



**PEMBINAAN EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA SDN  
LEMPONGSARI KECAMATAN GAJAHMUNGKUR  
KOTA SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Ariffur Riza  
6102415069

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

## ABSTRAK

Ariffur Riza. 2020. ***Pembinaan Ekstrakullkuler Olahraga SD N Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang***. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Lulu April farida, S.Pd.,M. Pd.

**Kata Kunci : Pembinaan, Ekstrakulikuler, Olahraga**

Salah satu permasalahan ekstrakulikuler di sekolah saat ini adalah prestasi yang dicapai kurang maksimal termasuk di SD Lemponsari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan ekstrakulikuler, program ekstrakulikuler, dan prestasi siswa ekstrakulikuler di SD N Lemponsari.

Penelitian deskriptif kualitatif dilaksanakan di SD N Lemponsari melalui pembinaan. Jenis penelitian deskriptif kualitatif ini menggunakan rancangan studi kasus yaitu penggalian data dan informasi mengenai pembinaan ekstrakulikuler SD N Lemponsari dan wawancara, observasi, dokumentasi saat dilapangan.

Dari hasil penelitian, SD N Lemponsari beralamatkan di Kecamatan Gajah Mungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah. Rekrutmen dilakukan saat latihan berlangsung di sekolah, program latihan dilaksanakan sebulan sebelum kejuaraan dan berjenjang dari kelas 3 sampai kelas 5, prestasi SD N Lemponsari di tahun 2018 POPDA takraw juara 3, tahun 2019 juara 1.

Simpulan, data yang dihasilkan setelah wawancara terhadap sumber semua data sudah berjalan dengan baik serta program latihan pelatih sudah sesuai dengan tugas dan wewenangnya. Saran, penelitian ini dibuat bukan untuk membuat SD N Lemponsari menjadi buruk, namun penelitian ini kiranya menjadi data awal sekolah yang kurang baik menjadi lebih baik lagi. Alangkah lebih baik bila Kepala Sekolah SD N Lemponsari terus memperhatikan pembinaan ekstrakulikuler olahraga dan prestasi siswa untuk sekolah terus bertahan dan meningkat setiap tahunnya.

## ABSTRACT

**Ariffur Riza. 2020 *Development, Extracurricular, Sports SD N Lempongsari, Gajahmungkur District, Semarang City.*** Thesis Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Supervisor Lulu April farida, S.Pd., M. Pd.

**Keywords: Coaching, Extracurricular, Sports**

One of the extracurricular problems in schools today is that the achievements achieved are not optimal, including at SD Lempongsari. The purpose of this study was to determine extracurricular coaching, extracurricular programs, and extracurricular student achievement in SD N Lempongsari.

Qualitative descriptive research was conducted at SD N Lempongsari through coaching. This type of descriptive qualitative research uses a case study design that is extracting data and information about extracurricular guidance of SD N Lempongsari and interviews, observations, documentation while in the field.

From the results of the study, SD N Lempongsari addressed in Gajah Mungkur District, Semarang City, Central Java. Recruitment is done when training takes place at school, the training program is held a month before the championship and is tiered from grade 3 to grade 5, SD N Lempongsari achievements in 2018 POPDA takraw wins 3 rd, 2019 wins 1 st.

Conclusions, the data generated after the interview of the source of all data has been going well and the trainer training program is in accordance with their duties and authority. Suggestions, this research was not made to make SD N Lempongsari worse, but this research would be a preliminary data from poorer schools to better. It would be better if the Principal of SD N Lempongsari continued to pay attention to sports extracurricular coaching and student achievement for schools continued to survive and improve each year.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : Ariffur Riza

Nim : 6102415069

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SDN Lemponsari  
Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang

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

Apabila pernyataan saya ini tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang Menyatakan,



Ariffur Riza

NIM 6102415069

## PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Ariffur Riza NIM 61012415069 program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan judul Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SDN Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang telah dipertahankan di hadapan sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari..Senin.., Tanggal...15 Juni 2020

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.

NIP. 1961 0320 1984 03 2001.

Sekretaris

Donny Wira Yudha K., S.Pd., M.Pd., Ph. D.

NIP. 1984 0229 2009 12 1004.

### Dewan Penguji

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

NIP. 1975 1105 2005 01 1002

2. Supriyono, S.Pd., M.Or.

NIP. 1972 0127 1998 02 1001.

3. Lulu April Farida, S.Pd., M.Pd.

NIP. 1988 0405 2014 04 2002.

(Penguji 1)

(Penguji 2)

(Penguji 3)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- Teruslah berbuat baik meski dirimu disepelkan, karena menjadi jahat tidak akan membuatmu jadi lebih baik (Arrifur).
- Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik. (QS Al Ankabut 29: 69)

### **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Untuk Allah SWT yang telah memberi kesehatan serta kekuatan sehingga saya dapat mengerjakan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada Kedua Orang Tua saya yang telah membantu secara moril dan materi sehingga saya mampu melaksanakan dan menyelesaikan pendidikan Strata 1.
3. Keluarga besar PGPJSD dan PJKR FIK UNNES.
4. Almamater tercinta Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan kekuatan, karunia, anugerah dan damai sejahtera, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SDN Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang**” dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari dengan sepenuh dan kerendahan hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata. Namun juga berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian dapat dilakukan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan pengarahan selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Lulu April Farida, S.Pd.,M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang memberikan bimbingan, motivasi, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
6. Kepala Sekolah, Guru dan Staf Karyawan SDN Lempongsari yang telah memberikan izin penelitian dan membantu terlaksananya penelitian.
7. Teman satu angkatan 2015, Rombel PGPJSD B 2015, dan seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, serta orang-orang tercinta dan tersayang yang selalu memberikan dukungan dan doa.
8. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan membalas dengan berkat berlimpah atas yang telah di berikan selama ini, pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Febuari 2020



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERYUNTAAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSTEPTUAL</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.2 Kerangka Konseptual.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Pendekatan Penelitian .....	35
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	35
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	36
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	38
3.5 Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	42
4.1.1 Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga.....	43
4.1.2 Rekrutmen.. .....	43
4.1.3 Program Latihan.....	43
4.1.4 Prestasi.....	44
4.2 Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga .....	44
4.2.1 Struktur Organisasi.....	44
4.2.2 Sistem Rekrutmen Siswa .....	44
4.2.3 Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler.. .....	45
4.3 Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga.....	45
4.3.1 Program Latihan.....	45
4.3.2 Prestasi.....	46
4.3.3 Sarana dan Prasarana.. .....	47

4.3.4 Sistem Evaluasi.....	47
4.4 Pembahasan.....	48
4.4.1 Pelaksanaan Rekrutmen siswa..	48
4.4.2 Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga...	49
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Program Kegiatan Ekstrakurikuler SD Lempongsari Kota Semarang.....	4

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan .....	10
2. Kerangka Konseptual.....	32
3. Triangulasi Teknik Pengumpulan Data.....	38
4. Triangulasi Sumber Pengumpulan Data.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi..	56
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi.....	57
3. Lembar Pengesahan.....	58
4. Surat Izin Penelitian .....	59
5. Surat Balasan Penelitian.....	60
6. Instrumen Wawancara .....	61
7. Instrumen Observasi.....	65
8. Pedoman Dokumentasi.....	68
9. Instrumen Wawancara.....	72
10. Pedoman Observasi.....	77
11. Pedoman Dokumentasi.....	79
12. Pedoman Wawancara.....	83
13. Dokumentasi Wawancara Kepala Sekolah SD Negeri Lemponsari.....	88
14. Dokumentasi Wawancara Pelatih Ekstrakurikuler Takraw.....	89
15. Dokumentasi Wawancara Pelatih Ekstrakurikuler Voli.....	90
16. Dokumentasi Pelaksanaan Ekstrakurikuler Takraw.....	92
17. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Voli.....	93
18. Lapangan Takraw dan Voli..	94
19. Struktur Organisasi Sekolah.....	95
20. Piala Kejuaraan SD Negeri Lemponsari.....	96
21. Absensi Bola Voli dan Sepak Takraw.....	97
22. Sarana dan Prasarana Bola Voli dan Sepak Takraw.....	98
23. Tiang voli dan Kun.....	99

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia, karena dengan berolahraga maka bisa meningkatkan taraf kesehatan (Wulansari, Kristiyanto & Doewes 2017). Pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan seportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat meningkatkan kebanggaan nasional.

