan Permainan Bola Tangan, (online), (http://ikhwansiyamto.blogspot.com, diakses 20 Juni 2019. Pukul 21.05 wib).*
- Teknik Dasar Permainan Bola Tangan. (online) (pendidikanjasmani13.blogspot.com › Bola Tangan diakses 20 Juni 2019. Pukul 21.40 wib).*
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV.Afabeta.
- Sudarmono, M., Annas, M., dan Sri Hanani, Endang. 2018. Sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora*, Vol.5, No.1, Hlm : 64-75.
- Suryosubroto. (2009). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tatang, S. (2012). *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Usman. (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wandi, Sustiyo, dkk. 2013. Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education Sport*, Vol.2, No.1, Hlm.524-535.