



**SURVEI PROGRAM LATIHAN DAN SARANA PRASARANA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA NEGERI
KABUPATEN PURWOREJO**

SKRIPSI

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

Oleh

**Achmad Fuadi
6101416044**

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

ABSTRAK

Achmad Fuadi. 2020. *Survei Program Latihan dan Sarana Prasarana Ekstrakurikuler Bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Pembimbing Aris Mulyono M.Pd.

Kata Kunci: Program Latihan, Sarana Prasarana, Ekstrakurikuler Olahraga, Bolabasket

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket menjadikan tempat bagi siswa untuk menyalurkan bakat dan dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Untuk mencapai tujuan maka diperlukan program latihan ekstrakurikuler yang tersusun dengan baik dan untuk melaksanakan program latihan ekstrakurikuler dibutuhkan sarana prasarana agar berjalannya program latihan ekstrakurikuler bisa berjalan dengan baik. Maka peneliti ingin mengetahui bagaimana ketersediaan program latihan dan sarana prasarana yang digunakan ekstrakurikuler bolabasket di sekolah menengah atas negeri se-Kabupaten Purworejo terhadap pencapaian prestasi. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui program latihan ekstrakurikuler bolabasket dan sarana prasarana dimasing-masing sekolah menengah atas negeri se-kabupaten purworejo terhadap pencapaian prestasi bolabasket.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket. Penelitian dilaksanakan 15 Februari 2020 sampai dengan 15 Maret 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMA negeri se-Kabupaten Purworejo. Analisis data menggunakan data *reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan ekstrakurikuler bolabasket sudah dimiliki oleh setiap sekolah. Hanya saja kelengkapan dari program latihan ini menjadi permasalahannya. Terdapat 4 sekolah yang memiliki program latihan yang lengkap dan terdapat 4 sekolah yang memiliki program latihan yang kurang lengkap. Untuk sarana prasarana seluruhnya sudah didukung oleh pihak sekolah masing-masing. Hanya saja dari segi kuantitas masih ada beberapa sekolah yang kekurangan sarana yang dapat digunakan untuk menjalankan kegiatan latihan ekstrakurikuler bolabasket.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan 1) seluruh ekstrakurikuler bolabasket sekolah menengah atas negeri se-Kabupaten Purworejo sudah memiliki program latihan ekstrakurikuler, hanya saja terdapat beberapa sekolah yang memiliki program latihan ekstrakurikuler bolabasket masih kurang 2) seluruh sarana prasarana sudah disediakan oleh sekolah untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, hanya saja masih ada sarana prasarana yang tergolong kurang.

ABSTRACT

Achmad Fuadi. 2020. *Survey on the Training Program and Facilities of the Basketball Extracurricular in the State Senior High Schools in Kabupaten Purworejo.* Final Project, Department of Physical Education and Recreation, Faculty of Sports Science, Semarang State University, Advisor Aris Mulyono M.Pd.

Keywords: Training Program, Facilities, Sports Extracurricular, Basketball

Basketball extracurricular activities had been a place for students to facilitate their talents and achieve desired achievements. In order to achieve the objectives, a well-organized extracurricular training programs were needed and to carry out an extracurricular training programs required facilities to run the extracurricular training program properly. Therefore, the researchers wanted to know how the availability of the training program and facilities that were used in the extracurricular of basketball in state senior high schools in Kabupaten Purworejo toward the achievement. This study aimed to determine the basketball extracurricular training program and facilities in each state high school in Kabupaten Purworejo toward the achievement of basketball.

This research belonged to a qualitative descriptive study using survey methods with data collection techniques applied observation, interviews, documentation, and questionnaires. The study was conducted from February 15, 2020 until March 15, 2020. The subjects in this study were basketball extracurricular trainers or coach in state high schools in kabupaten Purworejo. Data analysis applied data reduction, data display, and conclusion drawing / verification.

The results of this study indicated that the basketball extracurricular training programs were already applied by every school. But, the completeness of the training programs were being the problems. There were 4 schools that have complete training programs and there were 4 schools that have incomplete training programs. For the entire facilities had been supported by each school. But, for the quantity, there were some schools that still lack of facilities that can be used to run the basketball extracurricular training activities.

Based on the results of the study it can be concluded 1) all basketball extracurricular of state senior high schools in kabupaten purworejo already had extracurricular training programs, only there were a number of schools that still having incomplete extracurricular basketball training programs 2) all facilities have been provided by schools to carry out basketball extracurricular activities, but still there were facilities that were classified as incomplete.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Achmad Fuadi
NIM : 6101416044
Jurusan/Prodi : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Survei Program Latihan Ekstrakurikuler Bolabasket dan Sarana Prasaran Terhadap Pencapaian Prestasi Olahraga Bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo.

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 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, 29 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Achmad Fuadi
6101416044

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

Survei Program Latihan Ekstrakurikuler Bolabasket dan Sarana Prasarana Terhadap Pencapaian Prestasi Olahraga Bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo

Disusun oleh:

Nama : Achmad Fuadi

NIM : 6101416044

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui oleh pembimbing pada tanggal.....

Dosen Pembimbing



Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197609052008121001

Yang mengajukan,



Achmad Fuadi
6101416044

Mengetahui
Ketua Jurusan PJKR



Drs. Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1970 0223 1995 12 2001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Survei Program Latihan dan Sarana Prasarana Ekstrakurikuler Bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo” karya Achmad Fuadi, NIM 6101416044 telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 14 Agustus 2020 dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi.

Panitia:

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.

NIP. 1961103201984032001

Sekretaris

12/8/20

Dr. Ramini, M.Pd.

