



**PEMBINAAN PRESTASI BOLA BASKET DI SMK NEGERI 1
TEMANGGUNG
(Dalam Aspek Sarana Dan Prasarana)**

SKRIPSI

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

oleh

Novi Esyananta

6301415102

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Novi Eryananta. 2019. *Pembinaan prestasi Bola Basket di SMK Negeri Temanggung Tahun 2020*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Priyanto, S.Pd, M.Pd.

Novi Eryananta. 2019.

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang berperan penting dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional, disini pembinaan yang akan dilakukan di sekolah dalam aspek sarana dan prasarana .

Sarana dan prasarana olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk manusia melakukan aktivitas olahraga, tanpa adanya fasilitas memadai rasanya sulit untuk melakukan aktivitas olahraga. Tujuannya untuk mengetahui sarana dan prasarana yang dimiliki masing-masing SMK Negeri 1 Temanggung.

Jenis penelitian merupakan penelitian kualitatif, dilakukan di SMK Negeri 1 Temanggung. Metode yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan secara deskriptif kualitatif. Sasaran yang dituju adalah Sarana dan Prasarana SMK Negeri 1 Temanggung. Melibatkan Kesisewaan, pelatih dan pemain atau atlet sebagai subyek penelitian.

Hasil penelitian 1) Sekolah menyediakan sarana dan prasarana utama maupun penunjang dengan kondisi baik . 2) Jadwal ekstrakurikuler terorganisir sesuai kesepakatan yang sudah ditentukan sekolah. 3) Prestasi Bola Basket SMK N 1 Temanggung dalam 3 tahun terakhir memuaskan.

Simpulan dan Saran : 1) Pembinaan prestasi Bola Basket di SMK N 1 Temanggung pada aspek sarana dan prasarana sudah berjalan dengan baik. 2) Sekolah untuk memperbaiki penerangan yang ada di dalam gedung olahraga .

Kata Kunci : Pembinaan Prestasi, Sarana Dan Prasarana ,SMK Negeri 1 Temanggung

ABSTRACT

Novi Eryananta. 2019. *Coaching Basketball achievements at State Vocational Schools*. Year responsible 2020. Prescription, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, Semarang State University. Priyanto, S.Pd, M.Pd.

Sports coaching is a factor that plays an important role in reaching a highest achievement, therefore the development of the sports world whether or not it depends on sports coaching itself, both coaching in the community, school, and at the local, national, and even international level, here coaching that will done at school in the aspect of facilities and infrastructure.

Sports facilities and infrastructure are basic needs for humans to do sports activities, without adequate facilities it seems difficult to do sports activities. The aim is to find out the facilities and infrastructure that each SMK Negeri 1 Temanggung .

Research Results 1) The school provides primary and supporting facilities and infrastructure in good condition. 2) Organized extracurricular schedule according to the agreement that has been determined by the school.3) Basketball Achievement in SMK N 1 Temanggung in the last 3 years is satisfying.

Conclusions and Suggestions: 1) Fostering Basketball achievements at SMK N 1 Temanggung in terms of facilities and infrastructure has been going well. 2) Schools to improve the lighting in the sports hall.

Keywords: Achievement Development, Facilities and Infrastructure, SMK Negeri 1 Temanggung

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Novi Eryananta

Nim : 6301415102

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Prestasi Bola Basket di SMK Negeri se-
Kab. Temanggung

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

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

Semarang,

Yang menyatakan



yananta

NIM. 6301415102

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

**PEMBINAAN PRESTASI BOLA BASKET DI SMK NEGERI SE-KAB.
TEMANGGUNG**

Disusun oleh :

Nama : Novi Esyananta

NIM : 6301415102

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal: Januari 2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKO



Dr Haryono, S.Pd, M.Or

NIP. 196911131998021001

Pembimbing

Priyanto, S.Pd, M/Pd

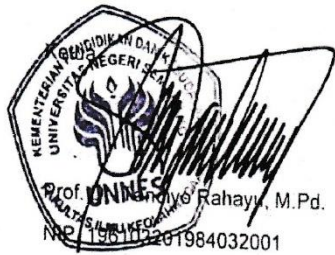
NIP. 198006192905011002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Novi Eryananta Nim 6301415102. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Judul " Pembinaan Prestasi Bola Basket di SMK Negeri 1 Temanggung" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 12 Februari 2020

Panitia Ujian

Sekretaris



Tri Tunggal Setiawan
Tri Tunggal Setiawan, M.Kes
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 197903112006041001

(Penguji 1) *Hadi*

2. Arif Setiawan, S.Pd., M.Pd
NIP. 197805252005011002

(Penguji 2) *Arif Setiawan*

3. Priyanto, S.Pd., M.Pd
NIP. 198006192005011002

(Penguji 3) *Priyanto*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (Quran 02:286)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk
:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Supryanto dan Ibu Aryani
2. Keluarga saya yang selalu mendoakan saya
3. almamater Universitas Negeri Semarang, yang telah mendukung di setiap langkah yang saya ambil dan terimakasih atas do'a dan cinta dan kasih sayang yang diberikan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan PKLO yang telah memberikan ijin penelitian dan dorongan serta semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Priyanto,S.Pd.,M.Pd., selaku pembimbing yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu sebagai dasar dalam penyusunan skripsi ini
6. Pelatih dan Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Temanggung yang bersedia mengikuti arahan dalam penelitian.
7. Sahabat dan teman teman terkasih yang sudah membantu dan mendukung dalam menyelesaikan skripsi
8. Emir Tri Handoko yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini,

Penulis ini menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang,

Penulis

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	4
1.3 Pertanyaan Peneliti	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Ekstrakulikuler	7
2.1.1.1 Tujuan Ekstrakulikuler	8
2.1.1.2 Fungsi Ekstrakulikuler	8
2.1.1.3 Manfaat Ekstrakulikuler.....	9
2.1.2 Pengertian Pembinaan	9
2.1.3 Metode Pembinaan.....	11
2.1.4 Program Pembinaan.....	12
2.1.4.1 Pembinaan Prestasi	12
2.1.4.2 Pembinaan Pembibitan.....	14
2.1.4.3 Faktor Pendukung Pembinaan.....	16
2.1.4.5 Latihan	21
2.1.5 Hakekat Bola Basket	23
2.1.6 Pembinaan Olahraga Prestasi.....	24
2.1.7 Sarana dan Prasarana	27
2.2 Kerangka Konseptual	32

