POLA PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMK NEGERI SE-KABUPATEN DEMAK

SKRIPSI

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

Oleh

SITI MAGHFIROH KHOTIMAH
6101416071

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

ABSTRAK

Siti Maghfiroh Khotimah. 2020. Pola Pembinaan Ekstrakrikuler Olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak. Skripsi. Jurusan Pendidkan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Pembinaan, Ekstrakurikuler, Olahraga

Latar belakang masalah penelitian tentang pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak ada beberapa kendala yaitu perencanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang tidak jelas sehingga menimbulkan masalah pada pendanaan, sarana prasarana, peserta tidak aktif dan tidak dilaksanakan kegiatan evaluasi. Dalam pembinaan ekstrakurikuler olahraga diperlukan adanya pengembangan, pelaksanaan, penilaian, evaluasi dan daya dukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Fokus masalah penelitian ini yaitu bagaimana pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, maksudnya adalah prosedur penelitian dengan menggambarkan obyek yang ingin di teliti berdasarkan fakta aktual yang terjadi pada keadaan sekarang. Sumber data penelitian ini yaitu Kepala Sekolah atau Kesiswaan, Guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih ekstrakurikuler olahraga. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji kredibilitas dengan mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian sebagai berikut: (1) Pengembanan kegiatan ekstrakurikuler olahraga terkendala pada pendanaan. (2) Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sudah memiliki jadwal yang jelas. (3) Penilaian diberikan sekolah kepada peserta ekstrakurikuler olahraga dalam bentuk material dan nilai pada raport. (4) Evaluasi ekstrakurikuler olahraga oleh sekolah belum terlaksana. (5) Daya dukung meliputi fasilitas olahraga belum lengkap.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak ditemukan beberapa kendala yaitu peserta didik tidak aktif, sarana prasarana tidak memadai, pendanaan tidak tercukupi, dan sekolah tidak mengadakan evaluasi. Saran yang peneliti berikan yaitu (1) Untuk sekolah melakukan kerjasama keapada pemilik lapangan olahraga dan sekolah harus mengadakan evaluasi terkait ketercapaian indikator perencanaan yang belum tercapai (2) Untuk pelatih hendaknya membuat program latihan tertulis agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga terprogram dengan baik. (3) Untuk guru pendidikan jasmani sebagai pembina hendaknya menilai dari proses ketercapaian kompetensi peserta didik.

ABSTRACT

Siti Maghfiroh Khotimah. 2020. Extracurricular Coaching Patterns of State Vocational Schools in Demak Regency. Final Project. Department of Physical Education, Health, and Recreation. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Semarang. Supervisor Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Coaching, Extracurricular, Sports

Background of the research problem regarding the pattern of sports extracurricular coaching at the State Vocational Schools in Demak Regency. There were several obstacles, namely unclear sports extracurricular planning activities that caused problems with funding, infrastructure, inactive participants and evaluation activities were not carried out. In sports extracurricular guidance, development, implementation, evaluation, evaluation and carrying capacity of sports extracurricular activities were needed. The focus of the problem of this research was how the pattern of extracurricular sports development in State Vocational Schools in Demak Regency. This study aimed to determine the pattern of extracurricular sports coaching at State Vocational Schools in Demak Regency.

This study used qualitative research with a descriptive approach, the intention was the research procedure by describing the object to be examined based on the actual facts that occur in the present situation. The data sources of this study were the Principal or Student, Physical Education Teacher and sports extracurricular trainer. Data collection used were interview, observation and documentation. Data analysis used a credibility test by reducing data, presenting data and drawing conclusions.

The results of the study were as follows: (1) The development of sport extracurricular activities is constrained on funding. (2) The implementation of sport extracurricular activities already have a clear schedule. (3) The assessement is given to praticipants of sport extracurricular in material form and raport assessement. (4) Evaluation has not been conducted by the school regarding sport extracurricular activities. (5) Supporting power includes facilities and infrastructure not yet available well.

Based on the results of the study, it can be concluded that the pattern of extracurricular sports coaching in SMK Negeri Demak Regency found several obstacles, such as inactive students, inadequate infrastructure, inadequate funding, and schools which was not conducting evaluations. Suggestions that researchers give were (1) For schools to collaborate with sports field owners and schools must conduct an evaluation related to the achievement of planning indicators that have not yet been achieved (2) For trainers should create written training programs so that sports extracurricular activities are well programmed. (3) For physical education teachers as coaches should assess the process of achieving student competency.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Siti Maghfiroh Khotimah

NIM : 6101416071

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judu Skripsi : Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak

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

Apabila pernyataan 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, 10 - 03 - 2020

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

2403DAHF351094213

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Siti Maghfiroh Khotimah

NIM. 6101416071

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Siti Maghfiroh Khotimah. NIM 6101416071. Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi judul "Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri Se-Kabupaten Demak" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 07 April 2020

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd. NIP. 196103201984032001	Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd. NIP. 197002231995122001

Dewan Penguji

1. Dr. Heny Setyawati, M.Si. (Penguji 1) _____
   NIP. 196706101992032001
2. Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd. (Penguji 2) _____
   NIP. 197302022006041001
3. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd. (Penguji 3) _____
   NIP. 197002231995122001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Belajar disaat orang lain tidur; bekerja sementara yang lain bermalas-malasan; mempersiapkan disaat orang lain bermain; dan bermimpi sementara lainnya sedang berharap (William Athur Ward)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Universitas Negeri Semarang
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahan rahmat dan karunia-Nya. Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SMK Negeri Se-Kabupaten Demak”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, bapak Supriyadi dan ibu Sukartini yang selalu menyebut nama saya disetiap do’amu. Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak – pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya.
6. Kepala SMKN 1 Demak, SMKN 2 Demak, SMKN 1 Sayung dan SMKN 1 Karangawen yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Kepala sekolah atau waka kesiswaan, guru pendidikan jasmani dan pelatih yang telah membantu peneliti.
8. Kakak Yusmirul Toyyibah, Uswatun Chasanah, Nur Sulistyawati Hidayah dan saudara kembar saya Siti Lailatul Nur Janah yang menjadi semangat ku.
9. Wahyu Adipriawan yang selalu memberikan dorongan dan motivasi.
10. Keluarga bapak Bambang Sutriyono.
11. Teman-teman seperjuangan yang memberikan dukungan kepada penulis.
12. Semua pihak yang telah memberikan motivasi serta membantu terselesaikannya skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Pada akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 10 Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
ABSTRACT iii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
LEMBAR PENGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xiiv
DAFTAR LAMPIRAN xiiivi

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 9
1.3 Pembatasan Masalah 9
1.4 Rumusan Masalah 10
1.5 Tujuan Penelitian 10
1.6 Manfaat Penelitian 11
1.6.1 Secara Teoritis 11
1.6.2 Secara Praktis 11

BAB II LANDASAN TEORI
2.1 Pembinaan 12
2.2 Olahraga 13
2.3 Pembinaan Olahraga 15
2.4 Ekstrakurikuler 18
2.4.1 Visi dan Misi Kegiatan Ekstrakurikuler 18
2.4.2 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler 19
2.4.3 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler 19
2.4.4 Kegiatan Intrakurikuler, Kokurikuler dan Ekstrakurikuler 20
2.4.5 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler 20
2.4.6 Format Kegiatan 21
2.5 Peranan Pembinaan 21
2.6 Mekanisme Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 25
2.6.1 Pengembangan 25
2.6.2 Pelaksanaan 26
2.6.3 Penilaian 26
2.6.4 Evaluasi 27