NIP. 197002231995122001

Penguji I

Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.

NIP. 196204251986011001

.....

Penguji II

Supriyono, S.Pd., M.Or.

NIP. 197201271998021001

.....

Penguji III

Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197609052008121001

.....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Jangan biarkan setiap hambatan menghentikan Anda. Jika Anda lari dan menghadapi sebuah dinding, jangan berbalik dan menyerah. Cari tahu bagaimana memanjatnya, melewatinya atau mengatasinya (Michael Jordan)

Kupersembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu tercinta (Bapak Sudinar & Ibu Warsiyem) atas doa dan perjuangannya
2. Kakak Jafar Nur Ilzami atas doa, dukungan, dan kasih sayangnya
3. Sahabat *Basketball Foundation*
4. Sahabat dan teman PJKR A 2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat serta karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini disusun sebagai persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Survei Program Latihan dan Sarana Prasarana Ekstrakurikuler Bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo”. Penyusunan laporan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dari itu saya mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

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 ini dapat dilaksanakan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Bapak Ibu dosen dan seluruh staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah mendorong dan membantu penelitian.
5. Aris Mulyono M.Pd. pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu membimbing, memotivasi, dan membantu penulisan hingga skripsi ini selesai.

6. Bapak dan Ibu Kepala SMA Negeri se-Kabupaten Purworejo yang telah memberikan izin peneliti dalam pengambilan data skripsi.
7. Bapak dan Ibu guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang telah membantu di dalam pengambilan data skripsi.
8. Pelatih ekstrakurikuler bolabasket membantu di dalam pengambilan data skripsi.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan tugas akhir skripsi ini.

Dan akhirnya semoga segala kebaikan yang telah Saudara/Saudari berikan akan diberi balasan yang berlimpah dari Allah SWT dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dikemudain hari.

Semarang, 29 Juli 2020



Achmad Fuadi

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTAC	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II DASAR TEORI	
2.1 Landasaan Teori.....	8
2.1.1 Posisi Kegiatan Ekstrakurikuler.....	8
2.1.2 Kegiatan Ekstrakurikuler	9
2.1.3 Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	9
2.1.4 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	11
2.1.5 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga	12
2.1.6 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga	13
2.1.7 Pelatih Olahraga.....	14
2.1.8 Program Latihan Kegiatan Ekstrakurikuler	17
2.1.9 Waktu Pelaksanaan Program Latihan.....	18
2.1.10 Periodisasi Program Latihan	19
2.1.11 Sesi Latihan.....	21
2.1.12 Sarana Prasarana Olahraga	23
2.2 Kerangka Berfikir.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	30
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	31
3.3 Instrumen Penelitian	32
3.4 Metode Pengumpulan Data	33
3.5 Teknik Analisis Data.....	35
3.6 Rencana Penguji Keabsahan Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.2 Pembahasan	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	94
5.2 Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	100

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Daftar SMAN di Kabupaten Purworejo yang Terdapat Ekstrakurikuler Bolabasket	4
1.2 Daftar Prestasi POPDA Bolabasket SMA Kabupaten Purworejo Tahun 2018-2020.....	5
3.1 Lokasi Penelitian	31
3.2 Indikator Instrumen Penelitian	32
4.1 Hasil Observasi SMA Negeri 1 Purworejo	38
4.2 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 1 Purworejo	44
4.3 Hasil Observasi SMA Negeri 2 Purworejo	44
4.4 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 2 Purworejo	49
4.5 Hasil Observasi SMA Negeri 3 Purworejo	50
4.6 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 3 Purworejo	55
4.7 Hasil Observasi SMA Negeri 4 Purworejo	56
4.8 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 4 Purworejo	61
4.9 Hasil Observasi SMA Negeri 5 Purworejo	61
4.10 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 5 Purworejo	66
4.11 Hasil Observasi SMA Negeri 6 Purworejo	67
4.12 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 6 Purworejo	72
4.13 Hasil Observasi SMA Negeri 7 Purworejo	73
4.14 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 7 Purworejo	78
4.15 Hasil Observasi SMA Negeri 8 Purworejo	79
4.16 Hasil Dokumentasi SMA Negeri 8 Purworejo	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bolabasket	25
2.2 Ring Basket.....	26
2.3 Papan Pantul	26
2.4 Tiang Penyangga.....	27
2.5 Bola	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema & Judul Skripsi	100
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	101
3. Surat Izin Penelitian	102
4. Surat Balasan Penelitian	113
5. Instrumen Observasi	121
6. Instrumen Wawancara	123
7. Instrumen Dokumentasi	125
8. Reduksi Data	127
9. Dokumentasi Penelitian	139
10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	158

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan bentuk lembaga pendidikan yang mempunyai tugas dan fungsi untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta yang bertanggung jawab. Sesuai yang tercantum dalam UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.

Sekolah menjadi wadah yang tepat dalam menciptakan anak didiknya untuk meningkatkan potensi diri baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Hal ini dikarenakan setiap sekolah mempunyai tujuan untuk mencerdaskan siswa, kecerdasan dan ketrampilan siswa dapat diwujudkan dalam bentuk prestasi. Oleh karena itu sekolah memberikan wadah bagi siswa untuk meningkatkan ketrampilan dengan salah satunya yaitu kegiatan ekstrakurikuler (Irawan et al., 2019).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 pasal 1 ayat 1). Kegiatan ekstrakurikuler ini menjadi wadah bagi

siswa untuk membentuk sikap positif dan menghindarkan siswa dari kegiatan-kegiatan lain yang bersifat negative diluar jam sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ini juga sebagai tempat untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan keterampilan siswa agar potensi yang dimiliki siswa bisa disalurkan dengan benar dan memiliki manfaat dikemudian hari (Nurchahyo, 2013). Penyaluran potensi siswa ini tentunya dapat menjadikan siswa menjadi mengenal dirinya sendiri dan dapat sebagai ranah untuk mencapai prestasi.

Pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan. Dalam Pasal 1 undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu; (1) mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang akan meliputi seperti bakat, minat, dan kreativitas; (2) memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negative dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat dan; (4) menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani. Dengan hal ini ekstrakurikuler diadakan untuk sebagai wadah peserta didik untuk mencapai prestasi unggulan sesuai dengan bakat dan minatnya masing-masing.

Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Purworejo pada sekarang ini mulai memandang adanya prestasi non-akademik. Hal ini menjadikan

kegiatan ekstrakurikuler menjadi lebih terpendang oleh pihak sekolah. Pencapaian prestasi pada Pekan Olahraga Daerah Tingkat Kabupaten Purworejo yang berbeda-beda dari tiap-tiap sekolah dikarenakan adanya kepengurusan yang berbeda-beda dari masing-masing sekolah pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga bolabasket. Tentunya untuk mencapai tujuan yaitu prestasi dalam bidang olahraga, lembaga tentunya akan menggunakan sumber daya yang akan mendukung guna tercapainya tujuan.

Dalam menjalankan tugasnya seorang pelatih akan memimpin pelaksanaan ekstrakurikuler. Pelatih akan membuat perencanaan latihan yang dijadikan sebagai pedoman menjalankan kegiatan latihan (Nurkadri, 2017a). Dalam pelaksanaannya pelatih akan bekerjasama dengan sumber daya yang lain. Salah satunya yaitu sumber daya fasilitas. Sumber daya fasilitas akan menjadi patokan pelatih guna merancang program latihan yang akan dibuat. Sumber daya fasilitas ini akan memenuhi semua kebutuhan atlet dan pelatih guna mendukung jalannya latihan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Tentunya dengan fasilitas yang baik dan memenuhi akan mempermudah menjalankan semua kegiatan ekstrakurikuler.

Di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo sudah memiliki banyak ekstrakurikuler, khususnya dibidang olahraga. Diantaranya: sepak bola, voli, sepak takraw, futsal, bulutangkis, basket, dsb. Ekstrakurikuler basket menjadi ekstrakurikuler yang menarik beberapa tahun terakhir ini, seringnya kompetisi basket di Kabupaten Purworejo menjadikan peminat dari olahraga ini menjadi lebih banyak. Antusias siswa Sekolah Menengah Atas

Negeri di Kabupaten Purworejo sangat baik. Dari sebelah Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Purworejo terdapat sembilan sekolah yang terdapat ekstrakurikuler basket dan selalu mengikuti turnamen basket di Kabupaten Purworejo. Terdapat tiga sekolah yang tidak memiliki ekstrakurikuler bolabasket yaitu SMA Negeri 9 Purworejo, SMA Negeri 10 Purworejo dan SMA Negeri 11 Purworejo. Hal ini dikarenakan untuk SMA Negeri 10 Purworejo terfokus pada cabang olahraga atletik. Sedangkan SMA Negeri 9 Purworejo dan SMA Negeri 11 Purworejo terfokus pada cabang olahraga bolavoli.

Tabel 1.1 Daftar SMA Negeri di Kabupaten Purworejo yang Terdapat Ekstrakurikuler Bolabasket

No.	Nama Sekolah
1.	SMA Negeri 1 Purworejo
2.	SMA Negeri 2 Purworejo
3.	SMA Negeri 3 Purworejo
4.	SMA Negeri 4 Purworejo
5.	SMA Negeri 5 Purworejo
6.	SMA Negeri 6 Purworejo
7.	SMA Negeri 7 Purworejo
8.	SMA Negeri 8 Purworejo

Sumber: Laporan PERBASI POPDA Tahun 2020

Bolabasket merupakan cabang olahraga bola besar yang dimainkan dengan dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang yang saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan cara memasukkan bola

kedalam keranjang lawan. Untuk bermain bolabasket tentunya harus dapat menguasai teknik dasar. Teknik dasar dapat dikuasai dengan cara latihan terus menerus dan tentunya dengan bimbingan pelatih agar bakat siswa bias dimaksimalkan dalam penguasaan teknik dasar (Bangun, 2019). Karena tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan baik dalam pertandingan bolabasket.

Tabel 1.2 Daftar Prestasi POPDA Bolabasket SMA Kabupaten Purworejo Tahun 2018-2020

No.	Tahun	Nama Sekolah	
		Putra	Putri
1.	2018	I. SMA N 1 Purworejo II. SMA N 7 Purworejo III. SMA N 6 Purworejo SMA N 5 Purworejo	I. SMA N 1 Purworejo II. SMA N 8 Purworejo III. SMA N 7 Purworejo SMA N 6 Purworejo
2.	2019	I. SMA N 1 Purworejo II. SMA N 6 Purworejo III. SMA Pius Bakti Utama SMK Penabur Purworejo	I. SMA N 1 Purworejo II. SMA N 6 Purworejo III. SMA N 8 Purworejo SMA N 7 Purworejo
3.	2020	I. SMA N 7 Purworejo II. SMA Bruderan Purworejo III. SMA N 1 Purworejo SMK N 1 Purworejo	I. SMA N 1 Purworejo II. SMA N 6 Purworejo III. SMA N 7 Purworejo SMA Pius Bakti Utama

Sumber: Laporan Tahunan POPDA Tahun 2018, 2019, dan 2020

Dari prestasi yang diraih oleh beberapa tahun terakhir oleh beberapa sekolah, timbul masalah apakah dengan menerapkan program latihan ekstrakurikuler dan sarana prasarana yang memadai berpengaruh terhadap pencapaian prestasi bolabasket sekolah tersebut. Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian **Survei Program Latihan dan Sarana Prasarana Ekstrakurikuler Bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo.**

1.2 Fokus Penelitian

Inti dari penelitian ini yaitu hanya pada program latihan ekstrakurikuler dan sarana prasana terhadap pencapaian prestasi bolabasket SMA Negeri se-Kabupaten Purworejo.