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	34
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	35
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	35
3.2.2 Sasaran Penelitian	35
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	36
3.3.1 Instrumen Penelitian	36
3.3.2 Metode Pengumpulan data.....	37
3.4 Keabsahan data	37
3.5 Analisis Data	38
3.5.1 Reduksi data.....	38
3.5.2 Penyajian data.....	39
3.5. Penarikan Kesimpulan.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Hasil Observasi	40
4.1.2 Hasil Wawancara	41
4.2 Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	54
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Strategi Manajemen Sumber Daya Pendidikan.....	19
4.1 Struktur Organisasi	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1) Surat Keputusan Dosen Pembimbing	57
2) Surat Izin Penelitian SMK N 1 Temanggung	58
3) Surat Keterangan Sekolah SMK N 1 Temanggung	59
4) Dokumentasi SMK N 1 Temanggung	60

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dan upaya peningkatan kualitas manusia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan rasa nasional, Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat di gemari oleh banyak kalangan dewasa, dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga bola basket, Melalui olahraga bola basket dapat di peroleh beberapa manfaat antara lain adalah persendian menjadi baik, otototot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat (Dedy Sumiyarsono, 2002:2).

Prestasi olahraga dijalar pendidikan dapat berbentuk untuk kegiatan serta kompetisi olahraga yang berjenjang berkelanjutan. Pembinaan dalam sebuah pendidikan harus didukung oleh berbagai aspek seperti kondisi siswa itu sendiri, kurikulum, peran pelatih, sarana dan prasarana, manajemen, lingkungan dan proses belajar mengajar. Pendidikan Jasmani diberikan kepada peserta didik agar dapat mengembangkan kemampuan diri dalam bidang jasmani untuk bergaya hidup sehat dan mengembangkan 2 sikap bertanggung jawab, disiplin, sportif, bekerjasama dan menghargai diri sendiri maupun orang lain.

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga

yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan diharapkan akan dapat mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni masa kanak-kanak hingga anak mencapai tingkatan kompetisi yang tertinggi. Dalam pembinaan dunia olahraga sekarang ini kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu. Karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Salah satunya pada cabang olahraga bola basket. Suatu organisasi atau perkumpulan olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu. Sejauh inipun perkembangan olahraga bola basket berkembang sangat pesat bagi kalangan pelajar, mahasiswa serta remaja banyak yang menggemari olahraga bola basket itu sendiri dan kejuaraan yang diadakan di tingkat propinsi baik itu tingkat pelajar, mahasiswa bahkan klub, begitu banyak masyarakat menggemari olahraga bola basket itu sendiri.

PERBASI yang merupakan induk organisasi olahraga bola basket Indonesia berusaha mengembangkan kegiatan-kegiatan baik dalam maupun luar negeri. Pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik perlu didukung oleh adanya sarana dan prasarana yang menunjang. Oleh karena itu perlu adanya daya dukung, baik dari segi sumber daya manusia maupun dari segi materi supaya mencapai prestasi yang yang maksimal. Keberhasilan atau prestasi akan dapat diraih apabila latihan dilakukan secara rutin, terprogram, dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Kunci utama untuk membantu atlet meraih prestasi adalah pelatih yang berkompeten di bidangnya. Pelatih yang ahli dalam bidangnya akan lebih

mudah membuat dan menerapkan program latihan untuk membantu atlet meraih prestasi puncak. Pelatih yang berkompeten akan bisa mencetak atlet-atlet yang handal dan bisa berprestasi. Pelatih harus bisa mengamati segala kekurangan dan kelebihan dari atletnya baik saat latihan dan maupun saat bertanding. Peningkatan prestasi olahraga tidak hanya didukung oleh materi, tetapi juga perlu adanya pembinaan dan sarana dan prasarana .

Pembangunan dan pembinaan olahraga baik olahraga prestasi, rekreasi atau pendidikan di suatu daerah dapat berlangsung dengan efektif karena didukung berbagai faktor yang saling mempengaruhi. Sarana-prasarana atau fasilitas olahraga adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam berlangsungnya kegiatan olahraga. Sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani yang dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu peralatan (apparatus) dan perlengkapan (device) (Soepartono, 2000: 5). Sedangkan prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah dan memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen (Soepartono, 2000: 6).

Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga merupakan salah satu kewajiban pemerintah untuk meningkatkan kualitas dan potensi sumber daya manusia (SDM). Oleh sebab itu, strategi kebijakan pembangunan olahraga pendidikan merupakan sebuah rencana besar yang mampu mengakomodir kemajuan bangsa secara 3 simultan dan terprogram. Sarana dan prasarana olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk manusia melakukan aktivitas olahraga, tanpa adanya fasilitas memadai rasanya sulit untuk melakukan aktivitas olahraga.

Kejuaraan Kabupaten atau Kejurkab Bola Basket merupakan agenda tahunan untuk pelajar antara lain SD /MI, SMP/ MTS , SMA/ SMK /MA yang di

selenggarakan oleh PERBASI pengkab. Temanggung. yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dan memunculkan atlet atlet basket yang handal. Dari atlet- atlet yang memiliki potensial tersebut selanjutnya bisa terseleksi untuk pembinaan lebih lanjut agar kemampuannya lebih berkembang dan bias mewakili kabupaten temanggung dalam pecan olahraga daerah (POPDA), PRAPORPROV, KEJURDA maupun ajang Bola Basket lainnya.