Pada kenyataanya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal. Kegiatan olahraga pada hakekatnya dapat dibedakan menjadi dua aktivitas utama jika ditinjau dari sasarannya, yaitu kegiatan prestasi dan non prestasi.

Olahraga prestasi menurut (Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional) pasal 1 ayat 13 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hal ini artinya pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi (Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005) pasal 21 ayat 3.

Tujuan dan sasaran kegiatan olahraga di Indonesia, seperti seperti yang dituangkan dalam TAP MPR No.II/MPR/88 adalah pembinaan prestasi. Artinya kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi olahraga untuk dapat mengangkat nama bangsa digelanggang Internasional. Untuk mewujudkan prestasi tersebut perlu adanya pembinaan dan pelatihan secara rutin bagi masing-masing atlit.

Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia dimana hal tersebut difokuskan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat. Dalam (Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolaraagaan Nasional) pada pasal 17 ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Pembinaan program, terarah dan berkesinambungan didukung dengan penunjang yang memadai diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal atlet (Sustiyo Wandu, 2013:526).

Pembinaan berarti usaha, atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan untuk pengembangan dalam olahraga melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Ruslan, 2011:49) pembinaan dan pengembangan harus dilakukan sebagai proses yang berurutan, berjenjang dan berkelanjutan secara berdayaguna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga memerlukan berbagai faktor pendukung, diantaranya adalah adanya peningkatan kualitas dalam pelatihan dan pembinaan olahraga.

Pendidikan adalah usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan (Ihsan, 2008: 1). Berdasarkan pengertian tersebut pendidikan terbagi menjadi dua yaitu pendidikan jasmani dan pendidikan rohani.

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu kelompok pelajaran wajib yang ada dalam kurikulum pembelajaran pada tingkat satuan pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas atau sekolah menengah kejuruan. Penjasorkes di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk melakukan pembelajaran melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan secara sistematis. Sekolah merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga, baik bagi siswa maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga ini akan berjalan baik jika siswa sebagai pelaku utama dapat mengikuti proses pembinaan tersebut dengan baik. Salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat di bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler .

Pembinaan ekstrakurikuler secara sadar memberikan dampak positif bagi sekolah selain untuk mengali potensi yang ada pada siswa ekstrakurikuler juga dapat di jadikan sebagai wadah untuk siswa meraih prestasi diluar akademik. Program ekstrakurikuler sendiri merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa bertujuan untuk mengisi waktu luang dan pembinaan prestasi di luar jam akademik. Dalam ( Undang-Undang



Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional) pada pasal 25 ayat 4 Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Berbagai macam kejuaraan olahraga yang dilakukan sekolah dapat meningkatkan minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan tersebut meliputi: POPDA, O2SN, POPNAS, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) merupakan ajang untuk menunjukkan kebolehan dan sekaligus mencari bakat-bakat unggul dikalangan pelajar dalam berbagai cabang olahraga. Potensi yang timbul dari kompetisi ini membuat ekstrakurikuler menjadi suatu kegiatan sekolah yang diperuntukkan untuk mencetak atlet pelajar. Oleh karena itu ekstrakurikuler harus dikelola dengan baik, terarah dan terencana agar terus berkelanjutan. Dari data yang didapat adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga yang terdapat SD Negeri Lempongsari diantaranya adalah:

Tabel 1.1 Program Kegiatan Ekstrakurikuler SD Lempongsari Kota Semarang

No	Ekstrakurikuler Olahraga dan Non Olahraga	Hari dan Waktu	Keterangan
1.	Voli	Senin 13.00-15.00	Tidak wajib
2.	Takraw	Kamis 13.00-15.00	Tidak wajib
3	Pramuka	Selasa 13.00-15.30	Wajib
4.	Marawis	Rabu 13.00-15.00	Tidak wajib
5.	Angklung	Kamis 13.00-15.00	Tidak wajib
6.	Paduan Suara	Rabu 13.00-15.00	Tidak Wajib

Pembinaan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari sudah berjalan sesuai progres yang di rencanakan terbukti di tahun 2018 mengikuti kejuaraan POPDA takraw berhasil menjadi juara 3 dan pada bulan maret 2019 berhasil menjadi juara 1 tingkat Kota Semarang. Meningkatnya prestasi ekstrakurikuler takraw disebabkan karena adanya daya dukung guru penjas yang turut berkontribusi aktif dalam mengelola kegiatan tersebut. Guru memberikan pelatihan yang berjenjang dari kelas 3 sampai kelas 5 untuk mempersiapkan kejuaraan setiap tahunnya. Proses pembinaan yang terjadi selama dua tahun mampu meningkatkan prestasi yang lebih tinggi pada cabang takraw jika dibandingkan dengan cabang bola voli di SD Negeri Lemponsari. Namun dalam kenyataannya SD Negeri Lemponsari masih terkendala pada berhentinya ekstrakurikuler voli satu tahun karena pelatih melanjutkan studi, akibatnya ekstrakurikuler yang berjalan hanya takraw.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh guna menganalisis tentang pembinaan ekstrakurikuler olahraga dengan judul "Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut.

1.2.1 Program pelaksanaan rekrutmen ekstrakurikuler olahraga

1.2.2 Program latihan ekstrakurikuler olahraga

1.2.3 Prestasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga

### **1.3 Fokus Masalah**

Dalam kajian penelitian mengenai Pembinaan Ekstrakurikuler, akan ditemui berbagai kemungkinan permasalahan. Untuk menjaga agar pembahasan lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan penulisan, diberikan batasan masalah pada Pembinaan Ekstrakurikuler yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini akan difokuskan masalah Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang Tahun ajaran 2019/2020.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimana pelaksanaan rekrutmen siswa ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang?
- 1.4.2 Bagaimana program latihan ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang?
- 1.4.3 Bagaimana prestasi ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

- 1.5.1 Mengetahui bagaimana pelaksanaan pembinaan kegiatan Ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang Tahun ajaran 2019/2020.
- 1.5.2 Mengetahui program latihan Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang.
- 1.5.3 Untuk mengetahui prestasi siswa Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan fokus permasalahan dan rumusan masalah yang telah dijabarkan maka diharapkan dalam penelitian ini dapat diambil manfaat baik berupa manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

- 1) Memberikan sumbangan pemikiran kurikulum di sekolah dasar yang terus berkembang sesuai tuntutan masyarakat dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.
- 2) Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu Pendidikan anak usia dini, yaitu membuat inovasi penggunaan metode kualitatif dalam peningkatan kemampuan sains anak.
- 3) Sebagai pijakan dalam referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan sains pada anak usia dini serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- 1) Bagi penulis  
Dapat menanbah wawasan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan kemampuan anak melalui metode kualitatif.
- 2) Pendidik dan calon pendidik

Dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran tentang cara mengembangkan kemampuan sains melalui metode kualitatif.