1.3 Rumusan Masalah

Sesuai dengan observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti maka permasalahan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan dan pelaksanaan program latihan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri di Kabupaten Purworejo?
2. Bagaimana ketersediaan sarana prasana yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri di Kabupaten Purworejo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis melalui penelitian ini adalah:

1. Mengetahui dan menganalisis perencanaan dan pelaksanaan program ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri di Kabupaten Purworejo.
2. Mengetahui dan menganalisis ketersediaan sarana prasana yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri di Kabupaten Purworejo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat dari penelitian yang diinginkan penulis adalah:

1. Bagi pelaksana kegiatan ekstrakurikuler penelitian digunakan sebagai koreksi betapa pentingnya program latihan dan sarana prasarana guna terwujudkan tujuan yang ingin dicapai.
2. Bagi siswa agar mahasiswa mengetahui dan memahami seberapa pentingnya program latihan dan sarana prasarana untuk menjalankan ekstrakurikuler guna mewujudkan tujuan.
3. Bagi peneliti lain diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk pengembangan penelitian-penelitian yang lainnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Posisi Kegiatan Ekstrakurikuler

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1. Dan pada Pasal 11-13, jalur pendidikan terdiri dari jalur formal, non formal, dan informal.

Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Sedangkan pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan.

Jalur pendidikan formal meliputi kegiatan intrakurikuler, kourikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler mencakup kegiatan proses belajar mengajardengan label mata pelajaran, pemberian waktu, serta pembelajaran di kelas seperti pembelajaran matematika, bahasa Indonesia, bahas Inggris, dan pendidikan jasmani.

Kegiatan kokurikuler merupakan kelanjutan dari kegiatan intrakurikuler yang dilaksanakan diluar jam pelajaran. Dan kegiatan ini memiliki tujuan untuk mendalami materi yang sudah diajarkan pada kegiatan intrakurikuler. Dan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat peserta didik. (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:01) (Sustiyo Wandu, Tri Nurharsono, 2013b).

2.1.2 Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa (Hasan, 2017). Menurut Direktorat Pembinaan SMA, 2010:76 pada buku (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:02) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik berkewenangan di sekolah/madrasah (Irawan et al., 2019) (Husodo, 2014). Terdapat kategori kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, dan yang bersifat ilmiah ataupun lainnya.

2.1.3 Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Tempat pelaksanaannya berada disekolah dan waktu pelaksanaannya diluar jam pelajaran (Ilaria &

Emanuela, 2019). Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler dipegang oleh pihak sekolah. Sementara untuk pelatih dari ekstrakurikuler dapat berasal dari guru sekolah tersebut ataupun dari pihak luar sekolah yang berkompeten dalam bidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Pada Pasal 1 disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu (1) mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas (Hari Agung Wiwoho, Said Junaidi, 2014), (2) memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negative dan bertentangan dengan tujuan pendidikan (Hardinoto et al., 2017), (3) mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat (Ubaidah, 2014), (4) menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (Soegiyanto, 2013).

2.1.4 Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 pada buku (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria

Dwi Andriyani, 2015:03) terdapat empat fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu:

2.1.4.1 Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembabngan kemampuan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minatnya (Fathan Nurcahyo dan Hedi Ardiyanto Hermawan, 2016). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan mengembagikan potensi dan bakat dari olahragawan sekolah. Kreativitas para peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi untuk pengembangan peserta didik (Dinita, 2016).

2.1.4.2 Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi peserta didik yang mengikuti sehingga terjadi interaksi-interaksi sosial. Interaksi sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberikan ruang pengembangan kemampuan dalam tanggung jawab sosial peserta didik.

2.1.4.3 Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuan secara umum ialah prestasi. Namun tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkannya sebagai kegiatan waktu luang.

2.1.4.4 Persiapan Karier

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini sering terjadi pada peserta didik mempunyai cita-cita menjadi

olahragawan profesional. Pengakuan publik pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan. Terdapat peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan biomotor yang menunjang dalam pendaftaran anggota TNI ataupun Polri (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:03).

2.1.5 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada buku (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:05) kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prinsip-prinsip dalam penerapannya, yaitu:

2.1.5.1 Individual

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler individual ialah kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan sesuai potensi, bakat, dan minat peserta didik (Rajmund Tomik, Jacek Polechoński, Dariusz Pośpiech, 2012).

2.1.5.2 Pilihan

Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena untuk menentukan olahraga peserta didik yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan peserta didik (Aprilianto, n.d.).

2.1.5.3 Keterlibatan Aktif

Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan secara aktif peserta didik dan menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan (De Meester et al., 2014).

2.1.5.4 Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diikuti merupakan pilihan peserta didik sehingga kegiatan yang dilakukan merupakan hal yang disukai dan menggembirakan bagi peserta didik (Aprilianto, n.d.).

2.1.5.5 Etos Kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena dapat membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak, sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting (Anisa Herdiyana, 2016).