SMK N 1 TEMANGGUNG terletak di Jl. Kadar Maron , Sidorejo ,Kec. Temanggung Kab. Temanggung , Jawa Tengah . Merupakan Sekolah dengan masa study 4 tahun. Sekolah tersebut memiliki 20 Extrakurikuler diantaranya 6 di bidang Olahraga, memiliki 3 Lapangan di antaranya 1 Lapangan *indoor* dan 2 Lapangan *outdoor*. Lapangan indoor tersebut merupakan Fasilitas Serbaguna atau Gedung serbaguna yang di dalamnya di terdapat atau di gunakan sebagai : Lapangan Basket, Lapangan Voli, Futsal, Senam Lantai, Bulutangkis, Takraw dan juga di fungsikan sebagai gedung pertemuan . Sedangkan Lapangan *Outdoor* di gunakan untuk olahraga Bola voli dan Lompat Jauh .Prestasi Bola Basket SMK N 1 Temanggung bisa dikatakan bagus ,karena SMK N 1 Temanggung merupakan sekolah dengan fasilitas lengkap di bandingan dengan SMK Negeri yang lain yang berada di Temanggung.

1.2 Fokus Masalah

Dalam suatu penelitian pasti terdapat permasalahan yang perlu diteliti di analisis dan dicari pemecahannya, Dalam uraian latar belakang diatas penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

Bagaimana pembinaan prestasi bola basket dalam aspek sarana dan prasarana di SMK Negeri 1 Temanggung.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus masalah yang telah di sebutkan diatas, maka pertanyaan penelitian mengenai perbandingan prestasi bola basket dalam aspek sarana dan prasarana di SMK Negeri 1 Temanggung dapat di rumuskan sebagai berikut :

- 1) Berapa Jumlah Siswa / Siswi yang ikut ekstrakurikuler Bola Basket di SMK N 1 Temanggung ?
- 2) Bagaimana Sarana dan Prasarana yang di miliki SMK N 1 Temanggung ?
- 3) Ada berapa Sarana utama yang dimiliki Sekolah SMK N 1 Temanggung ?
- 4) Apa saja prasarana penunjang latihan yang dimiliki sekolah ini dan berapa jumlahnya ?
- 5) Apa saja prestasi Bola Basket yang di raih SMK N 1 Temanggung ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu

- 1) Mengetahui kebijakan sekolah dalam aspek Sarana dan Prasarana yang menunjang prestasi Bola Basket SMK Negeri 1 Temanggung.
- 2) Mengetahui apa saja Sarana dan Prasarana yang di sediakan sekolah untuk menunjang prestasi Bola Basket SMK Negeri 1 Temanggung
- 3) Megetahui prestasi yang di raih team bola basket di SMK Negeri 1 Temanggung.
- 4) Bagi atlet : Sebagai salah satu acuan untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bola basket.

- 5) Bagi Pembina dan pelatih : Sebagai salah satu alat ukur untuk mengetahui hambatan dan kesulitan dalam melakukan pembinaan prestasi

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait ,diantaranya :

- 1) Diharapkan dapat diketahui adanya pengaruh Sarana dan Prasarana dalam olahraga Bola Basket terhadap prestasi yang di capai.
- 2) Bagi Sekolah : Diharapkan dapat meningkatkan sarana dan Prasarana yang menunjang kebutuhan pada olahraga Bola basket.
- 3) Bagi Pelatih : Diharapkan dapat memaksimalkan sarana dan prasarana yang menunjang kebutuhan atlet.
- 4) Bagi Penulis: Diharapkan menambah ilmu dan wawasan tentang bagaimana pembinaan prestasi bola basket pada aspek sarana dan prasarana .

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang di selenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang di atur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan (Depdikbud,2004 :16). Sedangkan menurut Hastuti (2008 :63), ekstrkulikuler merupakan ptogram sekolah berupa kegiatan siswa,optimasi pelajaran terkait ,menyalurkan bakat dan minat,kemauan dan keteampilan untuk menantapkan kepribadian siswa.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat di Tarik kesimpulan bahwa ekstrakurikuler merupakan program sekolah di luar jam belajar kurikulum standart,berupa kegiatan para siswa sesuai kebutuhan ,potensi,minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan untuk siswa agar dapat mengembangkan potensi di luar bidang akademik.kegiatan ini berbentuk kegiatan pada seni ,olahraga,pengembangan kepribadian,dan kegiatan lainnya yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa siswi itu sendiri.

2.1.1.1 Tujuan Ekstrakurikuler

Pada hakikatnya kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk membantu perkembangan siswa sesuai kebutuhan,potensi,bakat dan minat siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Diasumsikan untuk setiap siswa akan memiliki kebutuhan ,potensi ,minat dan bakat berbeda.secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk: 1) Menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi,bakat dan

kemampuan secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat, 2) Memandu (mengidentifikasi dan membina) dan memupuk potensi siswa secara utuh, 3) Pengembangan aspek efektif (nilai moral dan social) dan psikomotorik (keterampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa dan 4) Membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan tanggung jawab.

2.1.1.2 Fungsi Ekstrakurikuler

Adapun fungsi kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah menurut Depdikbud (2004;17) : 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk menembangkan kemampuan dan keaktifitas peserta didik sesuai dengan potensi ,bakat dan minat mereka, 2) Sosiasal, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggungjawab peserta didik, 3) Rekreatif ,yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks ,mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan dan 4) Persiapan Karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

2.1.1.3 Manfaat Ekstrakurikuler

Adapun manfaat kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah menurut Depdikbud 2004;17) : 1) Wadah untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki siswa, 2) Upaya memupuk dan mengembangkan rasa tanggung jawab pribadi dan sosial siswa, 3) Dapat memberikan bekal untuk mempersiapkan karir siswa.

2.1.2 Pengertian Pembinaan

Dalam perkembangan dunia olahraga pembinaan olahraga merupakan faktor yang berperan penting dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional, Prestasi kesuksesan pembinaan suatu cabang olahraga juga tidak hanya di sebuah klub olahraga saja pembinaan olahraga disekolah juga berperan penting untuk kalangan pelajar karena dengan adanya ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah bertujuan untuk membuka wawasan bagi siswa dan minat bakat siswa dalam kemampuan dibidang olahraga apa saja yang akan digeluti ataupun diminatinya melalui ekstrakurikuler itu sendiri yang diadakan disekolah dan perkumpulan olahraga itu harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus atau maksimal dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertumbuhan maupun perkembangannya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya maka usaha pembinaan atlet harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas agar pemain atau atlet dapat berlatih dengan sungguh-sungguh dan pemain diberi motivasi untuk mencapai prestasi yang maksimal, sarana prasarana pun harus imbang supaya atlet bisa lebih maksimal dalam berlatih dilapangan karena pemain juga membutuhkan tempat yang layak untuk berlatih, alat-alat latihan yang lengkap juga dapat mempengaruhi perkembangan atlet.

Pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik 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). Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan teknologi keolahrgaan (Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor pendukung pembinaan merupakan hal yang sangat kompleks. Banyak 14 faktor yang berpengaruh dalam proses pembinaan sehingga dalam proses pembinaan perlu dilakukan mulai dari hal yang paling kecil ke yang besar sehingga proses pembinaan dapat berjalan dengan baik dan maksimal.

2.1.3 Metode Pembinaan

Menurut Mangunhardjana (1986:19) untuk dapat menggunakan metode-metode pembinaan secara efektif dalam pemilihan metode itu perlu

diperhitungkan melalui: 1) Bahan dan acara, penggunaan metode disesuaikan : Dari segi pencapaian tujuan acara pembinaan, apakah lewat metode itu bahan diolah sehingga tujuan acara pembinaan tercapai, jangan sampai terjadi bahwa tujuan acara dikorbankan dengan metode yang barangkali menarik, tetapi tidak membawa acara pembinaan menuju tujuannya, dari segi kecocokan isi dan cara pengolahan isi acara, apakah isi acara cocok diolah dengan metode itu, tidak setiap isi acara dapat diolah dengan sembarang metode, para peserta, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diketahui terlebih dahulu: Tingkat umur, pendidikan, latar belakang para peserta. Tidak semua cocok untuk segala macam orang, Pengetahuan dan kecakapan para peserta muda, tetapi kurang cocok untuk peserta tua. 2) Waktu, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperhatikan: Waktu yang tersedia dalam rangka seluruh acara pembinaan. Karena kurang perhitungan waktu pembinaan itu dapat mengacau jalannya seluruh acara, Waktu hari yang ada, pagi, siang atau malam. Tidak semua acara cocok untuk segala waktu, Sumber atau peralatan, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperiksa: Apakah sumbernya tersedia: tenaga, buku, hand-out, Petunjuk dan Apakah peralatan siap, karena tanpa sumber dan peralatan yang memadai, metode tak dapat dilaksanakan dengan baik. 3) Program pembinaan, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya mempertimbangkan penggunaan metode itu kedalam seluruh program pembinaan, maka: Perlu dijaga agar dalam seluruh program diciptakan variasi metode dalam mengolah acara. Tujuannya agar program berjalan secara memikat dan tidak monoton, membosankan, Perlu diketahui sikap, pengalaman, dan keahlian pembina dalam bidang pembinaan.

2.1.4 Program Pembinaan

2.1.4.1 Pembinaan Prestasi

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan yang harus dicapai oleh setiap klub atau atlet, kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang di capai atlet akan mengharumkan 16 nama atlet itu sendiri serta klub atau sekolah dan juga pelatih yang menanganinya.

Menurut M.Furqon H. (2002:4) pengertian prestasi olahraga itu sendiri merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba, kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodic dan dalam waktu tertentu, pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dalam proses permasalahan maupun pembibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakkan prestasi olahraga yang dibina.

Menurut Djoko Pekik (2002: 32) Untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan latihan yang benar sesuai dengan tingkat usia anak. Tahapan latihan disesuaikan dengantingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahapan pembinaan meliputi :

- 1) Tahap perkembangan multilateral (menyeluruh) disebut juga tahap multiskill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun yang bertujuan mengembangkan

gerak dasar. Apabila tahap ini 17 dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain: atlet memiliki gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan penguasaan taktik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif. 2) Secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15- 19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, klasifikasi skill baik open skill maupun close skill atau kombinasi. Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar, 3) Setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan tahap spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (Golden Age). Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen, akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan/maksimal.

2.1.4.2 Pembinaan Pembibitan

Bibit-bibit atlet yang baik mempunyai pengaruh terhadap pencapaian prestasi bibit atlet yang baik dan berbakat, maka akan lebih mudah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sampai batas kemampuan maksimal. Menurut M. Furqon Hidayatullah (2002: 4) Individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah hidup tahap lanjutan dari pemasalan olahraga.

Menurut Bompas (1990:25) yang dikutip oleh KONI dalam Proyek Garuda Emas, pengidentifikasi bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah yaitu: 1) Seleksi alamiah, Seleksi dengan pendekatan

secara natural (alamiah), anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan, antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orang tua dan pengaruh teman sebaya, 2) Seleksi ilmiah, Seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor antara lain: tinggi dan berat badan, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan kekuatan (power).

Melalui pendekatan metode ilmiah anak-anak usia dini dites, kemudian diidentifikasi untuk dapat diarahkan ke cabang cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya, dan 3) Pembinaan pemasalan, Pemasalan olahraga adalah suatu proses dalam upaya mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin supaya terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat yang dilakukan dengan cara teratur dan terus menerus (Hadisasmata,1996:35).

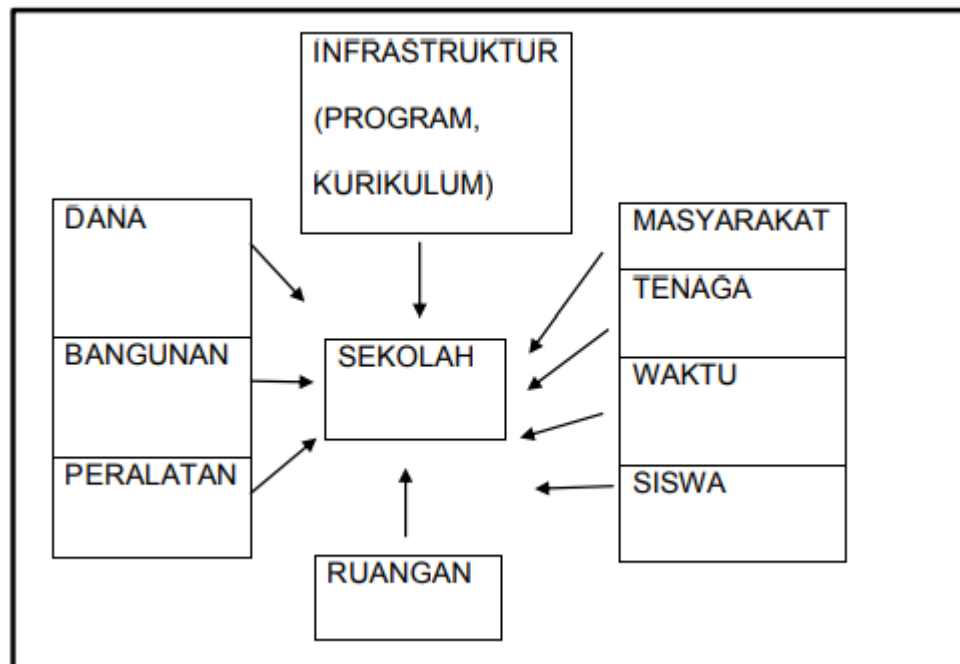
2.1.4.3 Faktor pendukung Pembinaan Prestasi