2.6.5 Daya Dukung 27
2. 8 Kerangka Konseptual 28

BAB III MEOTODE PENELITIAN
3.1 Pendekatan Penelitian 31
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian 32
3.3 Obyek Penelitian 32
3.3.1 *Place*/Tempat 32
3.3.2 *Actor/Pelaku* 33
3.3.3 Activity/Kegiatan 34
3.4 Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data 34
3.4.1 Instrumen Penelitian 34
3.4.2 Metode Pengumpulan Data 35
3.4.2.1 Observasi 36
3.4.2.2 Wawancara 36
3.4.2.3 Dokumen 38
3.5 Uji Keabsahan Data 39
3.5.1 Uji *Credibility* 39
3.6 Analisis Data 40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 41
4.1.1 Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 41
4.1.2 Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 63
4.1.3 Penilaian Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 68
4.1.4 Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 70
4.1.5 Daya Dukung Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 73
4.2 Pembahasan 78
4.2.1 Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 78
4.2.2 Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 80
4.2.3 Penilaian Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 80
4.2.4 Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 82
4.2.5 Daya Dukung Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga 83

BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 84
5.2 Saran 85

DAFTAR PUSTAKA 86
LAMPIRAN 90

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Rekapan Hasil Data POPDA SMKN 1 Demak Tahun 2017-2019 6
2. Rekapan Hasil Data POPDA SMKN 2 Demak Tahun 2017-2019 7
3. Rekapan Hasil Data POPDA SMKN 1 Sayung Tahun 2017-2019 7
4. Daftar informan Kepala sekolah atau Wakil Kesiswaan Sekolah 33
5. Daftar Informan Pembina Ektrakurikuler Olahraga 33
6. Daftar Informan Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga..... 34
7. Instrumen Wawancara 37
8. Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 1 Demak..... 46
9. Lisesnsi Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 1 Demak 46
10. Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 2 Demak..... 52
11. Lisensi Pelatiih Ekstrakurikuler SMKN 2 Demak..... 52
12. Ektrakurikuler Olahraga SMKN 1 Sayung..... 57
13. Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 1 Karangawen 62
14. Lisensi Pelatih Ekstrakurukuler SMKN 1 Karangawen..... 63
15. Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 1 Demak 64
16. Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 2 Demak 65
17. Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 1 Sayung 66
18. Jadwal Latihan Ekstrakurikuler Olahraga SMKN 1 Karangawen..... 67
19. Hasil Observasi Lapngan Olahraga SMKN 1 Demak..... 74
20. Hasil Observasi Lapngan Olahraga SMKN 2 demak 75
21. Hasil Observasi Lapngan Olahraga SMKN 1 Sayung..... 76
22. Hasil Observasi Lapngan Olahraga SMKN 1 Karangawen 77
23. Hasil Prestasi SMKN 1 Demak..... 80
24. Hasil Prestasi SMKN 2 Demak..... 81
25. Hasil Prestasi SMKN 1 Sayung 82
26. Hasil Prestasi SMKN 1 Karangawen 82

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan 16
2. Kerangka Berpikir..... 30
3. Skema Proses Analisis Data 40
4. Profil SMKN 1 Demak 41
5. Peta wilayah SMK N 1 Demak 42
6. Wawancara Guru Penjas SMKN 1 Demak 42
7. Struktur organisasi ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Demak 44
8. Profil SMKN 2 Demak 47
9. Peta wilayah SMKN 2 Demak 47
10. Wawancara Kesiswaan SMKN 2 Demak..... 48
11. Struktur organisasi ekstrakurikuler olahraga SMKN 2 Demak 50
12. Profil SMKN 1 Sayung..... 53
13. Peta wilayah SMK N 1 Sayung..... 53
14. Wawancara Guru Penjas SMKN 1 Sayung 54
15. Struktur organisasi ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Sayung..... 56
16. Profil SMKN 1 Karangawen..... 58
17. Peta wilayah SMK N 1 Karangawen..... 59
18. Wawancara Guru Penjas SMKN 1 Karangawen..... 59
19. Struktur organisasi ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Karangawen..... 61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Usulan Topik Skripsi 96
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 97
3. Surat Ijin Penelitian 98
4. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian 103
5. Pedoman Wawancara 107
6. Pertanyaan Wawancara 111
7. Pedoman Observasi 117
8. Hasil Rekap Wawancara Pembina Ekstrakurikuler 118
9. Hasil Rekap Wawancara Guru Penjas 133
10. Hasil Rekap Wawancara Pelatih 148
11. Rangkuman Hasil Penelitian 169
12. Dokumentasi 175

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah sebuah tempat yang signifikan dalam melayani dan memberikan wadah kepada anak untuk dapat belajar pada tahap perkembangannya dibawah pengawasan seorang guru dalam bidang pedidikan (Mulyana, 2009: 175-176). Pendidikan sendiri memiliki peran yang penting untuk memperoleh sebuah pengetahuan, menumbuhkan dan juga untuk mengembangkan potensi yang dimiliki setiap individu (Wisarja & Sudarsana, 2018:283). Dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan agama. Disebutkan bahwa untuk dapat mengembangkan potensi peserta didik yang sesuai dengan tujuan pendidikan tentunya harus mempunyai dasar pembinaan dan pengembangan secara khusus dan terpadu (Putra V. Kuncoro , Puji Endro, 2013:250).

Pengembangan potensi siswa sebagaimana yang dimaksud dalam tujuan pendidikan nasional dapat diwujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan ekstra dalam program sekolah. Menurut Aambri Damanik (2014:17) ekstrakurikuler adalah program pendidikan yang dikembangkan pada setiap sekolah dimana alokasi waktunya tidak ditetapkan dalam kurikulum.

Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan No. 62 tahun 2014 bahwa bentuk kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa krida, karya ilmiah, latihan olah bakat dan latihan olah minat, keagamaan dan bentuk kegiatan lainnya. Berbicara mengenai bentuk kegiatan ekstrakurikuler latihan bakat dan latihan minat misalnya pengembangan bakat olahraga meliputi aspek-aspek yaitu seperti olahraga permainan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, olahraga akuatik, dan olahraga beladiri. Kegiatan ekstrakurikuler seperti ini merupakan salah satu jembatan yang memberikan wadah kepada siswa untuk dapat menemukan kemampuannya dan mengembangkan potensi dalam dirinya serta menyalurkan minatnya (Anggraeni, 2017:29).

Minat tidak hanya dapat ditunjukkan melalui pernyataan bahwa siswa menyukai akan sesuatu hal namun juga dapat terlihat dari implementasi siswa yang turut aktif berpartisipasi mengikuti kegiatan yang telah di fasilitasi oleh sekolah seperti dalam kegiatan ekstrakurikuler (Halim & Indriarsa, 2013:261). Biasanya ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu pilihan yang sangat diminati oleh siswa karena sebagai pelepas penat, jenuh dan bosan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit olahragawan untuk dapat mengikuti lomba seperti kejuaraan Pekan Olahraga Daerah (POPDA).

Upaya sekolah dalam mewujudkan prestasi salah satunya dengan diadakannya suatu program pembinaan yang berfungsi sebagai wadah penyaluran bakat peserta didik yaitu dengan program kegiatan ekstrakurikuler (Prastyo, 2014:1255-1256). Perkembangan olahraga dalam lingkup sekolah dilakukan melalui program pembinaan kegiatan ekstrakurikuler yang diharapkan dapat membentuk moral, mengasah keterampilan dan arti pentik dari sebuah

kerja keras (Qoriah, 2016:2). Salah satu perkembangan ekstrakurikuler olahraga sendiri sangat dipengaruhi oleh sistem pembinaan, apabila sistem pembinaan baik maka perkembangan ekstrakurikuler juga akan baik karena pembinaan diarahkan agar siswa mampu mencapai sebuah prestasi (Firdaus, 2011:127). Pembinaan sendiri merupakan usaha untuk meningkatkan dan memperoleh hasil yang lebih baik dari sebelumnya, hal tersebut dilakukan secara daya guna yang diarahkan agar siswa dapat mencapai prestasi yang ditujukan (Isfiani, Soetardji, Dwikusworo, & Juni, 2013:36).