2.1.5.6 Kemanfaatan Sosial

Kegiatan ini dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya terdapat kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat.

2.1.6 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kebijakan dari sekolah, kemampuan kesiswaan, kemampuan guru, kemampuan siswa, dan kondisi lingkungan sekolah. Jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah meliputi ekstrakurikuler seni, ekstrakurikuler olahraga, dan ekstrakurikuler lainnya. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah diantaranya 1) bolavoli, 2) bulutangkis, 3) bolabasket, 4) futsal, 5) tenis meja, 6) sepak takraw dan, 7)

futsal. Faktor Kegiatan ekstrakurikuler Olahraga diantaranya pelatih, peserta didik, sarana dan prasarana, sekolah, orang tua, dan masyarakat sekitar.

Sistem pembinaan olahraga tidak pernah lepas dari sarana dan prasarana. Pengembangan sarana dan prasarana olahraga merupakan langkah awal dalam pembinaan olahraga. Sarana dan prasarana olahraga merupakan hal yang sama pentingnya dengan penemuan olahragawan berbakat serta pelatih yang kompeten. Setelah mempunyai olahragawan yang berbakat, pelatih yang kompeten, serta sarana dan prasarana, maka langkah selanjutnya menumbuhkan kerjasama sinergis antara olahragawan, orangtua olahragawan, dan pelatih.

(Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:15)

2.1.7 Pelatih Olahraga

Pelatih olahraga adalah seorang yang memberikan latihan teknik, taktik, fisik, dan mental untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Bangun, 2019). Pelatih olahraga memiliki peran sebagai guru, bapak, dan teman. Sebagai seorang guru, pelatih disegani karena ilmunya, sebagai bapak dia dicintai, dan sebagai teman dia dapat dipercaya untuk mencurahkan keluh kesah. Kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih olahraga ialah:

2.1.7.1 Memiliki jiwa pemimpin

Seorang pelatih harus memiliki jiwa pemimpin yang baik yaitu tegas, bijaksana, dan berwibawa. Seorang pelatih adalah seorang individu yang dinamis, mampu memberi motivasi, memimpin atletnya, serta seluruh asisten pelatih (Indrayana, 2017) (Sleigh et al., 2019). Seorang pelatih yang baik yaitu

pelatih yang dapat bekerjasama dengan semua yang ada di tim (Zaskia Oktaviana Sari, 2016).

2.1.7.2 Memiliki pengetahuan olahraga

Pelatih harus memiliki pengetahuan akan bentuk-bentuk formasi permainan, strategi pertahanan dan juga strategi penyerangan (Nurkadri, 2017b). Kemudian pengetahuan yang dimiliki oleh pelatih diperkenalkan kepada peserta didik. Pada pertandingan olahraga antar sekolah dan klub olahraga, pengetahuan dan keterampilan pelatih akan sangat membantu kesuksesan tim yang dilatihnya (Hidayatullah, 2019).

2.1.7.3 Menguasai komponen kondisi fisik dan psikologis anak

Pelatih harus mengetahui bagaimana kondisi peserta didiknya, baik kondisi fisik maupun psikologisnya (Iskandar, 2017). Agar saat penyusunan program latihan bisa diaplikasikan dengan baik.

2.1.7.4 Memiliki keterampilan olahraga

Tinggi rendahnya prestasi peserta didik banyak tergantung pada tinggi rendahnya keterampilan yang dimiliki oleh pelatih. Karena pelatih akan memperkenalkan secara teknik dasar yang benar dan juga strategi apa yang akan digunakan saat pertandingan.

2.1.7.5 Memiliki sikap sportif

Pelatih yang suportif adalah pelatih yang mencerminkan sikap dan perbuatan sportivitas yang baik, jujur, disiplin, tanggungjawab serta berjuang mati-matian, dan tidak membedakan antara olahragawan yang satu dengan yang lainnya (Rocchi & Camiré, 2017).

2.1.7.6 Memiliki imajinasi

Imajinasi seorang pelatih olahraga sangat dibutuhkan untuk pencapaian prestasi olahragawan. Imajinasi adalah kemampuan daya ingatan dalam membentuk khayalan tentang objek yang tidak nampak. Sehingga pelatih dapat merancang strategi permainan baik menyerang ataupun bertahan. Pelatih olahraga yang memiliki daya imajinasi baik, biasanya akan berhasil dalam membina olahragawan, menjadi tim berprestasi.

2.1.7.7 Memiliki kesehatan yang baik

Pelatih olahraga memiliki pekerjaan yang tidak ringan. Seorang pelatih harus berfikir kreatif untuk memaksimalkan minat dan bakat olahragawan, menyusun program latihan. Pelatih yang sehat secara jasmani rohani dan terhindar dari penyakit tentunya akan dapat melatih dengan baik.

2.1.7.8 Memiliki kemampuan dalam administrasi

Pelatih seyogyanya memiliki kemampuan mengorganisasi proses latihan, program latihan, menginventaris data-data pribadi olahragawan (data kondisi fisik, kemajuan latihan dan seterusnya) (Saputro et al., 2017).

2.1.7.9 Memiliki emosional yang baik

Seorang pelatih juga harus mempunyai keseimbangan emosional. Ukuran keseimbangan emosional pelatih terlihat pada sikap seorang pelatih ketika menghadapi situasi tertekan atau terpaksa. Oleh karena itu penting bagi pelatih olahraga di sekolah untuk tetap bersikap secara wajar pada saat latihan, pertandingan, dan kehidupan sehari-hari.

(Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:15)

2.1.8 Program Latihan Kegiatan Ekstrakurikuler

Untuk memulai kegiatan ekstrakurikuler langkah awal yaitu menyusun rencana program latihan bagi siswa. Perencanaan program latihan sebaiknya secara sistematis dan tertulis dan disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai (Nurchahyo, 2013) (Danarstuti Utami, 2015). Dalam olahraga prestasi untuk menguasai keterampilan olahraga membutuhkan waktu latihan kurang lebih 10 tahun (latihan tiga kali dalam seminggu). Dan latihan yang dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan (Sustiyo Wandu, Tri Nurharsono, 2013a) (Anggriawan, 2015).

Sedangkan untuk kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan satu atau dua kali seminggu dengan jangka waktu yang tidak terlalu lama akan sulit untuk mencapai tujuan prestasi olahraga. Dalam hal ini, tugas pelatih dalam memaksimalkan waktu yang ada untuk mendukung siswa mencapai potensi dan prestasi terbaiknya (Mulyana, 2017) (Bangun, 2019). Oleh karena itu, pelatih perlu merancang program latihan yang tepat untuk mencapai puncak prestasi yang diinginkan (Dermawan, 2019). Kegunaan dari program latihan yaitu membuat latihan mempunyai arah dan tujuan yang jelas, sebagai alat control pencapaian latihan, dan menunjukkan pelatih akan hambatan latihan (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:55)

2.1.9 Waktu Pelaksanaan Program Latihan

Perencanaan program latihan apabila dilihat dari waktu pelaksanaan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

2.1.9.1 Perencanaan program latihan jangka pendek

Program latihan jangka pendek merupakan program latihan penjabaran dari program latihan tahunan yang terbagi dalam beberapa siklus.

2.1.9.2 Perencanaan program latihan jangka menengah

Program latihan jangka menengah sering disebut sebagai program latihan tahunan. Program latihan tahunan akan tersusun berdasarkan periodisasi. Keuntungan menggunakan periodisasi yaitu (1) penyampaian materi dapat dilakukan dengan sistematis dari yang mudah hingga ke yang sulit, (2) mempermudah dalam memberikan penekanan sasaran latihan, (3) mempermudah pelatih dalam melakukan evaluasi proses latihan, (4) mampu menghindarkan kejenuhan olahragawan dalam berlatih, karena materinya semakin berat dan menantang, (5) mempermudah pelatih dalam menentukan prestasi puncak.

2.1.9.3 Perencanaan program latihan jangka panjang

Pencapaian puncak prestasi olahragawan membutuhkan waktu latihan yang panjang sehingga diperlukan latihan jangka panjang. Latihan jangka panjang terbagi menjadi tiga tahapan yaitu latihan dasar, latihan jangka menengah, dan latihan tahap lanjut (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:56).

2.1.10 Periodisasi Latihan

Periodisasi adalah pembagian program latihan kedalam sejumlah periode waktu dimana tiap periode memiliki tujuan-tujuan yang spesifik menurut Thompson, 1991:5.24 dalam buku (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria

Dwi Andriyani, 2015:57). Terdapat tiga periode utama dalam program latihan: (1) periode persiapan, (2) periode kompetisi, (3) periode transisi. Detail mengenai periodisasi sebagai berikut:

2.1.10.1 Periode Persiapan

Periode pertama dan terlama dalam program latihan adalah periode persiapan. Pada periode ini atlet akan beranjak secara meningkat dari latihan umum ke latihan khusus. Tujuan utama dari periode ini yaitu menyiapkan atlet untuk periode kompetisi.

Pada periode persiapan terbagi menjadi dua tahap, yaitu:

Tahap persiapan umum (TPU), pada tahap ini untuk melatih kondisi fisik dan teknik secara umum. Tujuannya untuk membangun kondisi fisik atlet agar siap mengikuti tahap latihan khusus. Dan juga untuk membangun kemampuan keterampilan gerak dasar dalam koordinasi gerak yang baik. Secara psikologis tujuannya untuk mempersiapkan atlet supaya mampu mengatasi masalah, bersikap, berperilaku, dan berfikir positif. Poin penting dalam tahap ini yaitu volume tinggi dan ditingkatkan secara bertahap, intensitas berkisar antar rendah dan sedang, penekanan latihan fisik daya tahan lebih dominan.

Tahap persiapan khusus, tujuan tahap persiapan khusus secara fisik adalah meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik dasar menjadi lebih istimewa dan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Tujuan latihan teknik pada tahap ini sudah mengarah pada kemampuan keterampilan tinggi yang dibutuhkan saat taktik berlangsung dan mematangkan teknik. Sedangkan

secara psikologis atlet dipersiapkan bukan hanya untuk kebutuhan latihan tetapi juga kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi

2.1.10.2 Periode Kompetisi

Periode kompetisi ini volume latihan dikurangi secara bertahap dan intensitas ditingkatkan. Latihan selama periode ini lebih terkait pada karakteristik kompetisi. Beban latihan cukup berat untuk menjaga peningkatan kebugaran atlet dan cukup ringan untuk menjaga antusias atlet dan dengan level energy tinggi untuk kompetisi. Tahap periode kompetisi dibagi menjadi dua tahap:

Periode pra kompetisi, latihan fisik diarahkan untuk lebih maksimal peningkatannya dan kemudian dipelihara. Penekanan pada cabang olahraga yang dominan dengan taktik ditekankan pada taktik. Secara psikologis atlet menjaga kemampuan psikis untuk tetap stabil.