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal, (Djoko Pekik irianto. 2002:8).

a. Faktor internal (Atlet),Menurut Sukadiyanto (2005:4) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang 23 dipilih. Faktor internal (atlet) merupakan pendukung utama tercapainya prestasi, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri meliputi: 1) Bakat, yaitu potensi seseorang yang dibawa sejak lahir. 2) Motivasi, yaitu dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

b) Faktor eksternal ,Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi, yaitu: 1) Kemampuan dan kepribadian pelatih Menurut Tite Juliati (200;56) dalam Apta Mylsidaya,(215:9) Pelatih adalah seseorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan di sesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal atlet. 2) Organisasi, mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan yang bergerak di bidang olahraga. Organisasi sebagai wadah kegiatan olahraga diadakan untuk mencapai tujuan olahraga dan menangani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. 3) Sarana dan prasarana, merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meingkatkan prestasi. 4) Lingkungan Menurut sukadiyanto (2005:4-5) lingkungan yang dapat menunjang pembinaan adalah: a) Lingkungan secara umum, khususnya lingkungan social. b) Keluarga, khususnya orang tua. c) Pembinaan dan pelatih: para ahli sebagai penunjang dan para pelatih yang membentuk dan mencetak

langsung agar semua komponen yang dimiliki muncul dan berprestasi setinggi mungkin. 5) Sekolah, Sekolah memiliki sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan, sumber daya pendidikan di sekolah, sebagai berikut:



Gambar 2.1 Fattah, Nanang. (2001). Strategi Manajemen Sumber Daya Pendidikan, dalam Modul MBS, Dinas Pendidikan Propinsi Jawa Barat, Bandung

6) Dana, berdasarkan rujukan di atas, maka sumber daya pendidikan disekolah dapat dikelompokkan menjadi sebagai berikut: a) Sumber Daya bukan Manusia yang meliputi program sekolah, kurikulum, dan lain-lain. b) Sumber Daya Manusia (SDM) yang meliputi kepala sekolah, guru, staf, tenaga pendidikan lainnya, siswa, orang tua siswa, dan masyarakat yang memiliki keperluan kepada sekolah. c) Sumber Daya Fisik (SDF) yang meliputi bangunan, ruangan, peralatan, alat peraga pendidikan, waktu belajar, dan penampilan fisik sekolah.

d) Sumber Daya Keuangan (SDK) yang meliputi keseluruhan dana pengelolaan sekolah baik yang diterima dari pemerintah maupun masyarakat.

Menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai, dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai, kegiatan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia

7) Pertandingan ,Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya. Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak: a) Sistem Pelatihan, merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, keterampilan kondisi fisik, pengetahuan, sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (rubianto hadi 2007:10). b) Program Latihan,Tujuan program latihan yang ingin dicapai dalam pembinaan bola basket meliputi tujuan tahap satu yaitu meingkatkan kemampuan kondisi fisik, Teknik bermain dan menyiapkan atlet untuk latihan yang lebih maju pada tahap berikutnya. c) Latih Tanding Kompetisi merupakan

salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Bompa, (1996:250) membagi kompetisi menjadi kompetisi utama dan 27 eksibisi. Pate (1993:102) menyatakan “pertandingan sebelum musim bertanding menyiapkan atlet dengan membentuk rasa percaya diri pada kemampuan atlet, strategi dan pelaksanaannya”. Keikutsertaan atlet dalam kompetisi eksebis memungkinan atlet mencapai kesiapan menghadapi kompetisi utama (Bompa,1996:249). d) Tujuan Latih Tanding ,Harsono (1988:237) menyatakan tujuan dari pertandingan sebelum musim bertanding yaitu untuk mengevaluasi kondisi serta kesiapan fisik, Teknik, taktik, dan mental atlet guna feedback dalam merencanakan latihan-latihan untuk musim berikutnya. e) Dukungan : 1) Sarana dan prasaran, Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan sehari-harinya bagi para atlet/pemain, serta persiapan saat akan mengikuti pertandingan/perlombaan. 2) Instansi atau Lembaga Terkait , meningkatkan mekanisme dan kinerja komponen pembinaan yang terlibat dalam upaya meningkatkan prestasi. Untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan dalam kelas khusus olahraga yaitu diharapkan dapat berprestasi ditingkat regional dan nasional.