3) Bagi anak didik

Anak didik sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh langsung mengenai pembelajaran secara aktif, kreatif dan menyenangkan melalui metode kualitatif.

4) Bagi sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta menentukan metode pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan kemampuan sains anak.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

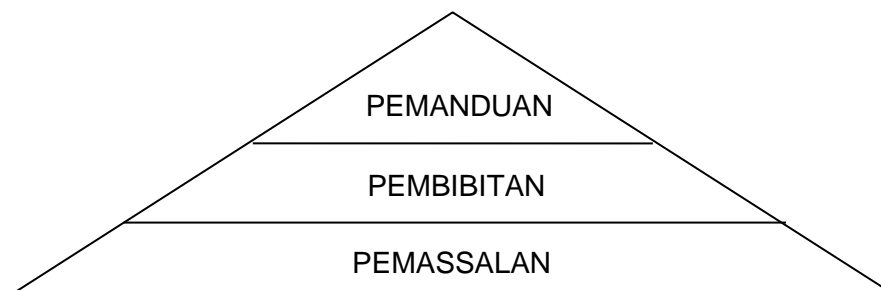
##### **2.1.1 Pembinaan**

Pembinaan adalah proses, cara, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Undang- Undang Nomor 3 tahun 2005). Pembinaan adalah suatu usaha yang dilakukan terencana, teratur dan terarah untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan sedangkan menurut beberapa ahli dan sumber, pembinaan antara lain:

Prestasi merupakan pencapaian hasil dari segala usaha yang telah dilakukan dalam pembinaan. Sehingga dapat disimpulkan pembinaan prestasi merupakan cara untuk mencapai suatu tujuan, teori atau spekulasi terhadap suatu prestasi. Prestasi terbaik hanya akan dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek melatih seutuhnya mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan taktik, keterampilan teknik dan kemampuan mental (Rusli, 2000:32). Pencapaian prestasi maksimal juga tidak dapat dilakukan dalam waktu yang singkat, melainkan dibutuhkan persiapan jangka panjang dengan memperhatikan sasaran dan tujuan yang hendak dicapai.

Dalam penelitian ini, pembinaan diartikan sebagai alat atau metode dalam memperoleh data dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap kegiatan pembinaan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang. Wawancara yang dilakukan berdasarkan panduan wawancara yang telah dibuat untuk mengetahui kegiatan pembinaan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang. Dokumentasi penelitian ini berisi tentang kegiatan-kegiatan dalam pembinaan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang. Sasaran penelitiannya yaitu: SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang

Menurut (Said Junaidi 2000:49) siklus pembinaan terbagi menjadi tiga yaitu pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat. Berikut gambar siklus pembinaan :



Gambar 1. Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan (Said Junaidi, 2000:49)

### **1) Pemassalan**

Pemassalan menurut (Said Junaidi 2003:49) permasalahan merupakan upaya menggerakkan anak untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Tujuan dari pemassalan ialah melibatkan banyak atlet dalam rangka olahraga prestasi, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga secara

maksimal. Salah satu langkah awal untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia adalah dengan strategi pemassalan olahraga. Dengan pemassalan diharapkan semakin besar peluang dan minat untuk menghasilkan para atlet yang dapat berprestasi tinggi.

## **2) Pembibitan**

Menurut (Said Junaidi, 2000:50) pembibitan merupakan suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Yang dimaksud ilmiah disini adalah menjangkau atlet dengan penerapan ilmiah atau sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), untuk memilih anak-anak sejak usia dini yang memiliki minat dan bakat dalam berolahraga kemudian diidentifikasi untuk menjadi seorang atlet.

Aspek-aspek penting untuk memperoleh bibit atlet yang diantaranya :

- (1) Bakat dan potensi tinggi dibawa sejak lahir mempunyai andil yang dominan dibandingkan dengan proses pembinaan penunjang lainnya. Jadi pencarian bibit atlet berpotensi sangat penting dan harus selektif
- (2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan atlet apabila yang dibina telah memiliki potensi unggul atau tinggi yang dibawa sejak lahir.
- (3) Perlunya di Indonesia digerakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini

## **3) Pemanduan**

Pemanduan bakat merupakan usaha pemilihan atlet berbakat untuk mendapatkan hasil dalam menjalani latihan sehingga mencapai prestasi puncak. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam



menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya (Said Junaidi, 2003:51). Menurut (Said Junaidi, 2003:51) bakat merupakan kemampuan sejak lahir, yang berarti kemampuan yang sudah dibawa yang dimiliki seseorang sebagai dasar dari kemampuan nyatanya dan pemanduan bakat itu sendiri.

## **2.2.2 Ekstrakurikuler**

### **2.2.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler**

Menurut (Moh. Uzer Usman, 2010:148) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang waktunya di luar waktu yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti kegiatan 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/nasional, dan lain-lain.

Sedangkan menurut (Said Junaidi, 2003: 63), 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 kesenangannya. Menurut (Subagiyo, 2008: 5:10) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah, untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan atau kemampuan peningkatan nilai/sikap dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

*Extracurricular sports participation has substantially decreased in Australian children over the last 15 years. In 1985, 91% of boys and 90% of girls*

*participated in at least one extracurricular sport [5], whereas in 2000 this had decreased to 71% of boys and 58% of girls participating in at least one extracurricular sport [5,6]. Over the same period, the prevalence of childhood overweight and obesity has increased, with Australian children in 1995 being nearly twice as likely to be overweight and more than three times as likely to be obese as children in 1985 [7].* Dalam kegiatannya ekstrakurikuler di bagi menjadi dua yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Perbedaan ekstrakurikuler wajib dan pilihan diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing (Permendikbud, 2014:2)

Permendiknas No 62 (Permendikbud, 2014) tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan menengah. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam pelajaran berlangsung. (Permendikbud, 2014) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang dilaksanakan diluar jam belajar.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan bakat dan minat serta menjadikan manusia yang berkreatifitas tinggi dan penuh karya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Suryasubrata, 2010) yang menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler siswa dapat menyalurkan bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang telah di susun oleh sekolah untuk menjadi pendidik yang kreatif dan berkarya. Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan prestasi siswa.

### **2.2.2.2 Tujuan Ekstrakurikuler**

Menurut (Subagiyo, 2008: 510), tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut.

- 1) Kegiatan tersebut harus dapat meningkatkan siswa dalam aspek kognitif,afektif,maupun psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan mata pelajaran lain.

#### **2.2.2.3 Asas Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler perlu diperhatikan hal-hal berikut.

- 1) Kegiatan tersebut hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan siswa, baik daerah kognitif, afektif, maupun psikomotor.
- 2) Memberi tempat serta mendorong penyaluran bakat dan minat siswa, sehingga siswa akan terbiasa melakukan kesibukan-kesibukan yang positif.
- 3) Adanya perencanaan, persiapan, dan pembinaan yang telah diperhitungkan masak-masak sehingga program ekstrakurikuler mencapai tujuan.
- 4) Faktor-faktor kemampuan para pelaksana untuk memonitor dan memberi penilaian.