Pembinaan ekstrakurikuler olahraga dapat berjalan dengan baik apabila ada kerjasama, saling pengertian dan komunikasi yang baik antar pihak yang saling bersangkutan (Nurcahyo, 2013:103). Untuk itu perlu melalui proses pembinaan secara tepat yang bertujuan untuk membantu peserta didik menentukan bidang olahraga mana yang sesuai dengan potensi, minat dan karakteristik peserta didik itu sendiri (Isfiani et al., 2013:36). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga selain bermanfaat seperti hal tersebut tentunya memiliki banyak dampak positif yaitu siswa yang memiliki keaktifan dapat menyalurkan energi yang lebih dalam kegiatan yang bermanfaat sehingga mengurangi kenakalan siswa, juga dapat megembangkan potensi, minat, bakat, kemampuan siswa secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional serta harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor dari siswa (Yanti, Adawiah & Matnuh, 2016:965).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang terorganisasi dan terstruktur di luar kurikulum namun tetap terkonsep dan praktis dalam menunjang tujuan pendidikan (Aambri Damanik, 2014:17). Oleh karenanya pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler harus terjadwal

sedemikian rupa agar kegiatan intra dan ekstra di sekolah berjalan dan berkesinambungan. Penjadwalan ekstrakurikuler dirancang pada awal tahun atau semester dibawah bimbingan kepala sekolah atau wakil kepala sekolah bidang kurikulum. Pada umumnya, satuan pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Seperti yang dikemukakan Aambri Damanik (2014:20) Pada satuan pendidikan kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan secara menyeluruh dalam prinsip :

1. Bersifat individual, dalam arti kegiatan ektrakurikuler dikembangkan sesuai dengan kemampuan, minat, bakat dan potensi yang dimiliki oleh masing-masing siswa.
2. Bersifat pilihan, dalam arti kegiatan ekstrakurikuler diikuti siswa secara suka rela tanpa paksaan.
3. Keterlibatan aktif, dalam arti kegiatan ekstrakurikuler menuntut peran aktif siswa untuk mengikuti agar tujuan pendidikan dapat tercapai.
4. Menyenangkan, dalam arti kegiatan ekstrakurikuler tidak boleh membebankan siswa namun bersifat menggembirakan.
5. Kemanfaatan sosial, dalam arti kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan tetap dengan memberikan manfaat bagi masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah mempunyai fungsi yang sangat mempengaruhi tujuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler dijadikan wadah untuk dapat menampung potensi dan minat yang dimiliki siswa bahkan sampai mengantarkan siswa menggapai prestasi tinggi sesuai dengan bidangnya. Hal tersebut dapat terwujud jika tujuan kegiatan

ekstrakurikuler di sekolah seperti mengembangkan potensi dan minat peserta didik yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor dapat berjalan dengan baik (Prastyo, 2014:1256). Untuk mendukung agar program kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan lancar diperlukan adanya berbagai petunjuk dan pedoman baik menyangkut materi maupun kegiatan yang sesuai dengan tujuan kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri (Hastuti, 2008:46).

Banyak hal positif yang dapat diperoleh siswa maupun lingkungan, diharapkan semua sekolah bersungguh-sungguh dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler menjadi kegiatan wajib yang harus diadakan setiap sekolah minimal adanya ekstrakurikuler olahraga agar kesehatan peserta didik dapat terjaga tidak terkecuali dengan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan lanjutan setelah menempuh jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama yang mana sederajat dengan Sekolah Menengah Atas (SMA).

SMK memiliki tujuan pendidikan yang berbeda dari SMA seperti yang dicantumkan dalam UU Sisdiknas pasal 15 bahwa SMK memiliki tujuan utama menyiapkan tenaga kerja yang sesuai dengan tuntutan dunia pekerjaan yaitu profesional, terampil dan berdisiplin tinggi (Wulandari & Surjono, 2013:179). Walaupun mempunyai tujuan untuk mempersiapkan siswa menjadi tenaga kerja tetapi kegiatan ekstrakurikuler tetap menjadi kegiatan wajib yang harus diadakan oleh sekolah termasuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Hal tersebut diharapkan agar peserta didik mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam pelajaran dapat dikembangkan melalui kegiatan ektrakurikuler.

Secara keseluruhan, jumlah SMK yang ada di kabupaten Demak adalah 58 (termasuk negeri dan swasta). Untuk SMK Negeri berjumlah 4 dan SMK Swasta berjumlah 54. Dari jumlah tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang tujuan dari pendidikannya yaitu tentang pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga yang ada pada SMK Negeri se-kabupaten Demak.

SMK Negeri dikabupaten Demak meliputi 4 sekolah yaitu SMK Negeri 1 Demak, SMK Negeri 2 Demak, SMK Negeri 1 Sayung dan SMK Negeri 1 Karangawen. Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri se-Kabupaten Demak, kegiatan ekstrakurikuler dibidang olahraga dilaksanakan untuk memperoleh prestasi yang dapat dibanggakan sekolah maupun siswanya. Kemudian peneliti mendapatkan data awal dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Dinpora) Kabupaten Demak mengenai prestasi olahraga SMK Negeri se Kabupaten Demak pada tingkat Kabupaten dalam 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2017-2019, prestasi olahraga tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1.1 Rekapan Hasil Data POPDA SMK Negeri 1 Demak Kabupaten Demak Tahun 2017– 2019.

NO	URAIAN	KATEGORI	TAHUN	Hasil
1.	Bolabasket	Putri	2017	➢ Juara III
2.	Pencak Silat	Putra	2017	➢ Juara III
3.	Senam	Putra	2017	➢ Juara III
4.	Atletik	Putri	2017	➢ Juara II
5.	Karate	Putra	2017 2018	➢ Juara I ➢ Juara II
6.	Bolavoli	Putri	2018	➢ Juara III

(Sumber : Dinpora Kabupaten Demak)

Tabel 1.2 Rekapan Hasil Data POPDA SMK Negeri 2 Demak Kabupaten Demak Tahun 2017– 2019.

NO	URAIAN	KATEGORI	TAHUN	Hasil
1.	Bolabasket	Putra	2017	➢ Juara III
2.	Catur	Putra	2017	➢ Juara III
3.	Atletik	Putri	2017	➢ Juara II
4.	Karate	Putra	2017 2018	➢ Juara III ➢ Juara II
5.	Bulutangkis	Putri	2018	➢ Juara III
6.	Silat	Putri	2018	➢ Juara III

(Sumber : Dinpora Kabupaten Demak)

Tabel 1.3 Rekapan Hasil Data POPDA SMK Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak Tahun 2017– 2019.

NO	URAIAN	KATEGORI	TAHUN	Hasil
1.	Catur	Putri	2017	➢ Juara II
2.	Silat	Putra	2018	➢ Juara I

(Sumber : Dinpora Kabupaten Demak)

Dilihat dari data yang peneliti ambil setelah melakukan observasi di Dinpora Kabupaten Demak tanggal 12 April 2019 menunjukkan bahwa setiap SMK memiliki prestasi yang cukup, dikatakan cukup karena dapat terlihat dari adanya sekolah yang tidak mengikuti kejuaraan olahraga yang dipertandingkan pada kejuaraan POPDA. Dari keempat SMK Negeri yang ada di Kabupaten Demak terdapat satu sekolah yang kurang aktif mengikuti kejuaraan POPDA yaitu SMK Negeri 1 Karangawen sehingga perlu dipantau agar ekstrakurikuler sebagai wadah penyaluran bakat dan minat anak tetap terlaksana. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola pembinaan ekstrakurikuler menjadi sesuatu yang penting karena pola pembinaan yang baik akan mempengaruhi pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga itu sendiri.

Ada beberapa kendala yang ada di sekolah dalam melatar belakangi terhambatnya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yaitu dalam proses belajar mengajar terlalu lama ditambah dengan pemadatan jam masuk sekolah dimana pembelajaran dilakukan selama lima hari, tentu hal tersebut menjadikan waktu pelaksanaan ekstrakurikuler menjadi sempit dan peserta didik kurang aktif. Faktor lain yang menjadi kendala mekanisme kegiatan ekstrakurikuler yaitu memuat tentang terbatasnya anggaran karena sumber pembiayaan hanya mengandalkan dana BOS membuat sekolah hanya mengandalkan ekstrakurikuler yang dianggap potensial. Dari hal tersebut menjadikan fasilitas kegiatan ekstrakurikuler seperti sarana dan prasarana olahraga kurang lengkap, sehingga penggunaannya dilakukan secara bergantian seperti satu lapangan digunakan untuk 2 bahkan 3 cabang olahraga. Selanjutnya mengenai perencanaan program kegiatan ekstrakurikuler tidak jelas bagaimana penjadwalannya, pelaksanaan, penyeleksiannya hingga apa saja kegiatannya dan targetnya. Hal ini mengharuskan sekolah mengadakan evaevaluasi mengenai kegiatan ekstrakurikuler apakah sudah berjalan sebagaimana peraturan yang dibuat ketika Rencana Kerja dan Anggaran Sekolah (RKAS), jika kegiatan evaluasi tidak berjalan maka kegiatan ekstrakurikuler hanya akan sekedar menjadi pemanis.