2.1.4.5 Latihan

Latihan yang baik upaya untuk meningkatkan peforma atlet, dan untuk meningkatkan kualitas organ-organ tubuh secara psikis seseorang yang dilakukan secara seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu sepanjang tahun untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dari yang sebelumnya diraih oleh atlet. Soekarman (1987:60) mengatakan bahwa untuk dapat berlatih atau melatih secara baik maka perlu diperhatikan pedoman umum dalam latihan, yaitu: a) Latihan Kekhususan, Latihan itu harus khusus. Untuk mahir

dalam keterampilan cabang olahraga tertentu seseorang harus berlatih olahraga itu. Otot-otot yang sama digunakan dan dilatih sesuai dengan cabang olahraga tersebut. b) Tambah beban (*overload principle*), Untuk tidak menimbulkan kerusakan dan untuk mencapai derajat kekuatan yang tinggi beban harus dengan cabang olahraga tersebut. c) Hari berat dan santai ,Harus berlatih dengan beban berat dan di selingi oleh hari yang santai untuk memulihkan kondisi atlet. d) Latihan dan kelebihan latihan (*overtraining*),Dalam latihan beban harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai mencapai maksimum. Dan jangan berlatih melebihi batas kemampuan. Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Menurut Harsono 29 dalam SanuasiHasibunan dkk (2009:14-15) ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu : 1) Latihan Fisik , Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan unuk meningkatkan kondisi fisik, Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti jalannya program latihan yang diberikan pelatuhnya dan tidak dapat bertanding dengan sempurna. 2) Latihan Teknik, Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar sangatlah penting karena akan menentukan kemahiran dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga

2.1.5 Hakekat Bola Basket

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Bola basket adalah olahraga beregu yang mengandalkan kecepatan dan ketahanan tubuh

yang kuat, karena dalam permainan bola basket persinggungan badan pasti akan terjadi.

Menurut Imam Sodikun (1992: 8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang bola basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh. Selanjutnya Wissel Hall (2000: 2) menyatakan bahwa bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (score) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar tangkap (passing), menggiring (dribble) dan menembak (shooting). Menurut Danny Kosasih (2008: 2) bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan team balance, baik dalam posisi defense maupun offense.

Berdasarkan dari pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dipindahkan dengan cara mengoper, men-dribble, menggelingkingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Untuk menjadi sebuah tim yang hebat maka latihan disiplin sangat penting untuk membentuk kerjasama tim dan melatih skill individu, fisik, dan emosi.

2.1.6 Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Prestasi

Pembinaan ekstrakurikuler olahraga disekolah dapat digunakan sebagai pembinaan olahraga prestasi. Tujuan dari pembinaan olahraga prestasi ini yaitu untuk pembinaan lebih awal dan dapat dilakukan secara berjenjang. penjarangan bibit-bibit yang dilakukan melalui perlombaan ini juga dapat menumbuhkan motivasi bagi siswa untuk berprestasi.

Tujuan dan target ekstrakurikuler olahraga akan terwujud manakala pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan sebaik-baiknya khususnya pengaturan siswa, peningkatan disiplin siswa dan semua petugas. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler melibatkan banyak pihak, memerlukan peningkatan administrasi yang lebih tinggi. Keterlibatan ini dimaksudkan untuk memberikan pengarahan dan pembinaan juga menjaga agar kegiatan tersebut tidak mengganggu atau merugikan aktivitas akademi. Yang dimaksud dengan Pembina ekstrakurikuler adalah guru atau petugas khusus yang ditunjuk oleh kepala sekolah untuk membina kegiatan ekstrakurikuler.

Sekolah merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga, baik pelajar maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga nasional. Upaya pemanduan bakat dan pembibitan siswa adalah melalui program ekstrakurikuler di sekolah. Menurut Junaidi (2003;63-64) sistem pengelolaan program ekstrakurikuler yaitu; 1) Penyusunan program ekstrakurikuler. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa-siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran menuju prestasi. Program ini merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler. 2) Pengelolaan program ekstrakurikuler. Didalam pengelolaan operasional antara program intrakurikuler menjadi satu kesatuan, yaitu kepala sekolah sebagai penanggung jawab dan guru-guru penjas sebagai pelaksana. 3) Pembiayaan program ekstrakurikuler. Untuk kegiatan ekstrakurikuler diperlukan pendanaan untuk membiayai antara lain; honor guru atau pelatih, pembelian perlengkapan dan peralatan olahraga, serta lapangan atau gedung pertandingan dan kompetisi. Oleh karena belum atau disediakan oleh pemerintah, maka sekolah dianjurkan mencari dana melalui usaha yang sah. 4) Alat dan perlengkapan, Alat dan perlengkapan olahraga merupakan faktor pendukung keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler, sehingga pengadaan, pemakaian dan perawatannya perlu mendapat perhatian pimpinan sekolah yang bersangkutan.

Selain organisasi, program latihan dan sarana prasarana ada berbagai faktor lain yang mempengaruhi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada, antara lain : 1) Waktu Pelaksanaan, Waktu yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler tidak dilakukan setiap hari, akan tetapi latihannya harus berkualitas yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. 2) Pelatih atau Pembina Ekstrakurikuler, Lahirnya sang

juara tidak dapat dilepas dari peranan pelatih. latihan berkualitas terselenggara apabila adanya peranan pelatih yang berkualitas pula. 3) Peserta ekstrakurikuler Kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berjalan tanpa adanya peserta ekstrakurikuler. Peserta ekstrakurikuler adalah siswa yang ada di sekolah. Semarak tidaknya kegiatan Ekstrakurikuler tergantung pesertanya. 4) Minat dan Bakat siswa, Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga. Minat yaitu kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu (KKBI, 2007: 744). Minat adalah yang mendorong siswa bersungguh dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diminati merupakan salah satu indikator kesuksesan dalam pembinaan ekstrakurikuler.

2.1.7 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket

Sarana prasarana olahraga adalah suatu bentuk permanen, baik itu ruangan di luar maupun di dalam. Contoh : gymnasium, lapangan permainan, kolam renang, dsb. (Wirjasanto 1984:154). Pengertian sarana prasarana tidak seperti yang di atas, namun ada beberapa pengertian lain menurut sumber yang berbeda pula. Sarana prasarana olahraga adalah semua sarana prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perkengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga (Seminar Prasarana Olahraga Untuk Sekolah dan Hubungannya dengan Lingkungan (1978). Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang

statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga (Kumpulan Makalah Manajemen Olahraga halaman 38).

Dari beberapa pengertian di atas dapat diartikan bahwa sarana prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan/tanpa bangunan yang digunakan untuk perlengkapan olahraga. Sarana prasarana olahraga yang baik dapat menunjang pertumbuhan masyarakat yang baik. 1) Bola Basket, Menurut Nuril Ahmadi (2007:9) bola standar yang dapat dipakai dalam permainan bola basket harus memiliki syarat sebagai berikut : a) Bola terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis lainnya. b) Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra, sedangkan untuk putri ukuran 6 (keliling lingkaran 726-737 mm dan berat 510-567 gram).