#### **2.2.2.4 Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan secara perorangan maupun secara kelompok. Kegiatan perorangan dapat memberikan dampak meningkatkan pengetahuan,penyaluran bakat dan minat siswa. Kegiatan kelompok memberi tempat dalam rangka pembinaan bermasyarakat.

#### **2.2.2.5 Langkah-Langkah Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut.

- 1) Menyiapkan perencanaan penyusunan program dan penyaluran pembiayaan yang melibatkan kepala sekolah, wali kelas, guru dan pihak lain.
- 2) Menetapkan waktu, objek kegiatan serta kondisi lingkungannya.
- 3) Memberi evaluasi terhadap hasil-hasil kegiatan siswa.

#### **2.2.2.6 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Jenis kegiatan ekstrakurikuler (Permendikbud, 2014:3) antara lain:

- 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/lomba keberbakatan/prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik, teater, dan keagamaan.
- 4) Seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, dengan subrtasi antara lain karir, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, dan seni budaya.

Menurut (Suryobroto, 2009: 290), jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

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

Kegiatan ekstrakurikuler pada suatu pendidikan dikembangkan dengan prinsip: partisipasi aktif yaitu bahwa kegiatan ekstrakurikuler menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh sesuai dengan minat dan pilihan masing-masing dan menyenangkan yaitu bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana yang menggembirakan bagi peserta didik (Permendikbud, 2014:3)

#### **2.2.2.7 Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler**

Lingkup kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat dalam (Permendikbud, 2014:2) disebutkan bahwa lingkup kegiatan Ekstrakurikuler meliputi :

- 1) Individual, yakni kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik secara perorangan.
- 2) Berkelompok, yakni kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik secara berkelompok dalam satu kelas (klasikal), berkelompok dalam kelas parallel, berkelompok antar kelas.

#### **2.2.2.8 Mekanisme Kegiatan Ekstrakurikuler**

Mekanisme kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat dalam (Permendikbud, 2014:3-6) disebutkan bahwa mekanisme kegiatan ekstrakurikuler yaitu :

- 1) Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler

Pengembangan dapat dilakukan melalui tahapan : analisis sumber daya yang diperlukan dalam menyelenggarakan ekstrakurikuler, identifikasi kebutuhan potensi minat peserta didik, menetapkan bentuk kegiatan yang diselenggarakan, mengupayakan sumber daya sesuai pilihan peserta didik atau menyalurkan ke satuan pendidikan atau lembaga lainnya, dan menyusun program kegiatan ekstrakurikuler. Kemudian dikembangkan dengan mempertimbangkan penggunaan sumber daya bersama yang tersedia pada gugus/klaster sekolah.

## 2) Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

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

## 3) Penilaian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kinerja peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler perlu mendapatkan penilaian dan dideskripsikan dalam raport. Kriteria keberhasilan meliputi proses dan pencapaian kompetensi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dipilihnya. Penilaian dilakukan secara kualitatif.

## 4) Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler

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, satuan pendidikan dapat melakukan perbaikan rencana tindak lanjut untuk siklus kegiatan berikutnya.

## 5) Daya Dukung Kegiatan Ekstrakurikuler

Daya dukung pengembangan dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler meliputi : kebijakan satuan pendidikan sebagai kewenangan dan tanggung jawab penuh dari satuan pendidikan, ketersediaan sarana dan prasarana satuan pendidikan sebagai segala bentuk fisik, sosial, dan kultural yang diperlukan untuk mewujudkan proses pendidikan pada satuan pendidikan.

### **2.2.2.9 Tujuan Ekstrakurikuler**

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah mengembangkan bakat dan minat siswa menuju tercapainya prestasi olahraga. Dari uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler memiliki peranan penting sebagai dasar pembinaan olahraga dikalangan pelajar. Peneliti tertarik untuk meneliti pembinaan ekstrakurikuler voli dan sepak takraw pada ranah pendidikan di SDN Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang. Pentingnya ekstrakurikuler merupakan buah pemikiran yang sangat logis dan membutuhkan dukungan dari pihak yang terlibat program ekstrakurikuler untuk merumuskan kebijakan yang tertuang dalam perundang-undangan. Hal tersebut menjadi dasar pemikiran peneliti untuk membuat konsep tentang pembinaan ekstrakurikuler di sekolah sebagai sesuatu yang harus dikaji yaitu tentang pembinaan ekstrakurikuler dan *outputnya* sebagai bibit-bibit generasi muda yang berprestasi untuk Indonesia

### **2.3.1 Bola Voli**

#### **2.3.1.1 Permainan Bola Voli**

Menurut (Suhadi dan Sujarwo 2009:9) perkembangan bola voli sangat pesat di masyarakat Indonesia sehingga banyak klub-klub bola voli bermunculan. Dari dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1955 didirikan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di kota Jakarta. Sejak saat itu PBVSI mulai aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Setelah tahun 1962 perkembangan permainan bola voli semakin pesat, hal tersebut di buktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air. Bukti lain tentang perkembangan bola voli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON,

dan kejuaraan-kejuaraan lainnya, dimana jumlah peningkatan angka peserta semakin meningkat (Suhadidan Sujarwo 2009:10).

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan dengan cara memvoli bola diudara melewati jarring/net agar dapat jatuh didalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan bermain. Memvoli dan memantulkan bola diudara harus mempergunakan bagian tubuh pinggang keatas serta bersih pantulanya. Satu regu terdiri dari enam orang dan paling banyak dapat memainkan bola di lapangan sendiri sebanyak tiga kali pantulan, dengan peraturan setiap pemain tidak diperbolehkan memainkan bola diudara dua kali pabtulan berturut-turut. Sajian bola pertama adalah servis yang harus di lakukan pada petak serve dengan pukulan lengan bawah (Suharno HP,1982:4).

*Volley ball including as a games that is not easy to be played with. In volley ball playing need a good coordination movement in order to do the basic movement of volley ball perfectly (Ahmadi, 2010:20), stated that volleyball games is the games which is very complex that is not very easy to be played by everybody because it is nee very dependable movement coordination for doing all of the movements in volley ball.*

Permainan bola voli di mainkan di dalam lapangan dengan ukuran panjang lapangan 18 meter dan lebar lapangan 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi dengan jarring/net yang membagi dua panjang lapangan tersebut. Ukuran panjang jaring/net adalah 9,50 meter, lebar 1 meter, dan ukuran petak-petak jaring/net adalah 10 x 10 cm, dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Masing-masing bagian lapangan permainan dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serangan yang berukuran 3 meter dari jaring/net dan selebihnya yang berukuran 6 meter adalah sebagai daerah pertahanan



bagian belakang. Para pemain berotasi sesuai dengan perputaran arah jarum jam setiap permulaan servis. Bola voli di mainkan oleh dua regu dengan anggota masing-masing regu berjumlah dua sampai enam orang.

Bola yang dipakai dalam permainan voli harus berbentuk bulat. Biasanya terbuat dari karet atau bahan lain yang semacam. Ukuran keliling bola adalah 65-67 cm dan berat bola adalah 250-280 gram. Selain pakaian atau kostum tim bernomor didada yang harus di pakai, ada juga perlengkapan lainnya guna untuk mendukung penampilan dan menghindari terjadinya cedera dalam bermain voli. Adapun perlengkapan yang dapat digunakan oleh pemain voli saat bermain voli yaitu: sepatu olahraga, deker tangan, deker kaki, deker jari, korset, dll.