Selain itu SMK merupakan sekolah yang telah memiliki tujuan untuk mempersiapkan tenaga kerja yang membuat peserta didik hanya fokus terhadap jurusannya agar menjadi manusia produktif, mampu bekerja mandiri dan dapat mengisi lowongan pekerjaan di dunia usaha dan industri sesuai dengan kemampuan dalam program keahlian sesuai jurusan yang dipilihnya (Wulandari & Surjono, 2013:179). Sehingga perlu adanya usaha untuk menumbuhkan

motivasi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Jika motivasi yang dimiliki peserta didik besar dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga minimal akan meningkatkan kesehatannya dan hal lain yaitu akan meningkatkan minat, konsentrasi penuh, ketekunan tinggi sehingga berorientasi terhadap prestasinya.

Faktor terpenting yang sangat menentukan pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga adalah keikutsertaan peserta didik (Putra V. Kuncoro , Puji Endro, 2013:250). Ekstrakurikuler sendiri tidak akan berjalan dengan baik atau tidak terlaksana jika tidak ada peserta didik yang mengikuti. Hal tersebut begitu jelas karena peserta didiklah yang menjadi subjek dalam terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Negeri se-Kabupaten Demak dengan judul **"POLA PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMK NEGERI SE-KABUPATEN DEMAK"**.

1.2 Identifikasi Masalah

1) Kurangnya dana yang dimiliki sekolah dalam mendanai kegiatan ekstrakurikuler.
2) Belum ada rencana kegiatan ekstrakurkuler olahraga yang jelas.
3) Sarana dan prasarana olahraga kurang lengkap.
4) Sekolah belum melaksanakan evaluasi.
5) Peserta didik tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan difokuskan masalah "pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab dalam penelitian yang dilakukan peneliti terkait dengan pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga di SMK Negeri se-Kabupaten Demak. Adapun rumusan masalah yang peneliti ajukan sebagai berikut:

1) Bagaimana rencana program kegiatan ekstrakurikuler olahraga?
2) Bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga?
3) Bagaimana apresiasi sekolah kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga?
4) Bagaimana evaluasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga?
5) Bagaimana daya dukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui dan menganalisa bagaimana pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Negeri se-Kabupaten Demak. Diantaranya yaitu terkait dengan:

1) Mengetahui dan menganalisa rencana kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
2) Mengetahui dan menganalisa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
3) Mengetahui dan menganalisa kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
4) Mengetahui dan menganalisa apresiasi sekolah kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
5) Mengetahui dan menganalisa daya dukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan ada beberapa manfaat yang dapat diambil, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1 Secara Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan referensi dalam penelitian yang berhubungan dengan variabel sejenis.
2. Memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dalam mengembangkan dan meningkatkan pembinaan dibidang ekstrakurikuler olahraga khususnya di SMK Negeri se-Kabupaten Demak.

2. Bagi Pembina dan Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan kegiatan perencaanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan ekstrakurikuler olahraga.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan peneliti untuk menambah wawasan dan pengalaman terkait dengan pola pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pembinaan

Pembinaan menurut Isfiani, dkk (2013:36) merupakan suatu usaha atau tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik secara berdaya guna. Pembinaan olahraga sebagaimana telah dipahami bersama yaitu bertujuan sebagai suatu proses untuk mencapai sebuah prestasi (Nugraha & Pratama, 2019:240). Begitu pula hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Wibowo dan Hidayatullah (2017: 10) bahwa pembinaan prestasi memiliki bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet yang berbakat dan potensial sebagai penerus atlet berprestasi nantinya.

Wahjoedi, dkk (2019 :15) menjelaskan bahwa sasaran akhir dari setiap pembinaan olahraga adalah tercapainya prestasi tertinggi secara sportif dan elegan yang berdampak besar terhadap peningkatan harkat dan martabat daerah, bangsa dan negara. Pembinaan prestasi sendiri adalah suatu usaha yang dibuat dan dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan yang lebih baik dalam meraih prestasi (Rumini, 2015:23).

Keberhasilan untuk mencapai tujuan mulia tersebut bukanlah tugas yang sederhana dan mudah. Disebutkan Triyasari, dkk (2016:42) bahwa dalam membina memerlukan suatu penanganan yang secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten untuk dapat melahirkan siswa yang membanggakan dan berprestasi dalam bidang olahraga. pembinaan prestasi tidak hanya dilakukan di club namun dilakukan sejak dini di sekolah dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Pembinaan olahraga selain ditentukan oleh profesionalitas sumber daya manusia juga ditentukan oleh dukungan fasilitas dan peralatan kebijakan, dana dan operasionalisasi manajemen pembinaan olahraga secara profesional. Manajemen pembinaan sendiri merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan pembinaan prestasi, di dalamnya meliputi dari tujuan pembinaan yang diatur dalam perencanaan, pelaksanaan program latihan dan evaluasi untuk mengukur keberhasilan proses pembinaan (Triyasari, K.S, & Soekardi, 2016:42).

Manajemen pembinaan olahraga secara profesional, akan selalu berupaya menetapkan *grand design* yang dapat dioperasionalkan sejak tahap perencanaan hingga akhir pembinaan olahraga. Tahapan atau siklus pembinaan tersebut menjadi semakin penting, mengingat untuk menggapai prestasi puncak diperlukan kinerja berdasarkan tahapan yang secara gradual, terukur dan berkelanjutan dengan melibatkan domain penting keolahragaan naisonal, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi.

2.2 Olahraga

Olahraga adalah serangkaian gerak yang dibuat secara sistematis dan terencana guna meningkatkan kualitas hidup dalam diri sesorang, sehingga olahraga menjadi sangat penting yang masuk dalam kebutuhan hidup manusia itu sendiri (Setiawan, Purwono, Yuwono, & Dharmawan, 2017:134). Berdasarkan pernyataan tersebut pada prinsipnya gerak merupakan salah satu keutuhan hidup manusia yang bisa diatur dan direncanakan melalui olahraga, yang kemudian tujuan olahraga dijadikan sebagai wahana untuk memperoleh pengalaman dengan melakukan aktivitas jasmani. Adapun manusia melakukan kegiatan olahraga karena terdapat 4 tujuan : 1) rekreasi, dimana seseorang melakukan olahraga dengan kegembiraan, santai dan tanpa adanya peraturan.

2) pendidikan, yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan di sekolah dengan peraturan sesuaidalam kurikulm berlaku. 3) olahraga dilakukan untuk mencapai tujuan agar berprestasi. 4) olahraga dilakukan dengan tujuan mencapai kesegaran jasmani (Abdulaziz, Dharmawan, & Putri, 2016:114)

Menurut Hidayat, dkk (2016 : 84) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuan melakukan olahraga. Maka olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu sebagai berikut:

1) Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dibina dan dikembangkan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan untuk memperoleh prestasi secara optimal dengan dukungan teknik keolahragaan sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

2) Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang mengarah kepada aktifitas gerak agar terpelihara kesehatan dan kebugaran tubuh yang dilakukan pada saat waktu luang dan bertujuan untuk mencapai kesenangan, kepuasan dan kegembiraan.

3) Olahraga kesehatan

Olahraga kesehatan ialah suatu bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Sebagai suatu kegiatan olahraga, tujuan utamanya menggarap raga dan jasmani (aspek jasmani). Sifat atau ciri umum olahraga kesehatan ialah:

- Massal : olahraga kesehatan harus mampu menampung sejumlah besar peserta secara bersama-sama.