Periode kompetisi utama, pada tahap ini untuk memelihara kondisi fisik yang sudah dicapai agar tetap berada dalam kondisi puncak. Kematangan taktik harus sudah muncul, dan harus dapat pengendalian diri memotivasi diri dan percaya diri (Endang Rini Sukamti, 2009).

2.1.10.3 Periode Transisi

Periode transisi berada pada akhir musim dan dapat disebut sebagai fase istirahat aktif. Tujuan utamanya untuk memberi kesempatan pada atlet untuk pulih secara fisik dan mental dari beban latihan sejak masa persiapan dan kompetisi. Aktivitas harus menyediakan perubahan dan membuat atlet refresh dan sangat ingin melanjutkan latihan pada musim berikutnya. Pada tahap ini

juga menjadi masa penting bagi atlet untuk mengevaluasi pencapaian dan membuat rencana untuk musim berikutnya (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:57).

2.1.11 Sesi Latihan

Satu sesi latihan adalah satu kali pertemuan latihan atau satu kali tatap muka. Satu sesi latihan olahraga secara umum terdiri dari pembukaan, pemanasan, bagian inti, dan penutup.

2.1.11.1 Pembukaan

Pembukaan dalam sesi latihan berisi tentang: (1) penyampaian tujuan hendak dicapai pada sesi latihan yang akan dilakukan, (2) harapan akan sikap yang ingin dicapai, (3) menjelaskan sekilas tentang materi latihan pada sesi tersebut, (4) memberikan motivasi pada olahragawan agar semangat berlatih.

2.1.11.2 Pemanasan

Latihan olahraga akan menuntut tubuh untuk bekerja keras menghadapi tekanan saat latihan. Pemanasan merupakan persiapan yang dilakukan untuk menghadapi keadaan latihan. Pemanasan bertujuan mempersiapkan olahragawan agar secara fisiologis dan psikologis siap dalam menerima latihan inti (Setyaningrum, 2019). Pemanasan baik yang dilakukan secara statis, dinamis, dan melalui penguluran. Secara umum pemanasan dilakukan dari yang umum ke yang khusus, dari yang mudah ke yang sulit. Pemanasan hendaknya jangan sampai melelahkan.

2.1.11.3 Inti Latihan

Inti latihan merupakan bagian inti dari sesi latihan. Sasaran inti latihan dapat berupa latihan teknik, taktik, fisik, mental, atau kombinasi diantara keempat unsur tersebut. Latihan teknik dan taktik hendaknya diberikan pada awal latihan inti sehingga pelaksanaannya bisa lebih maksimal karena atlet belum kelelahan. Apabila gerakan teknik sudah dikuasai dengan baik dan benar, maka latihan dengan intensitas lebih tinggi dapat dilaksanakan.

Latihan kondisi fisik juga harus diberikan pada saat yang tepat. Latihan kecepatan sebaiknya diberikan pada awal latihan, ketika kondisi fisik masih dalam keadaan bugar. Latihan kecepatan dan power apabila di gabungkan maka kecepatan harus didahulukan. Pada latihan kekuatan dan daya tahan maka kekuatan didahulukan baru setelah itu daya tahan.

2.1.11.4 Penutup

Bagian akhir dari latihan ialah penutup, yang berisi penenangan (*cooling down*). Kegiatan ini berfungsi untuk mengembalikan kondisi tubuh ke kondisi semula. penutup juga memuat evaluasi, yang berisi koreksi dari latihan yang sudah dilaksanakan terkait materi yang disampaikan. Secara umum hendaknya penutup disampaikan dengan kesan yang baik agar meningkatkan motivasi olahragawan dalam menghadapi latihan berikutnya (Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015:61).

Dengan adanya sesi latihan disetiap latihan maka menjadikan siswa menjadi lebih disiplin. Kegiatan ekstrakurikuler dapat bermanfaat bagi kehidupan siswa menjadikan lebih disiplin dalam segala hal (Wahyudi, 2011).

2.1.12 Sarana Prasarana Olahraga

Menurut Yuyun Ari Wibowo dan Fitria Dwi Andriyani (2015: 14), pengembangan sarana dan prasarana olahraga merupakan langkah awal dalam pembinaan olahraga. Saran dan prasarana merupakan hal yang penting. Pada Yuyun Ari Wibowo dan Fitria Andriyani (2015:47) fasilitas olahraga berperan sebagai parameter berbagai olahraga bagi calon olahragawan terpilih. Jika kondisi fasilitas olahraga yang tersedia memenuhi persyaratan, maka bisa jadi olahraga kurang berbakat dapat berlatih dengan hasil yang lebih baik.

Sarana prasarana olahraga adalah semua sarana prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapannya untuk melaksanakan program kegiatan olahraga. Sarana prasarana olahraga merupakan modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan fasilitas olahraga yang berkualitas baik dan memadai.

Dengan adanya UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana Sekolah Dasar (Madrasah Ibtidaiyah), SMP (Madrasah Tsanawiyah), dan SMA (Madrasah Aliyah), dengan indeks 3 m² per siswa. Merupakan harapan siswa dan guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk melakukan aktivitas selayaknya.

2.1.12.1 Sarana Olahraga

Sarana olahraga adalah terjemahan dari “facilities”, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soeparnoto, 2000: 5). Sarana olahraga yang dipakai dalam

kegiatan olahraga juga memiliki ukuran standar. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu peralatan (apparatus) adalah sesuatu yang digunakan. Contoh: palang tunggal, palang sejajar dll. Perlengkapan (device) adalah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana olahraga. Contoh: net, bendera untuk tanda, garis batas dll. Atau sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki. Contoh: bola, raket, pemukul, dll.