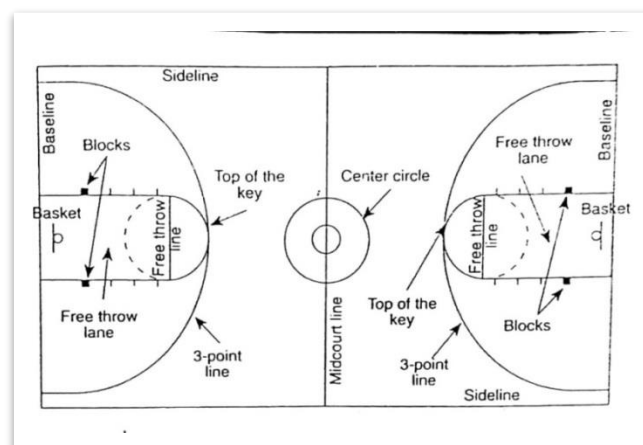
Ada 3 ukuran bola menurut kelompok pemain, yaitu bola ukuran 5 untuk pemain tingkat Sekolah Dasar baik putra maupun putri. Bola ukuran 6 untuk pemain tingkat Sekolah Menengah Pertama putra dan putri, Sekolah Menengah Atas putri, serta putri senior. Bola 7 untuk kelompok pemain Sekolah Menengah Atas putra dan putra senior.



Gambar 2. Bola Basket

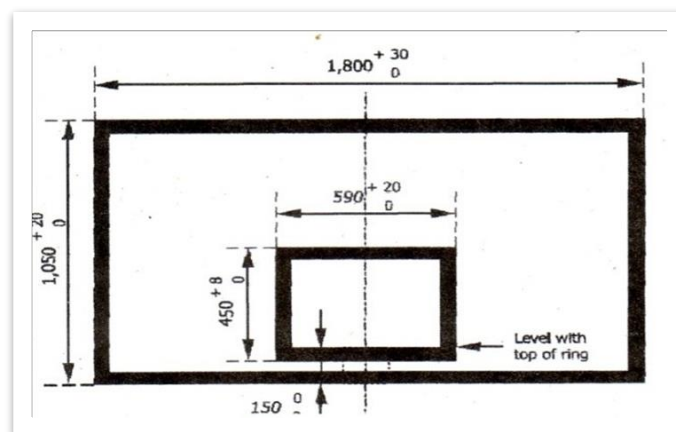
Sumber: <https://pivotbolabasket.wordpress.com> Senin, 11 Februari 2019

- 1) Lapangan ,Ukuran lapangan standar bolabasket 28 x 15 meter dan semua garis dibuat dengan warna putih dengan lebar 5 cm dan dapat terlihat jelas. Lingkaran tengah dibuat ditengah-tengah lapangan permainan dan mempunyai jari-jari 1,80 m di ukur dari sisi luar keliling lapangan. Setengah lingkaran dibuat dilapangan permainan dengan jari-jari 1,80 m diukur dari sisi luar keliling lingkaran dan dengan pusatnya berada di titik tengah garis *free throw*. Garis *free throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline* (garis batas pada sisi yang pendek) dan panjangnya 3,60 m. Untuk daerah tembakan tiga angka adalah dua garis sejajar memanjang dari tegak lurus *endline*, dengan sisi terluar 6,75 m dari titik di lantai tegak lurus tepat dengan titik tengah keranjang lawan. Jarak titik ini dari sisi dalam *endline* adalah 1,57 m, serta setengah lingkaran dengan jari-jari 6,25 m diukur terhadap sisi luar keliling dari titik pusat (titik yang sama seperti yang dijelaskan di atas) yang bertemu dengan garis-garis sejajar (Perbasi, 2008:4).



Gambar 3 Lapangan bolabasket
Sumber: Imam Sodikun, 1992

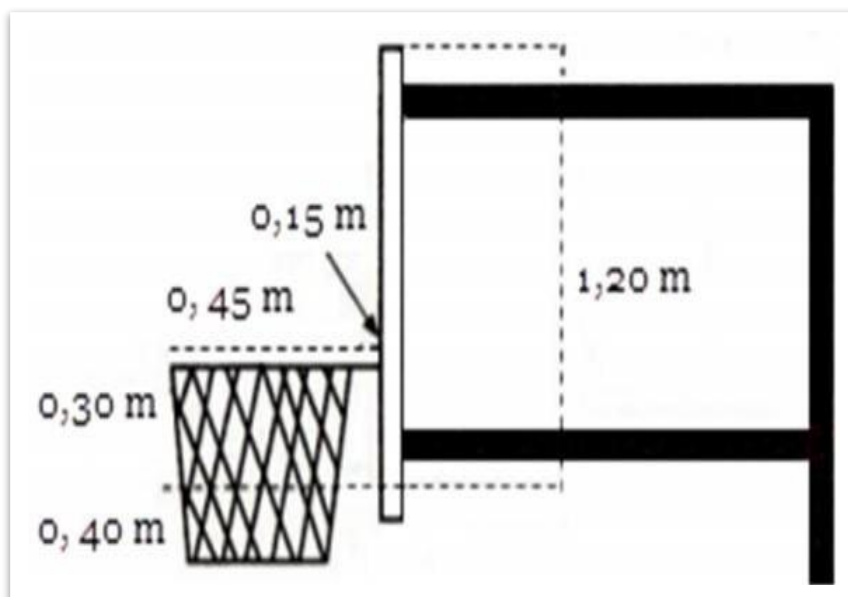
2) Papan pantul, Papan pantul terbuat dari papan kayu keras atau bahan yang tembus pandang atau transparan dengan 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaannya rata dan tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaannya ditandai dengan dibelakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan ring (Imam Sodikun, 1992:82).