- Mudah : gerakkannya mudah, sehingga dapat diikuti oleh kebanyakan orang dalam jumlah banyak (bersifat massal), yang dapat memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, yaitu gerak yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan hidup sehari-hari.
- Murah : peralatannya sangat minim atau bahkan tanpa peralatan sama sekali.
- Meriah : mampu membangkitkan kegembiraan dan tidak membosankan (kepandaian pelatihnya).
- Manfaat dan aman : manfaatnya jelas dapat dirasakan, serta aman untuk dilaksanakan oleh setiap peserta dengan tingka umur dan derajat sehat dinamis yang berbeda-beda.

Olahraga kesehatan mampu memelihara dan/atau meningkatkan kemampuan fungsional jasmaniah para pesertanya dengan pembebanan yang dapat diatur secara bertahap dalam dosis-dosis (berdosis).

4) Olahraga pendidikan

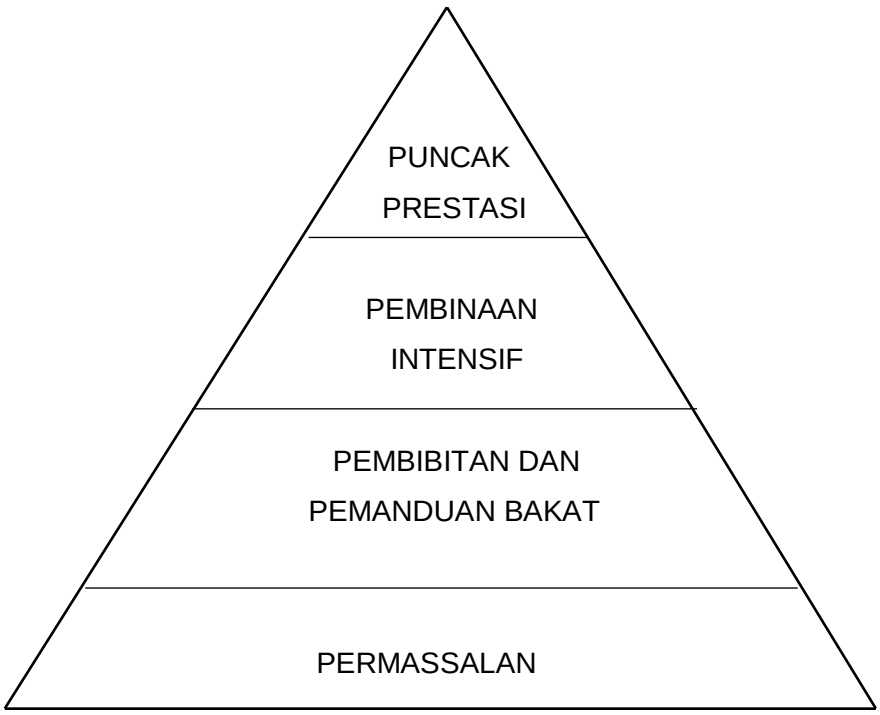
Olahraga pendidikan merupakan suatu kegiatan olahraga yang biasa dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan untuk dapat mencapai tujuan dari pendidikan jasmani yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

2.3 Pembinaan Olahraga

Dalam Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 6 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Widowati (2015:219) menjelaskan pembinaan olahraga adalah sesuatu yang tidak bisa berdiri sendiri karena keberadaannya tidak lepas dari aspek-aspek lain yang mendukung yaitu atlet, pelatih dan orang tua yang sepakat tentang program pembinaan yang dirancang oleh pelatih. Agar pelaksanaan pembinaan olahraga pendidikan dapat berjalan maka diperlukan prinsip pembinaan olahraga yang berkesinambungan.

Menurut Wahjoedi, dkk (2009 : 12-14) upaya yang perlu dilakukan dalam mencapai prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan. Pembinaan cabang olahraga unggulan seyogyanya dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) sesuai dengan siklus pembinaan dari awal hingga akhir sebagaimana ditunjukkan dalam Gambar 1 halaman berikut:



Gambar 2.1 Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan

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

Pembibitan dan pemanduan bakat merupakan usaha sadar dan sistematis melalui kegiatan pendalaman (intensifikasi) terhadap hasil permassalan di lembaga-lembaga pendidikan (di sekolah) atau bahkan di luar sekolah khususnya anak-anak yang tidak beruntung dengan tidak memiliki kesempatan untuk bersekolah. Olahraga pendidikan di sekolah secara nasional telah diimplementasikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) secara intensif mulai jenjang pendidikan dasar hingga pendidikan menengah.

Pembinaan intensif adalah pembinaan atlet-atlet berbakat dalam klub-klub, sekolah-sekolah unggulan olahraga atau sekolah khusus olahraga. Hanya melalui pembinaan secara intensif dan dilakukan secara bertahap, terukur dan berkelanjutan akan tercapai prestasi puncak. Pepatah *'Practice Make Perfect'* yang didukung bakat besar berolahraga akan berakumulasi terhadap lahirnya generasi-generasi unggul yang berprestasi khusus/tinggi dalam bidang olahraga.

2.4 Ekstrakurikuler

Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan (Husdarta, 2010: 150). Pendidikan jasmani disajika sebagai bagian dari kurikuler. Kegiatan kurikuler olahraga dalam sekolah diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu olahraga intrakurikuler dan olahraga ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan program dari pendidikan yang waktu kegiatannya tidak dialokasikan dalam kurikulum lebih jelasnya ekstrakukuler tidak termasuk dalam jam pelajaran (Aambri Damanik, 2014: 17). Dalam lingkup sekolah kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan untuk tujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengembangkat potensi, bakat dan minat peserta didik melalui kegiatan yang secara khusus dikembangkan oleh tenaga pendidikan yang berwenang di sekolah (Gustifajar, dkk, 2018:34).

2.4.1 Visi dan Misi Kegiatan Ekstrakurikuler

Visi kegiatan ekstrakurikuler dalam satuan pendidikan adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/maderasah. Misi kegiatan ekstrakurikuler dalam satuan pendidikan adalah sebagai berikut:

1) Menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka.
2) Menyelenggarakan kegiatan kepada siswa untuk dapat mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan secara mandiri atau kelompok.

2.4.2 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan memiliki fungsi pengembangan, sosial, rekreatif dan persiapan karir.

1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangakan 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 pengembangan.
4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

2.4.3 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan memiliki 6 prinsip yaitu:

1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta didik.
3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.

4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan bagi peserta didik.

5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.

6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

2.4.4 Kegiatan Intrakurikuler, Kokurikuler dan Ekstrakurikuler

Program kegiatan pembelajaran di Indonesia meliputi tiga program, yaitu: intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler (Mailani, 2016:2).

1) Kegiatan intrakurikuler adalah program pengajaran yang tersusun berupa label mata pelajaran, penjatahan waktu dan penyebarannya di setiap kelas dan satuan pelajaran.

2) Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang dipelajari pada kegiatan intrakurikuler.

3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar.

2.4.5 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

1) Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA).

2) Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian.

3) Latihan atau lomba keberakatan atau prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater dan keagamaan.

4) Seminar, loka karya, dan pameran atau bazar, dengan substansi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, keagamaan, seni budaya.

2.4.6 Format Kegiatan

1) Individual, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik secara perorangan.

2) Kelompok, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok-kelompok peserta didik.

3) Klasikal, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik dalam satu kelas.

4) Gabungan, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti peserta didik antar kelas/antar sekolah/madrasah.

5) Lapangan, yaitu format kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti seorang atau sejumlah peserta didik melalui kegiatan di luar kelas atau kegiatan lapangan.

2.5 Peranan Pembinaan

Pola pembinaan olahraga merupakan suatu program pembinaan yang dibuat untuk meningkatkan kualitas pembinaan dibidang kesegaran jasmani. Dalam buku Petunjuk Pelaksanaan Pola Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani (1997:9-10) juga menjelaskan bahwa program pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani pada dasarnya diarahkan untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani seiring dengan upaya peningkatan kuantitas pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani.