#### **2.4.1 Sepak Takraw**

##### **2.4.1.1 Permainan Sepak Takraw**

Pada umumnya permainan sekarang masyarakat mengenal sepak takraw karena cabang olahraga ini dipertandingkan di PON sejak PON X tahun 1981. Karena itu, sifat mulai berubah, dari peragaan kemahiran menunjukkan kecakapan memainkan bola dalam pola gerak cukup rumit dan indah, menjadi sebuah cabang yang lebih menglitamkan keunggulan dan kemenangan dalam olahraga kopetitif. Dulu sepak takraw atau sepak raga ini sebagai olahraga tradisional yang mengandung nilai-nilai luhur dan menyampaikan misi budayanya daerah tertentu. Mungkin permainan yang terkandung pada permainan sepak raga ini sudah tersisish pada semaraknya persaingan prestasi antar atlit, pelatih bahkan antar pembina yang matrealistis (Drs Ucup Yusup, dkk 2004:6)

Sepak takraw adalah suatu permainan yang menggunakan bola yang terbuat dari rotan atau fiber (takraw), dimainkan di atas lapangan yang datar

berukuran panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Ditengah-tengah dibatasi oleh jaring atau net seperti permainan Bulutangkis (Sulaiman, 2004:4).

Permainan sepak takraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,4 M x 6,10 yang di bagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm, dan lubang jarring sekitar 4-5 cm. bola yang dimainkan dari rotan atau fiber glass yang dianyam dengan lingkaran antara 42-44 cm.

Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang di pisah oleh (net) yang terbentang yang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap ragu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai *tekong* yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut *apit kiri* dan *apit kanan* (Drs Ucup Yusup, dkk 2004:10)

### **2.5.1 Rekrutmen**

Menurut Jaja Jahari (2013: 42) Setelah melakukan manajemen rekrutmen peserta didik, langkah selanjutnya adalah proses seleksi dan Vol. 2, No. 2, Desember 2017 M/1438 H Manajemen Rekrutmen Peserta Didik 63 penerimaan. Secara konseptual, seleksi peserta didik merupakan aktivitas dalam menentukan peserta didik yang akan diterima dalam sebuah institusi pendidikan yakni seleksi administrasi, tes pengetahuan, dan tes BTQ.

Jika proses rekrutmen ditempuh dengan tepat dan baik maka hasilnya adalah sekelompok orang yang kemudian diseleksi guna menjamin bahwa hanya yang paling memenuhi semua persyaratanlah yang diterima dalam organisasi yang memerlukannya. (Sondang P Siagiaan 2008:102).

Menurut Agung Kurniawan dkk (2011:8), Peserta didik secara kodrati telah memiliki potensi dan kemampuan-kemampuan atau talent tertentu. Hanya yang

kelas siswa ini belum mencapai tingkat optimal dalam mengembangkan talenta atau potensi dan kemampuannya.

### **2.6.1 Program Latihan**

Latihan adalah proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis berarti latihan dilaksanakan secara teratur, metodis, berkesinambungan dari yang mudah menuju ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali, agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan masih kaku akan menjadi lebih mudah, otomatis dan reflek gerakannya (M. Faradise Lekso, 2013:214). Latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses pelatihan olahraga untuk mencapai penampilan maksimal suatu cabang olahraga. Proses latihan tersebut secara langsung harus mampu mengembangkan potensi fisik dengan memperhatikan dasar-dasar fisiologis dan cabang olahraga yang dimaksud (Hasibuan dkk dalam Dwi Pujiana, 2016:17).

Program latihan adalah suatu alat bantu latihan dalam suatu cabang olahraga yang dibuat secara sistematis dan telah merencanakan berbagai macam aspek fisik dalam latihan. Untuk waktu dan tujuan tertentu telah ditetapkan sesuai dengan kebutuhan. Adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi termasuk dalam olahraga bola voli (Dwi Pujiana, 2016:17). Menurut Rusli Lutan, dkk (2000:33) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

- 1) Latihan fisik
- 2) Latihan teknik

- 3) Latihan taktik
- 4) Latihan mental

Prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlit telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Pada proses latihan tersebut, peran fisiologi olahrag mutlak dijadikan dasar dalam memodifikasi program latihan. Menurut Purba (2012) untuk meningkatkan prestasi atlit sangat peniting untuk menentukan takaran latihan, keberhasilan latihan atlit selama ridoisasi latihan. Menurut Rusli Lutan, dkk (2000:33) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup:

#### **2.6.1.1 Latihan fisik**

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan kondisi fisik. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi untuk bertanding. Berdasarkan unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan adalah : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi gerak, dan reaksi. Disamping terdapat kebutuhan fisik yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan latihan komponen fisik yang spesifik (Rusli Lutan, dkk 2000:34).

#### **2.6.1.2 Latihan teknik**

Latihan teknik bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknik gerakan dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan teknik dasar sangat penting karena menentukan keterampilan dan kemahiran secara keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga berarti seseorang harus trampil melakukan beberapa gerakan teknik dasar (Rusli Lutan dkk 2000:35).

#### **2.6.1.3 Latihan taktik**

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Kegiatan latihan yang dilakukan adalah pola-pola permainan strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik (Rusli Lutan, dkk 2000:36)

#### **2.6.1.4 Latihan mental**

Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam situasi stres, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya (Rusli Lutan, 2000:36)

##### **1) Program Latihan voli**

Program latihan adalah merupakan alat atau pegangan penting bagi pelatih untuk dijadikan pedoman untuk merencanakan latihan (AR Shadiqin dan M'ruful Kahri, 2002). Oleh karena itu perencanaan latihan harus disusun secara terarah, teoritis, dan berjangka serta terstruktur. (a) latihan dilakukan secara teratur dari hari senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, Sabtu setiap pukul 15.30-17.30 WIB, (b) dalam pelaksanaan latihan sudah sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih. Dengan menggunakan program latihan harian untuk latihan jangka panjang dan menggunakan program khusus ketika mendekati pertandingan

##### **2) Program Latihan Takraw**

Menurut Budiwanto (2012:14), “latihan harus menimbulkan rasa lelah fisik dan mental, tekanan atau stres fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang melebihi batas dari kemampuan atlet”. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi.

Pelatih dan atlet sepak takraw juga harus sadar pentingnya keterampilan teknik serta koordinasi. Dimana kedua hal tersebut juga menunjang skill pemain takraw. Untuk kekuatan, stamina dan kecepatan bila sudah berkembang, maka atlet akan mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan (lenih cepat berkembang). Oleh karena hal tersebut latihan teknik dan fisik merupakan dua hal yang saling bergandengan (Rusli Lutan dkk, 2000:35) program latihan takraw di bagi menjadi tiga bagian diantaranya:

- 1) Program latihan jangka panjang
- 2) Program latihan jangka menengah
- 3) Program latihan jangka pendek
  - a. Program latihan jangka panjang biasanya dilakukan dengan kurun waktu 5 sampai 12 tahun. Tujuannya untuk mencapai prestasi se-maksimal mungkin. Rencana program latihan jangka panjang bias di katakana pedoman intruksi tidak langsung terhadap latihan sepak takraw jangka menengah dan jangka pendek.
  - b. Program jangka menengah biasanya dilakukan dengan kurun waktu 2 sampai 4 tahun
  - c. Program jangka pendek biasanya dilakukan dengan kurun waktu satu tahun.