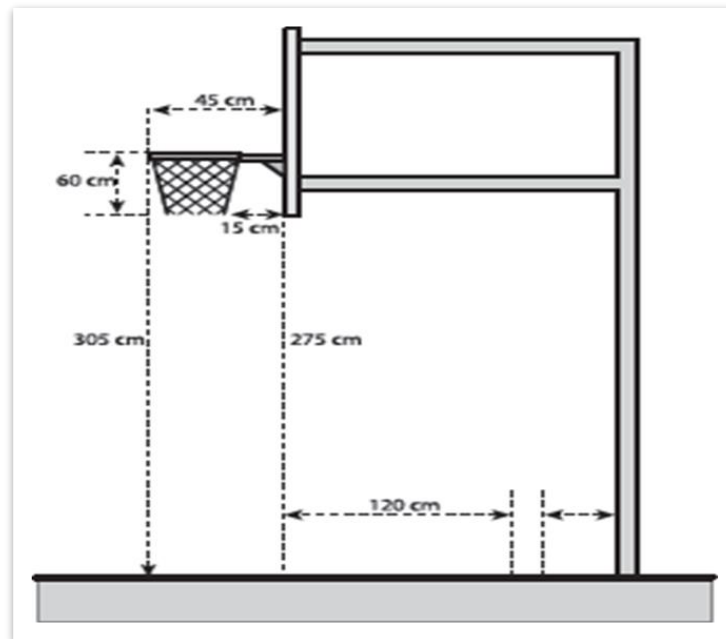
Gambar 2. 1 Papan pantul
Sumber: Imam Sodikun, 1992

Kedua papan pantul terdiri dari ring atau simpai dan jala. Ring atau simpai terbuat dari lingkaran besi yang keras, garis tengahnya 45 cm dan berwarna jingga. Garis tengah besi ring tersebut 20 mm dengan sedikit tambahan lengkungan besi kecil di bawah ring tempat memasang jala. Simpai harus dipasang kokoh pada papan pantul dan terletak mendatar diatas lantai dan jarak tepi bawah ring dengan lantai setinggi 3,05 m. Jarak terdekat dari bagian dalam

tepi ring 15 cm dari permukaan papan pantul. Jala terbuat dari tambang putih teranyam dan tergantung sedemikian rupa sehingga dapat menahan bola masuk ke keranjang yang kemudian jatuh kebawah. Panjang jala adalah 40 cm (Imam Sodikun, 1992:83).



Gambar 2. 2Keranjang / Ring Bolabasket
Sumber : Imam Sodikun, 1992:82



Gambar 2. 3 Tinggi Ring Bolabasket
Sumber : <https://teknikdasarpermainan>.



Gambar 2. 6 cone
Sumber : <https://teknikdasarpermainan>



Gambar 2. 7 Ladder

Sumber : [https://teknikdasarpermainanbolabasket,](https://teknikdasarpermainanbolabasket)

2.2 Kerangka Konseptual

Olahraga bola basket merupakan permainan yang dimainkan secara beregu. Sekolah menengah kejuruan merupakan sekolah yang lebih menekankan skil . SMK N 1 Temanggung merupakan SMK yang rutin mengikuti event di Kabupaten Temanggung maupu invitasi di luar kota. Kejurkab merupakan agenda tahunan yang di selenggarakan oleh PERBASI PENGKAB Temanggung . Dari Beberapa kali turnamen SMK Negeri 1 Temanggung lebih mendominasi mendapatkan Juara .

Sarana dan Prasarana mempunyai peran penting untuk mengetahui keberhasilan sebuah usaha dalam pencapaian prestasi tim bola basket di SMK Negeri 1 Temanggung. Kebijakan sekolah memberi fasilitas untuk latihan dan untuk pembinaan team itu sendiri sangat mempengaruhi pencapaian .meliputi adanya lapangan untuk latihan rutin di sediakan di dalam sekolah atau di luar sekolah ,bola bola basket dan sarana prasarana penunjang latihan lainnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pembinaan prestasi bola basket di SMK N 1 Temanggung dapat di simpulkan sebagai berikut :

- 1) Sarana dan Prasarana yang di miliki SMK N 1 Temanggung cukup baik, hal ini dibuktikan dengan adanya gedung serbaguna ,lapangan bola basket ,bola dan sarana penunjang lainnya.
- 2) Pembinaan prestasi bola basket di SMK N 1 Temanggung sudah berjalan dengan baik .

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

- 1) Bagi Sekolah

Bagi sekolah untuk menambah penerangan di dalam gedung olahraga, sehingga dapat di gunakan secara maksimal apa bila penerangan tersedia dengan baik .

- 2) Bagi Pelatih

Bagi pelatih untuk memaksimalkan ketersediaan sarana dan prasarana yang sudah di sediakan oleh sekolah dengan baik .

3) Bagi Atlet

Hendaknya menjaga dan merawat sarana dan prasarana yang di sediakan oleh sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian* . Jakarta : Rineka Cipta.
- Danny Kosasih (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win* , Semarang CV Elwas Offset.
- Dedy Sumiyarsono. (2002:2. *Keterampilan Bola Basket* : Yogyakarta : FIK UNY.
- Djoko Pekik. 2002. *Dasar kepelatihan Yogyakarta* : FIK UNY.
- Depdikbud. 2004. *Kurikulum Pendidikan* Jakarta: Depdikbud.
- Hadisasmita,1996 .*Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Menegement Pengantar* .Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi YKPN.
- Imam Sodikun ,1992 , *Olahraga Pilihan Bola basket* . Jakarta : PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Junaidi, Said. 2011. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang IKOR FIK UNNES.
- Lexy J Moleong (2016) . *Metode Penelitian Kualitatif* ,Bandung . Remaja Rosdakarya .
- Mangunhardjana,A. M, 1986, *Pembinaan: Arti dan Metodenya*, Yogyakarta.
- M.Furqon H. (2002). *Teori Umum Latihan* (Nossek. Terjemahan). Lagos: PanAfrikan Press LTD. Buku di terbitkan 1982.
- Nuril Ahmadi (2007) . *Prmainan Bola Basket* . Era Intermedia,Solo.
- Sugiyono, 2015 . *Memahami Penelitian Kualitatif*, Penerbit CV Alfabeta Bandung.
- Sukadiyanto (2005). *Pengatar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wirjasanto 1984. *Sarana dan Prasarana Olahraga* ,Jakarta : Direktorat Pendidikan.