Program ini dimaksudkan untuk meningkatkan kulitas/kemampuan tenaga yang bergerak dibidang kesegaran jasmani (pelatih, instruktur, penyuluh, peneliti) serta meningkatkan kuntitas tenaga. Adapun program ini dapat dilaksanakan melalui pendidikan atau pelatih ataupun penataran di bidang kesegaran jasmani, misalnya diklat/penataran dan kursus mengenai cara menyusun program latihan kesegaran jasmani yang sesuai misalnya untuk pelajar dan pegawai.

Adapun tenaga yang diperlukan untuk pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani meliputi:

1) Pelatih adalah orang yang mampu menyusun program kesegaran jasmani sesuai dengan situasi dan kondisi, serta dapat membimbing dan memberi latihan secara benar, teratur dan terukur.
2) Instruktur adalah orang yang mampu memberi peragaan dan instruksi tentang latihan kesegaran jasmani yang dilakukan misalnya instruktur senam aerobik atau senam aerobik atau senam kesegaran jasmani.
3) Pengelolaan Taman Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
4) Penyuluh Kesegaran Jasmani, yaitu orang yang memiliki latar belakang pendidikan dan pelatih yang relevan serta mampu memberikan penyuluhan tentang kesegaran jasmani secara benar.
5) Penyuluh rekreasi yaitu orang yang memiliki latar belakang pendidikan dan pelatihan yang relevan serta mampu memberikan penyuluhan tentang rekreasi secara benar.
6) Peneliti di bidang kesegaran jasmani, kesehatan, rekreasi pendidikan dan olahraga.

Dalam pelaksanaan suatu pembinaan olahraga terdapat komponen yang yang perlu diperhatikan seperti organisasi, program latihan dan pelaksanaan pembinaan (Amaroh, 2014:845-846), dengan penjelasannya sebagai berikut:

1) Organisasi

Falsafah organisasi sebagai sekumpulan prinsip yang berfungsi sebagai pengarah serta sikap yang mendarah daging yang mampu mengkomunikasikan tujuan, rencana dan berbagai kebijakan serta prinsip yang tampak pada sikap, perrilaku dan tindakan yang berlangsung di seluruh jenjang organisasi pengambil kebijakan pendidikan. Sebuah falsafah organisasi menempatkan nilai-nilai dan keyakinan organisasi yang membimbing tingkah laku anggotanya dalam seluruh aspek kegiatan organisasi. Nilai-nilai tersebut menggambarkan kebijakan organisasi yang dapat menyediakan pedoman organisasi yang di dalamnya terdapat rencana disusun, tujuan-tujuan ditetapkan dan strategi-strategi ditentukan, diimplementasikan dan diawasi (Paturusi, 2012: 63-64). Pada penelitian ini sekolah sebagai pengatur organisasi ekstrakurikuler yang ada.

2) Program Latihan

Latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis dan terencana untuk meningkatkan fungsional tubuh manusia. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkat keterampilan olahraga yang dimiliki seseorang agar pencapaian prestasi didapat secara optimal (Chan, 2012:2). Sedangkan program latihan merupakan alat yang biasa digunakan pelatih untuk dijadikan pegangan menyusun sebuah latihan. Program latihan latihan yang baik mestinya dilakukan untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu komponen kebugaran atau lebih. Mengenai objek latihan

jika dilakukan secara jelas tentu akan meningkatkan motivasi, kemahiran dan sikap-sikap baru untuk melakukan latihan (Azman & Nurul Inani, 2010:86).

3) Pembinaan ekstrakurikuler olahraga

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembinaan ekstrakurikuler olahraga seperti yang di jelaskan oleh Amaroh (2014: 845-846) yaitu:

1. Pelatih

Pelatih merupakan seseorang yang memiliki kemampuan lebih dibuktikan dengan memiliki serifikat kompetensi, pengalaman dan penguasaan yang baik dalam bidang olahraga. Pelatih memiliki tugas utama untuk menyusun program latihan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada serta serta dapat membimbing dan memberi latihan yang benar, terukur dan teratur. Upaya dalam menyusun dan merencanakan program latihan harus rasional dan jelas agar mampu meningkatkan kualitas untuk mendapatkan suatu prestasi yang tinggi. Pelatih profesional harus banyak mengikuti pelatihan-pelatihan dan kerja keras dalam merancang program latihan dalam jangka pendek maupun jangka panjang, sehingga dapat menjadikan pelatih yang mampu berprestasi ditingkat nasional, regional dan internasional (Wibowo, 2012: 20).

2. Atlet

Atlet atau olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Pasal 1 ayat 7 Tahun 2005). Agar atlet mampu meraih prestasi yang baik, salah satu faktor penting yang menunjang adalah faktor kesegaran jasmaninya. Tanpa kesegaran jasmani yang prima, atlet akan kesusahan dalam mencapai prestasi walaupun memiliki keterampilan teknik dan taktik yang baik (Aji, 2014: 28)

3. Sarana dan Prasarana

Dalam buku Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dengan Pendekatan Sistem (2016: 151-157) sarana merupakan perlengkapan yang mendukung kegiatan olahraga yang sifatnya dinamis dapat berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat yang lain yang digunakan sebagai media atau alat peraga. Prasarana merupakan ruang atau tempat yang bersifat permanen sebagai penunjang utama terselenggaranya suatu kegiatan. Sarana dan prasarana merupakan salah satu alat dan tempat pembelajaran yang mempunyai peran penting dalam proses pembelajaran.

4. Prestasi

Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Pasal 1 ayat 17 Tahun 2005). Puncak prestasi merupakan suatu pencapaian tertinggi dari seorang atlet yang didapat dari hasil kerja kerasnya selama melalui latihan.

2.6 Mekanisme Kegiatan Ekstrakurikuler

Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 menjelaskan bahwa mekanisme kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut:

2.6.1 Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler di satuan pendidikan dapat dilakukan melalui tahapan: analisis sumber daya yang diperlukan dalam penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler, identifikasi kebutuhan, potensi dan minat peserta didik, menetapkan bentuk kegiatan yang diselenggarakan, mengupayakan sumber

daya sesuai pilihan peserta didik atau menyalurkannya ke satuan pendidikan atau lembaga lainnya, dan menyusun program kegiatan ekstrakurikuler.

Satuan pendidikan wajib menyusun program kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan bagian dari rencana kerja sekolah. Program kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan mempertimbangkan penggunaan sumber daya bersama yang tersedia pada gugus/klaster sekolah. Penggunaannya difasilitasi oleh pemerintah provinsi atau pemerintah kabupaten/kota sesuai dengan kewenangan masing-masing. Program kegiatan ekstrakurikuler disosialisasikan kepada peserta didik dan orangtua/wali pada setiap awal tahun pelajaran. Sistematika program kegiatan ekstrakurikuler sekurang-kurangnya memuat:

1) Rasional dan tujuan umum
2) Deskripsi target setiap kegiatan ekstrakurikuler
3) Pengelolaan/organisasi
4) Pendanaan

2.6.2 Pelaksanaan

Penjadwalan kegiatan ekstrakurikuler pilihan dirancang di awal tahun pelajaran oleh pembina di bawah bimbingan kepala sekolah/madrasah atau wakil kepala sekolah/madrasah. Jadwal kegiatan ekstrakurikuler diatur agar tidak menghambat pelaksanaan kegiatan intra dan kokurikuler.

2.6.3 Penilaian

Kinerja peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler perlu mendapat penilaian dan dideskripsikan dalam raport. Kriteria keberhasilannya meliputi proses dan pencapaian kompetensi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dipilihnya, penilaian dilakukan secara kualitatif.

2.6.4 Evaluasi

Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk mengukur ketercapaian tujuan pada setiap indikator yang telah ditetapkan dalam perencanaan satuan pendidikan.