### **2.7.1 Prestasi**

Menurut Rusli Lutan, dkk (2000:33) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya. Untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya : 1) Sikap positif (gembira) melaksanakan tugas latihan, 2) Loyal terhadap kepemimpinan, 3) Rendah hati, 4) Semangat bersaing dan berprestasi. Rendah hati berkaitan dengan loyalitas untuk menerima kepemimpinan orang lain, menerima kritik, dan kesiapan bekerja sama dalam tim. Semangat bersaing dan prestasi merupakan virus yang mempercepat perkembangan prestasi (Rusli Lutan, dkk 2000:33).

### **2.8.1 Penelitian Relevan**

Dalam penelitian skripsi ini, peneliti menggali informasi dari penelitian. Penelitian sebelumnya sebagai bahan pertimbangan, baik mengenai kekurangan atau kelebihan yang sudah ada. Selain itu, peneliti juga menggali informasi dari buku- buku maupun skripsi dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

Hasil penelitian Ginanjar Yogo Kurniawan, mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2013 dengan judul “ Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah di SMP Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang”. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang. Teknik dalam penelitian ini adalah Teknik triangulasi yang digunakan peneliti adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi

yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. dalam penelitian ini dalam hal keinginan mencapai target agar ekstrakurikuler olahraga memperoleh prestasi masih bisa dikatakan kurang. Ini dapat terlihat dari hasil penelitian berupa angket dan wawancara yang menggambarkan masih kurang baiknya pembinaan dalam ekstrakurikuler olahraga. ditinjau dari fasilitas yang dimiliki oleh ekstrakurikuler olahraga sekolah di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur cukup baik, hampir semua kebutuhan pokok ekstrakurikuler olahraga dapat terpenuhi. Namun permasalahan utama dalam fasilitas ini ada pada lahan yang dimiliki oleh sekolah. Terbatasnya lahan membuat fasilitas yang dimiliki tidak dapat digunakan secara maksimal dalam kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian yang dilakukan oleh Ginanjar memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, yaitu melihat bagaimana pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga, sarana dan prasarana yang berada di objek penelitian. Perbedaan penelitian Ginanjar dengan penelitian penulis adalah Ginanjar hanya berfokus terhadap pola pembinaan ekstrakurikuler olahraga, sedangkan penulis tidak hanya berfokus pada pembinaan ekstrakurikuler olahraga, tetapi lebih mendalam meliputi requetment, program latihan, pembinaan prestasi.

Hasil penelitian dari Abdul Rosyid Eddy Hartoyo pada tahun 2013/2014 yang berjudul "Survei Pembinaan Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Se-Kabupaten Wonogiri Tahun 2013/2014". Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pembinaan pencak silat yang terdiri dari, atlet, pelatih, organisasi, sarana dan prasarana, dukungan, di perguruan pencak silat se-Kabupaten Wonogiri tahun 2013/2014. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yaitu data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, berupa angka-angka. Teknik yang digunakan untuk pengambilan data



menggunakan teknik triangulasi data antara lain observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Hasil penelitian dari artikel penelitian ini adalah 1) kualitas atlet di perguruan persinas ASAD dikategorikan tidak baik karena tidak memperhatikan item anak usia dini. 2) kualitas atlet di perguruan anak naga dapat dikategorikan tidak baik karena tidak memperhatikan item-item sesuai dengan teori "*sport search*". 3) kualitas atlet di perguruan tapak suci dikategorikan tidak baik karena tidak memperhatikan item-item sesuai dengan teori "*sport search*". Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian mengenai pembinaan pencak silat. Dan perbedaan dalam artikel ini dan skripsi yang sedang dikerjakan peneliti adalah mengenai objek yang diteliti, pembinaan pencak silat di perguruan sedangkan peneliti melakukan penelitian mengenai pembinaan ekstrakurikuler pencak silat.

Hasil penelitian dari Kamal Firdaus pada tahun 2011 yang berjudul "Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang". Dilaksanakan penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi (1) context yang meliputi penyebaran informasi, dukungan pemerintah dan masyarakat, ketersediaan sumber daya manusia (2) input meliputi seleksi penerimaan atlet, pelatih dan asisten pelatih, kelayakan sarana dan prasarana, pembiayaan pelaksanaan program pembinaan (3) proses meliputi pelaksanaan program latihan, sistem promosi dan degradasi, koordinasi, kesejahteraan, dan transportasi (4) product meliputi keberhasilan program pembinaan prestasi daerah, dan prestasi regional, prestasi nasional dan internasional. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian evaluasi program ini adalah *CIPP Model (Stufflebeam's)* ditinjau dari tahapan-

tahapan *Context*, *Input*, *Process*, dan *Product*. Sedangkan teknik pengumpulan data berupa angket, observasi, wawancara, sedangkan dokumentasi berupa arsip yang ada digunakan sebagai data pendukung atau data sekunder. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian dalam artikel ini adalah 1) *Context* pembinaan olahraga tenis lapangan yang ada di Kota Padang, (situasi atau latar belakang yang mempengaruhi perencanaan pembinaan program pembinaan) sudah pada kondisi yang baik, terutama untuk penyebaran informasi dan sumber daya manusia yang ada. Akan tetapi masih terdapat kekurangan pada dukungan pemerintah dan masyarakat yang belum baik. 2) *Input* pembinaan olahraga tenis lapangan (kualitas masukan yang dapat menunjang ketercapaian program pembinaan) yang ada di Kota Padang pada dasarnya sudah baik. Aspek penerimaan atlet, seleksi pelatih, dan kelayakan sarana sudah baik, sedangkan aspek biaya pelaksanaan program belum bisa dikatakan baik. 3) *Process* pembinaan olahraga tenis lapangan (pelaksanaan program dan penggunaan fasilitas sesuai dengan apa yang direncanakan) yang meliputi pelaksanaan program latihan, sistem promosi dan degradasi, koordinasi, kesejahteraan, dan transportasi pada dasarnya sudah baik. Hanya aspek kesejahteraan dan transportasi yang masih dirasakan kurang bagi pengurus, pelatih maupun atlet. 4) *Product* pembinaan olahraga tenis lapangan (hasil yang dicapai dalam penyelenggaraan program) yang meliputi keberhasilan program pembinaan olahraga tenis lapangan di Kota Padang sudah bisa dikatakan baik. Persamaan dalam artikel ini dengan penelitian yang sedang diteliti oleh peneliti terletak pada objek pembinaan, dan sedangkan perbedaannya terletak pada

judul, metode, teknik dan analisis yang berbeda sehingga memiliki hasil yang berbeda.