Satuan pendidikan hendaknya mengevaluasi setiap indikator yang sudah tercapai maupun yang belum tercapai. Berdasarkan hasil evaluasi, stuan pendidikan dapat melakukan perbaikan rencana tindak lanjut untuk siklus kegiatan berikutnya.

2.6.5 Daya Dukung

Daya dukung pengembangan dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler meliputi:

1) Kebijakan Satuan Pendidikan

Pengembangan dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kewenangan dan tanggungjawab penuh dari satuan pendidikan. Oleh karena itu untuk dapat mengembangkan dan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler diperlukan kebijakan satuan pendidikan yang ditetapkan dalam rapat satuan pendidikan dengan melibatkan komite sekolah/madrasah baik langsung maupun tidak langsung.

2) Ketersediaan Pembina

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler harus didukung dengan ketersediaan pembina. Satuan pendidikan dapat bekerja sama dengan pihak lain untuk memenuhi kebutuhan pembina.

3) Ketersediaan Sarana dan Prasarana Satuan Pendidikan

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler memerlukan dukungan berupa ketersediaan sarana dan prasarana satuan pendidikan. Yang termasuk sarana

satuan pendidikan adalah segala kebutuhan fisik, sosial dan kultural yang diperlukan untuk mewujudkan proses pendidikan pada satuan pendidikan. Selain itu unsur prasarana seperti lahan, gedung/bangunan, prasarana olahraga da prasarana kesenian, serta prasarana lainnya.

2. 7 Kerangka Konseptual

Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pembangunan bangsa dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya insani, terutama diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, serta memiliki tujuan untuk membentuk kepribadian yang disiplin dan sportivitas yang tinggi (Komarudin, 2015:43). Olahraga dalam lingkup sekolah dapat dibina pada ruang lingkup ekstrakurikuler olahraga.

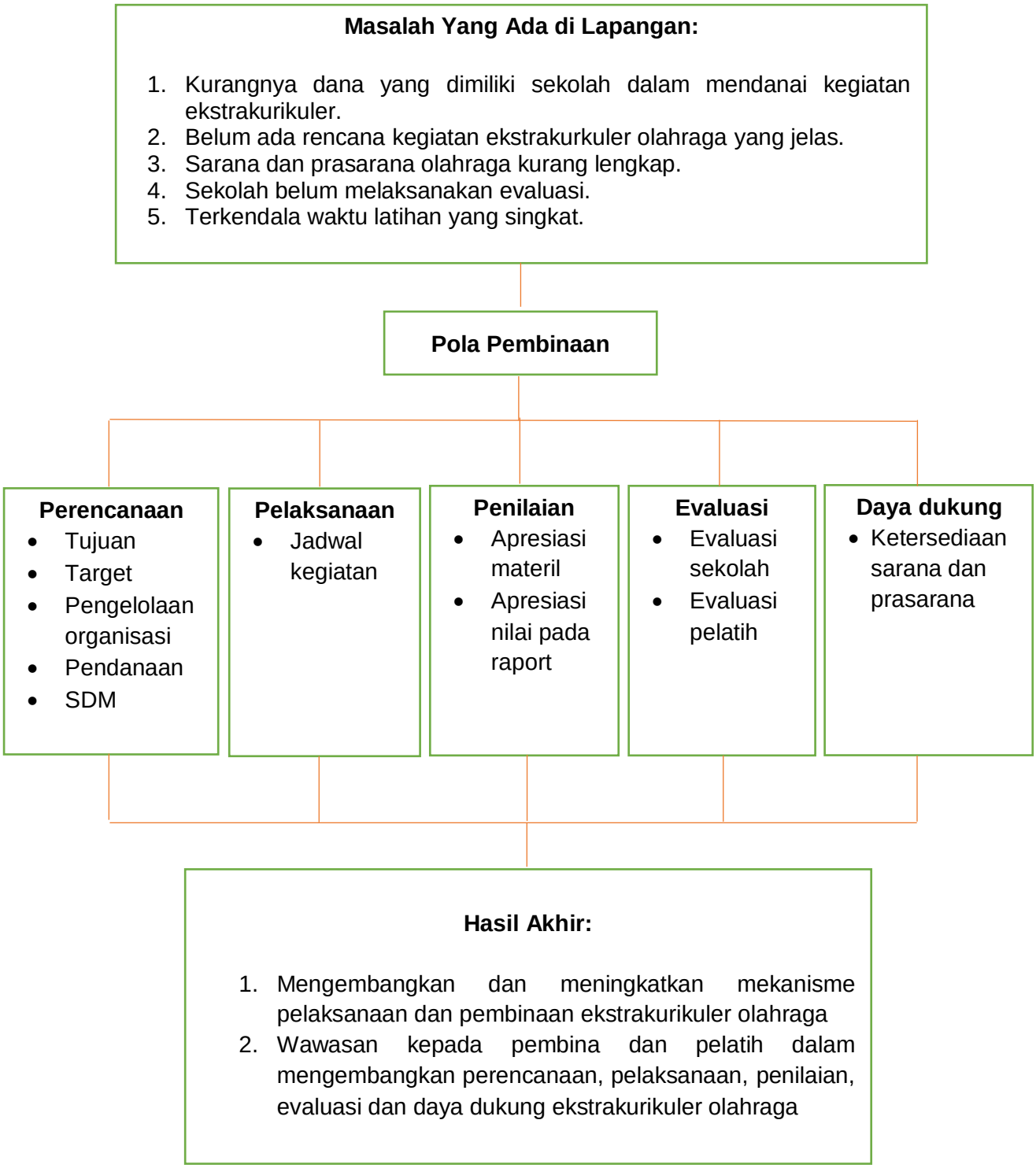
Dalam rangka membina prestasi para siswa, ekstrakurikuler olahraga dapat dijadikan sebagai suatu hal positif untuk menunjang kemampuan siswa yang sangat membutuhkan pendampingan khusus, oleh karena itu perlu dilakukannya sistem pembinaan yang baik (Wandi, 2013:526). Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 telah menjelaskan mekanisme kegiatan ekstrakurikuler sekurang-kurangnya memuat pengembangan/program kegiatan ekstrakurikuler, pelaksanan, penilaian/apresiasi, evaluasi dan daya dukung.

Ada beberapa kendala yang ada di sekolah dalam melatar belakangi terhambatnya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yaitu dalam proses belajar mengajar terlalu lama ditambah dengan pemadatan jam masuk sekolah dimana pembelajaran dilakukan selama lima hari, tentu hal tersebut menjadikan waktu pelaksanaan ekstrakurikuler menjadi sempit. Faktor lain yang menjadi kendala mekanisme kegiatan ekstrakurikuler yaitu memuat tentang terbatasnya anggaran

karena sumber pembiayaan hanya mengandalkan dana BOS membuat sekolah hanya mengandalkan ekstrakurikuler yang dianggap potensial. Dari hal tersebut menjadikan fasilitas kegiatan ekstrakurikuler seperti sarana dan prasarana olahraga tidak tersedia dengan layak, sehingga penggunaannya dilakukan secara bergantian seperti satu lapangan digunakan untuk 2 bahkan 3 cabang olahraga. Selanjutnya mengenai perencanaan program kegiatan ekstrakurikuler tidak jelas bagaimana penjadwalannya, pelaksanaan, penyeleksiannya hingga apa saja kegiatannya dan targetnya. Hal ini mengharuskan sekolah mengadakan evaevaluasi mengenai kegiatan ekstrakurikuler apakah sudah berjalan sebagaimana peraturan yang dibuat ketika Rencana Kerja dan Anggaran Sekolah (RKAS), jika kegiatan evaluasi tidak berjalan maka kegiatan ekstrakurikuler hanya akan sekedar menjadi pemanis.

Berdasarkan latar belakang di atas, untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengkaji faktor yang mempengaruhi prestasi siswa SMK Negeri yang ada di Kabupaten Demak. Berikut permasalahan yang akan dikaji yaitu pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak dinyatakan dalam bentuk kerangka konseptual.