Hasil penelitian dari Sustiyo Wandi pada tahun 2013 yang berjudul "Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang". Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang, meliputi cara perekrutan atlet, program latihan, sarana dan prasarana, serta fasilitas atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik pengambilan data menggunakan teknik triangulasi. Langkah-langkah analisis data dalam artikel ini antara lain adalah 1) pengumpulan data, 2) reduksi data, 3) penyajian data, dan 4) penarikan/ verifikasi. Hasil penelitian dari artikel ini terhadap lima siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dipilih secara acak diperoleh hasil, antara lain: 1) siswi-siswi yang memiliki kegemaran terhadap olahraga, sedari kecil sudah mengikuti kegiatan olahraga pilihannya masing-masing. 2) Faktor minat internal siswa masih di pengaruhi oleh orang-orang terdekat mereka, terutama orang tua siswa, sahabat dekatnya maupun pelatih yang mengampunya. 3) Kemampuan yang dimiliki siswa secara alami adalah bakat, manusia secara alamiah memiliki potensi yang berbeda-beda termasuk keterampilan dalam bidang olahraga. 4) Prestasi terbaik hanya dapat dicapai bila pembinaan dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatih seutuhnya. Persamaan dalam artikel ini dengan penelitian peneliti adalah 1) Sama-sama melakukan penelitian mengenai proses pembinaan, 2) Memiliki teknik penelitian yang sama. Perbedaan dalam artikel ini adalah mengenai objek yang berbeda mengenai pembinaan prestasi ekstrakurikuler dengan penelitian mengenai pembinaan ekstrakurikuler. Summary dari penelitian ini adalah:

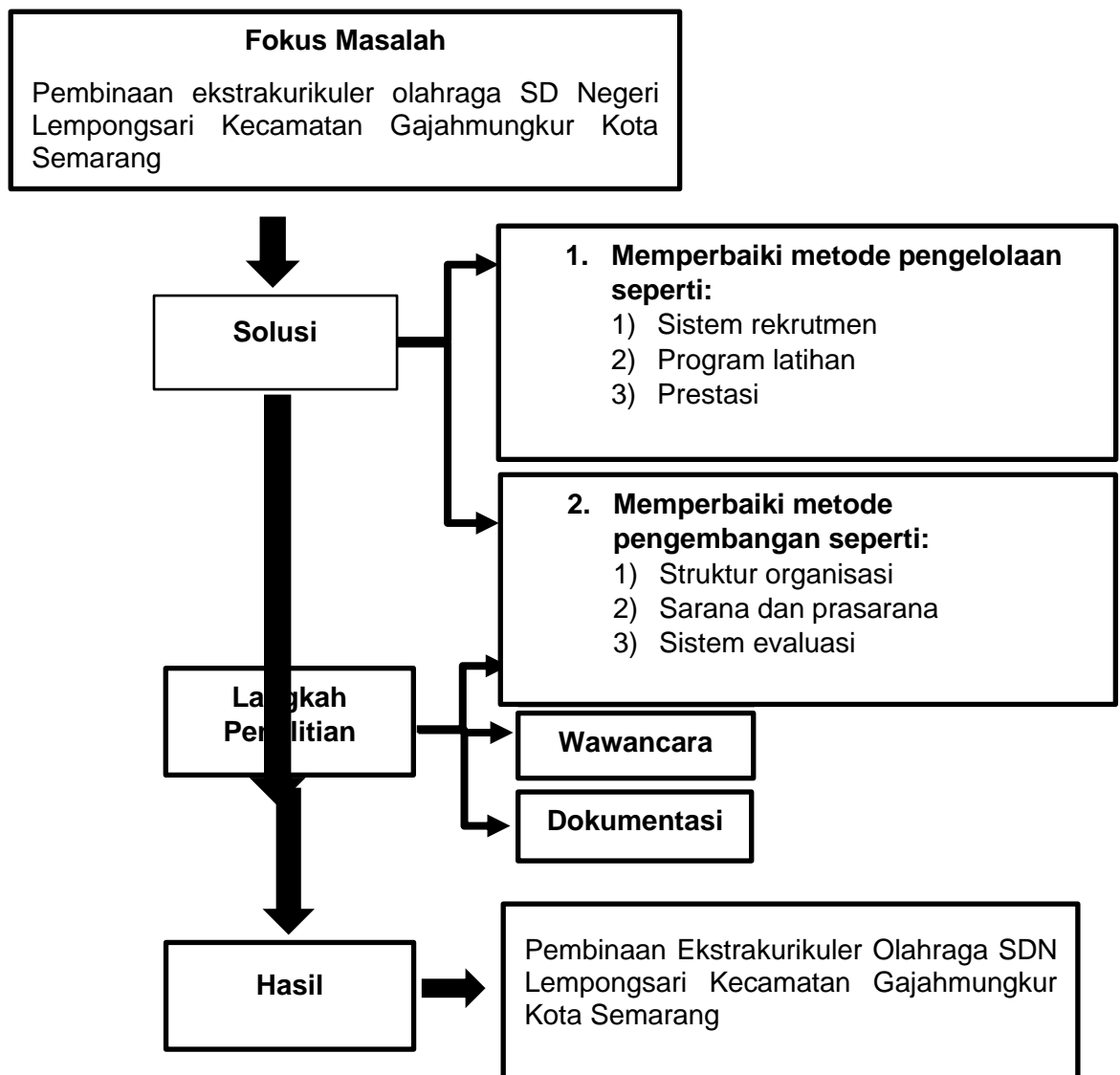
- a. Ginanjar Yogo Kurniawan dalam penelitian ini dalam hal keinginan mencapai target agar ekstrakurikuler olahraga memperoleh prestasi masih bisa dikatakan kurang. Ini dapat terlihat dari hasil penelitian berupa angket dan wawancara yang menggambarkan masih kurang baiknya pembinaan dalam ekstrakurikuler olahraga. Ditinjau dari fasilitas yang dimiliki oleh ekstrakurikuler olahraga sekolah di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur cukup baik, hampir semua kebutuhan pokok ekstrakurikuler olahraga dapat terpenuhi. Namun permasalahan utama dalam fasilitas ini ada pada lahan yang dimiliki oleh sekolah. Terbatasnya lahan membuat fasilitas yang dimiliki tidak dapat digunakan secara maksimal dalam kegiatan ekstrakurikuler.
- b. Abdul Rosyid Eddy Hartoyo Hasil penelitian dari artikel penelitian ini adalah 1) kualitas atlet di perguruan persinas ASAD dikategorikan tidak baik karena tidak memperhatikan item anak usia dini. 2) kualitas atlet di perguruan anak naga dapat dikategorikan tidak baik karena tidak memperhatikan item-item sesuai dengan teori "*sport search*". 3) kualitas atlet di perguruan tapak suci dikategorikan tidak baik karena tidak memperhatikan item-item sesuai dengan teori "*sport search*". Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian mengenai pembinaan pencak silat.
- c. Kamal Firdaus Hasil penelitian dalam artikel ini adalah 1) *Context* pembinaan olahraga tenis lapangan yang ada di Kota Padang, (situasi atau latar belakang yang mempengaruhi perencanaan pembinaan program pembinaan) sudah pada kondisi yang baik, terutama untuk penyebaran informasi dan sumber daya manusia yang ada. Akan tetapi masih terdapat kekurangan pada dukungan pemerintah dan masyarakat yang belum baik. 2) *Input* pembinaan olahraga tenis lapangan (kualitas masukan yang dapat menunjang ketercapaian program

pembinaan) yang ada di Kota Padang pada dasarnya sudah baik. Aspek penerimaan atlet, seleksi pelatih, dan kelayakan sarana sudah baik, sedangkan aspek biaya pelaksanaan program belum bisa dikatakan baik. 3) *Process* pembinaan olahraga tenis lapangan (pelaksanaan program dan penggunaan fasilitas sesuai dengan apa yang direncanakan) yang meliputi pelaksanaan program latihan, sistem promosi dan degradasi, koordinasi, kesejahteraan, dan transportasi pada dasarnya sudah baik. Hanya aspek kesejahteraan dan transportasi yang masih dirasakan kurang bagi pengurus, pelatih maupun atlet. 4) *Product* pembinaan olahraga tenis lapangan (hasil yang dicapai dalam penyelenggaraan program) yang meliputi keberhasilan program pembinaan olahraga tenis lapangan di Kota Padang sudah bisa dikatakan baik.