Berikut kerangka konseptual pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak:



Gambar 2.1 Kerangka berpikir
(Sumber: Peneliti)

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat disimpulkan mengenai pola pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK Negeri se-Kabupaten Demak sebagai berikut:

1. Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga SMK Negeri se-Kabupaten Demak disusun dalam rencana kerja tahunan setidaknya memuat tentang berbagai aspek yaitu yang pertama memiliki tujuan memfasilitasi bakat minat dan kemapuan peserta didik. Memiliki target mengikuti kejuaraan yang diadakan POPDA kabupaten Demak, perguruan tinggi dan swasta. Pengelolaan organisasi ekstrakurikuler olahraganya sudah jelas. Hanya saja yang menjadi kendala mengenai pendanaan dan daya dukung pembina kurang maksimal.
2. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada SMK Negeri 1 Demak, SMK Negeri 2 Demak, SMK Negeri 1 Sayung dan SMK Negeri 1 Karangawen sudah memiliki jadwal yang jelas.
3. Penilaian yang diberikan SMK Negeri 1 Demak, SMK Negeri 2 Demak, SMK Negeri 1 Sayung dan SMK Negeri 1 Karangawen adalah apresiasi dalam bentuk materil dan nilai raport kepada peserta ekstrakurikuler olahraga.
4. Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga ada dua yaitu evaluasi dari sekolah dan pelatih. SMK N 1 Demak dan SMK N 1 Karangawen belum melaksanakan evaluasi yang dilakukan sekolah. Untuk evaluasi dari pelatih semua sudah dilakukan setelah latihan dan setelah mengikuti kejuaraan.

5. Daya dukung berupa fasilitas olahraga belum memadai sedangkan faktor daya dukung lainnya seperti keluarga memberikan motivasi dan masyarakat turut membantu untuk melakukan latihan bersama.

5.2 Saran

1. Untuk sekolah hendaknya bekerjasama dengan tempat yang memiliki lapangan olahraga yang bisa dugunakan berlatih oleh peserta ekstrakurikuler olahraga agar tidak mengeluarkan biaya untuk menyewa lapangan olahraga, kemudian sekolah harus mengadakan evaluasi secara menyeluruh mengenai indikator perencanaan yang telah dibuat yaitu mengenai pendanaan, evaluasi kualitas kerja pembina dan pelatih serta mengenai ketercapaian kompetensi peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang telah dipilih.
2. Untuk guru pendidikan jasmani sebagai pembina hendaknya tetap memberikan penilaian lebih kepada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, agar menjadi motivasi siswa dalam mengembangkan bakat yang dimiliki.
3. Untuk pelatih hendaknya menyiapkan program latihan secara tertulis dan terstruktur dengan baik agar pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler oalhraga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Aambri Damanik, S. (2014). PRAMUKA EKSTRAKURIKULER WAJIB DI SEKOLAH. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *13*(2), 561–565.

Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, *3*(2), 113–120.

Anggraeni, F. A. (2017). Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Pencinta Alam di SMK Negeri 1 Bawen Fanisa. *Olahraga*, *6*(1), 28–36.

Aji, T. (2014). Peningkatan Keterampilan Smash Kedeng Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *4*(1), 27–31.

Amaroh. (2014). Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Dasar Islam AL-Azhar 14 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *3*(1), 843–847.

Azman, I., & Nurul Inani, I. (2010). Motivasi latihan sebagai pembolehubah penghubung antara program latihan dan keberkesanan latihan. *Jurnal Kemanusiaan*, *6*, 84–94.

Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan) Oleh: *Olahraga*, *1*(1), 1–8.

Halim, S. R., Jasmani, S.-P., Keolahragaan, F. I., & Surabaya, U. N. (2013). MINAT SISWI SMA Dr. SOETOMO SURABAYA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *01*(1), 260–264.

Hasan, M. F. (2017). Manajemen Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah. *Olahraga*, (3), 1–12.

Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, *5*(1), 45–50.

Hidayat, R., Sulaiman, & Hidayah, T. (2016). Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra Pon Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports*, *5*(2), 83–89.

Isfiani, T., Soetardji, □, Dwikusworo, E. P., & Juni, D. (2013). POTENSI BAKAT OLAHRAGA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 01 KERANGDOWO KECAMATAN WELERI KABUPATEN KENDAL Info Artikel. *Sport Sciences and Fitness*, *2*(2), 1–4.

Firdaus, K. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *1*(2), 127–132.

Komarudin.2015. Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan dan Pembinaan Olahraga di Indonesia. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia,* 11(1), 38-44.

Mailani, A. (2016). TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL PESERTA DIDIK PUTERA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 IMOGIRI BANTUL. *Futsal*, 1–8.

Marsudi. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan Dan Pengembangan Kesegaran Jasmani.* Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1997/1998.

Mulyana, R. (2009). Penanaman Etika Lingkungan Melalui Sekolah Perduli Dan Berbudaya Lingkungan. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, *6*(2), 175–180.

Nugraha, P. D., & Pratama, E. B. (2019). SURVEI PEMBINAAN PRESTASI ATLET BOLABASKET KELOMPOK UMUR DI BAWAH 16 DAN 18 TAHUN Pratama. *Olahraga*, *4*(1), 240–247.

Nurcahyo, F. (2013). Pengelolaan Dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *9*(2), 101–110.

Paturusi Achmad. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Peraturan Mentri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 61 Tahun 2014

Prastyo Hendy. (2014). SURVEI PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PADA SEKOLAH DASAR NEGERI DI KECAMATAN NGARGOYOSO KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2013. *Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *4*(7), 1957–1962.

Putra V. Kuncoro , Puji Endro, B. R. (2013). MOTIVASI KELAS X DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURI- KULER OLAHRAGA Vazha. *Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *1*(7), 1957–1962.

Qoriah, A. (2016). Nasionalisme Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *5*(2), 1–7.

Rumini. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat

Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *2*(1), 20–27.

Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Saputro, R. R., Sukidin, S., & Ani, H. M. (2017). Manajemen Ekstrakurikuler Non-Akademik Siswa di SMA Muhammadiyah 3 Jember. *Jurnal Edukasi*, *4*(3), 49.

Setiawan, I., Purwono, E., Yuwono, C., & Dharmawan, D. (2017). Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *6*(2), 133–139.

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sulaiman. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dengan Pendekatan Sisitem.* Semarang: CV. Swadya Manunggal, Digital and Offset Printing

Sustiyo, W. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 2(8).*

Triyasari, A., K.S, S., & Soekardi. (2016). Evaluasi Pembinaan Olahraga Senam Artistik Di Klub Senam Kabupaten Pati Dan Kabupaten Rembang. *Journal of Physical Education and Sport*, *5*(1), 41–46.

Through, E., & Multimedia, I. (2018). Development of Outbound Activities to Embed The Values of Character Education Through Interactive Multimedia. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *7*(1), 33–38.

Undang undang No 3 tahun2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Wibowo, H. B. (2012). Survei Pola Pembinaan Sekolah Sepakbola di Kabupaten Batang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *1*(1).

Wibowo, K., & Hidayatullah, M. F. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *7*(1), 9–15.

Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya Dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(2), 218.

Wisarja, I. K., & Sudarsana, I. K. (2018). Refleksi Kritis Ideologi Pendidikan Konservatisme Dan Libralisme Menuju Paradigma Baru Pendidikan. *Journal of Education Research and Evaluation*, *1*(4), 283.

Wulandari, B., & Surjono, H. D. (2013). Pengaruh Problem-Based Learning Terhadap Hasil Belajar the Effect of Problem-Based Learning on the Learning Outcomes Seen From Motivation on the Subject Matter. *Pendidikan Vokasi*, *3*(2), 178–191.

Yanti Noor, Adawiah Rabiatul, M. H. (2016). PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM RANGKA PENGEMBANGAN NILAI-NILAI KARAKTER SISWA UNTUK MENJADI WARGA NEGARA YANG BAIK DI SMA KORPRI BANJARMASIN Noor. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, *6*(11), 1573–1576.

Zalaff, K., Hidayatullah, M. F., & Kristiyanto, A. (2017). The Management Human Resources Sport Based Improvement of Development Index Sport in Padang City West Sumatera. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, *6*(2), 108–112.