- d. Sustiyo Wandu Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang, meliputi cara perekrutan atlet, program latihan, sarana dan prasarana, serta fasilitas atlet. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik pengambilan data menggunakan teknik triangulasi. Hasil penelitian dari artikel ini terhadap lima siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dipilih secara acak diperoleh hasil, antara lain: 1) siswi-siswi yang memiliki kegemaran terhadap olahraga, sedari kecil sudah mengikuti kegiatan olahraga pilihannya masing-masing. 2) Faktor minat internal siswa masih dipengaruhi oleh orang-orang terdekat mereka, terutama orang tua siswa, sahabat dekatnya maupun pelatih yang mengampunya. 3) Kemampuan yang dimiliki siswa secara alami adalah bakat, manusia secara alamiah memiliki potensi yang berbeda-beda termasuk keterampilan dalam bidang olahraga. 4) Prestasi terbaik

hanya dapat dicapai bila pembinaan dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatih seutuhnya.

## 2.2 Kerangka Konseptual



Gambar 2. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah alat ukur pemikiran dalam penyusunan skripsi yang dapat mempermudah peneliti untuk mempelajari dan memahami dalam proses penyusunan skripsi kerangka konseptual dalam penelitian ini yaitu dalam memperoleh data yang dijadikan untuk bahan kajian sebagai data

penelitian. Data dalam penelitian ini dari objek penelitian yang kegiatan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lempongsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang, yang menjadi focus penelitian yaitu adalah bagaimana pembinaan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lempongsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang. Dengan pengumpulan data menggunakan beberapa metode yang ditentukan oleh peneliti metode yang digunakan antara lain observasi, wawancara dan dokumentasi, data yang diperoleh dari beberapa metode diatas akan dikaji dan di deskripsikan oleh peneliti yang akan dipaparkan berupa data deskriptif kualitatif. Data deskriptif kualitatif adalah data yang diperoleh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya sesuai kondisi di lapangan yang berupa fakta-fakta yang muncul. Data yang diperoleh kemudian direduksi yaitu memilih data yang perlu dan penting untuk digunakan kemudian data disajikan sesuai dengan hasil data yang ditemukan di lapangan setelah direduksi data yang diperoleh disajikan sehingga bias ditarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti tentang Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Rekrutmen ekstrakurikuler olahraga yang dilakukan SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang sudah melalui tahapan yang baik dengan memilih siswa yang paling penguasai teknik voli dan takraw pada saat ekstrakurikuler berlangsung.
- 2) Program Latihan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang sudah baik karena setiap akan mengikuti event kejuaraan pelatih akan memberikan latihan tambahan agar siswa dapat tampil lebih bagus saat kejuaraan berlangsung.
- 3) Prestasi SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang sudah mencapai prestasi yang baik terbukti berdirinya ekstrakurikuler olahraga dua tahun berlangsung pada kejuaraan di tahun 2018 mengikuti kejuaraan POPDA takraw berhasil menjadi juara 3 dan pada bulan maret 2019 berhasil menjadi juara 1 tingkat kota semarang.



## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh peneliti tentang analisis pembinaan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Kepada kepala sekolah dan pelatih ekstrakurikulerr olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang agar terus mendukung prestasi siswa dan terus merawat sarana prasarana yang untuk menunjang prestasi yang lebih baik lagi bagi siswa.
- 2) Kepada kepala sekolah SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang agar supaya terus memperhatikan pembinaan ekstrakurikuler olahraga dan prestasi siswa untuk sekolah terus bertahan dan meningkat disetiap tahunnya.
- 3) Kepada Pelatih ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang agar terus memperhatikan proses rekrutmen memilih siswa yang paling menguasai teknik dan program latihan yang baik mengevaluasi progam latihan yang telah dilaksanakan serta memperhatikan pembinaan prestasi agar agar terciptanya siswa yang profesional yang terus memberikan prestasi terutama untuk SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin, & Ahmad, S. B. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV.PUSTAKA SETIA.
- Bangun, SY. 2016. Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume VI No.
- Cleland Verty, et al. 2005. *Parental Exercise is Associated With Australian Childrens Extracurricular Spots Participtation and Cardiorspiratory Fitnes a Cross-Sectional Study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.Vol 10 No 2-3
- Darmawan, AF. 2017. Analisis Swot Pembinaan Prestasil di PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Kesehatan Olahraga* Vol. 05 No. 02.
- Fattah, H. dkk.2018. Partisipasi Komite Sekolah pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Pendidikan*, Vol. 3, No. 5
- Firdaus, K. 2011. Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota
- Fuad Ihsan. 2008. *Dasar-dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (n.d.).
- Lestari, P. & Sukanti. 2016. Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler Ekstrakurikuler, dan Hidden curriculum, Vol. 10, No 1.
- Lestari, RY. 2016. Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education*, Vol. 1, No. 2.
- Liounokas Oded, et al. 2019. The Impacts of Traning and Eye- Hand Coordination toward Smash Outcome of Volleyball Extracurricular Members. *Jurnal of Physical Education and Spots*.Vol 8 No 1 :83-86
- Novianingsih Bethi, Pekik Djoko. 2019. The Effect Of Treaning Mothed and Strength of The Hands Muscke Towards Float Serve In Vollyball Extracurriculer. *Jurnal of Education, Healt and Spot*.Vol 9 No 2 :38-42
- Nughreni, AR, dkk. 2017. Evaluasi Pembinaan Olahraga Prestasi Bola Voli Pantai Puteri Klub Ivojo (Ikatan Voli Ngembalrejo) di Kabupaten Kudus Tahun 2016. Volume 6 (3)
- Moh. Uzer Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. BAndung: PT Remaja Rosdakarya.
- Padang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 1. Edisi 2.

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 Tahun 2014
- Priyanto Jaya. dkk. 2014. Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai DI Kabupaten Indramayu Tahun 2013. *Jurnal of Physical Education and Fitness*. Vol 3 No 1
- Rani Andika, Rumini. 2016. Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provisi Jawa Tengah. *Jurnal of Physical Education, Spot, Health and Recreations*. Vol 5 No 2
- Rusli, L dkk. 2000. Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Depdiknas.
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: UNNES Press.
- Sartia Eva, et al. 2018. Evaluation Program of Femal's Vollyball Achivement on Junior Hight School of Bantarkawung sub-District. *Jurnal of Physical Education and Spots*. Vol 1 No 7 36-42
- Somantri, G. R. (2005). MEMAHAMI METODE KUALITATIF. *MAKARA, SOSIAL HUMANIORA*, 9(2), 57–65. <https://doi.org/10.7454/mssh.v9i2.122>
- Sugiyono, 2015. Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Sulaiman. 2008. Sepak Takraw. Semarang. Unnes Press
- Sumarna. dkk. 2018. Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Dengan Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Siswa di Kelas XI MAN 2 Kabupaten Cirbon. *Edueksos*, Volume VII No 1.
- Suryobroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tri Aji. 2013. Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 3 No 1
- Undang- Undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Undang Undang Tahun 2007 tentang Pendanaan Keolahragaan.
- Undang-Undang Dasar Nomor 4 Tahun 1950 Pendidikan dan Pengerjaan di Sekolah
- Wulansari.D.A, K. A. D. M. (2017b). *IDENTIFIKASI MINAT DAN BAKAT OLAHRAGA DI SURAKARTA (STUDI PERBADINGAN MINAT DAN BAKAT OLAHRAGA PADA SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH SE-SURAKARTA USIA 12 – 13 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN TIPE TUBUH)*. 345–351.
- Yanti, N. Dkk. 2016. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. Pendidikan Kewarganegaraan: Volume 6, Nomor