2.1.12.2 Prasarana Olahraga

Prasarana olahraga secara umum berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relative permanen (Soeparnoto, 2000:5)

Contoh prasarana olahraga yaitu stadion sepak bola, stadion atletik, kolam renang, dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi sebagai yang secara berganti-ganti dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga.

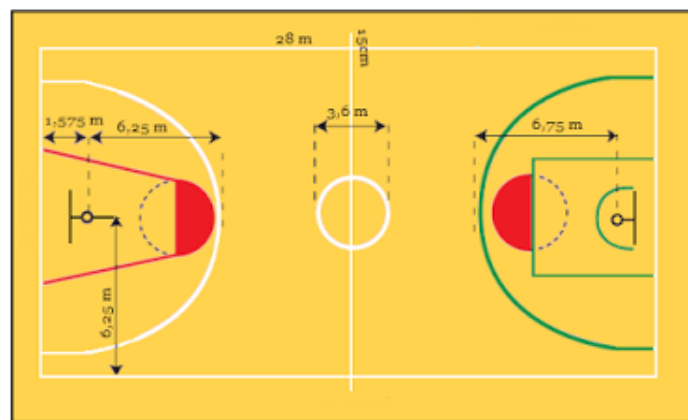
2.1.12.3 Standar Sarana dan Prasarana Olahraga

Standar sarana dan prasarana untuk olahraga prestasi yang dipertandingkan/dilombakan mulai tingkat internasional, tingkat nasional, dan tingkat daerah menggunakan fasilitas alat dan lapangan dengan ukuran yang sama untuk masing-masing cabang olahraga. Ukuran yang sama disemua

tingkat dan disemua tempat ini yang dinamakan ukuran standar (Soeparnoto, 2000:5).

2.1.12.4 Sarana dan Prasarana Bolabasket

Sarana dan prasarana dalam permainan bola basket (Perbasi, 2019:4) meliputi: 1) lapangan 2) keranjang atau ring bola basket 3) papan Pantul 4) tiang penyangga 5) bola.



Gambar 2.1 Lapangan Bolabasket

Sumber: <https://topteknikdasarpermainanbolabasket.blogspot.com/2016/12/gambar-dan-ukuran-lapangan-bola-basket.html>

Ukuran ini dihitung dari batas garis sebelah dalam. Di bagian tengah lapangan, terdapat lingkaran dengan jari-jari 1,80 meter. Untuk ukuran lingkaran, jari-jarinya diukur dari sebelah luar garis lingkaran. Ukuran lapangan permainan bola basket adalah sebagai berikut:

Panjang lapangan	: 28 meter
Lebar lapangan	: 15 meter
Jari-jari lingkaran	: 1,80 meter
Lingkaran daerah tembakan tiga angka	: 6,25 meter
Garis tembakan bebas ke garis belakang	: 5,80 meter



Gambar 2.2 Gambar Ring Bolabasket

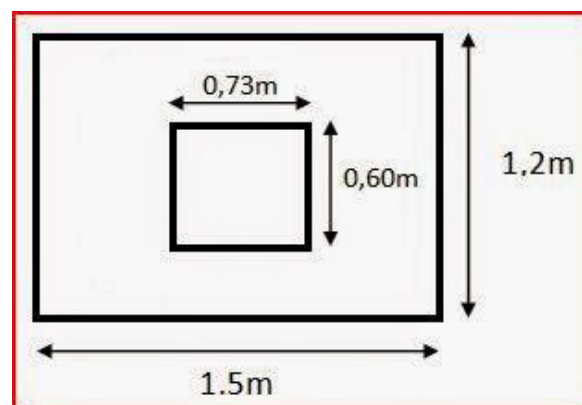
Sumber: <https://teknikdasarpermainan.blogspot.com/2017/01/gambar-dan-ukuran-lapangan-bola-basket.html>

Keranjang terdiri atas ring dan jala. Ring terbuat dari besi keras, sedangkan jala berupa tali anyaman yang pada umumnya terbuat dari bahan nilon.

Garis tengah ring : 0,45 meter

Tinggi ring dari tana : 3,5 meter

Panjang jala : 0,45 meter



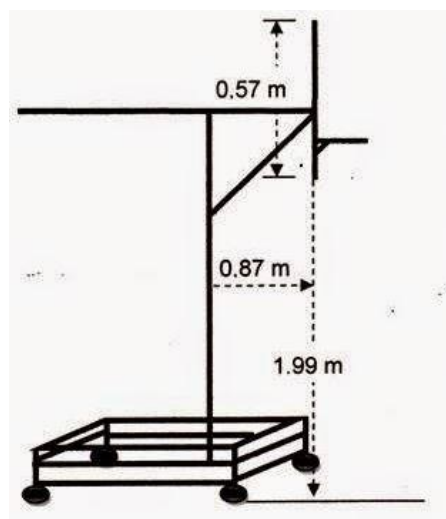
Gambar 2.3 Gambar Papan Bolabasket

Sumber: <https://teknikdasarpermainan.blogspot.com/2017/01/gambar-dan-ukuran-lapangan-bola-basket.html>

Papan pantul merupakan sarana permainan bola basket yang terbuat dari papan keras yang ditempatkan di belakang ring untuk memantulkan bola

jika tidak masuk ke dalam keranjang atau untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dengan teknik tertentu (teknik pantulan). Papan pantul terbuat dari kayu atau bahan lain yang sifatnya sama, tebal papan ini 3 cm. Di tengah papan pantul terdapat garis bingkai empat persegi panjang dengan ukuran 0,59 meter x 0,45 meter. Ukuran papan pantul adalah sebagai berikut:

Tebal papan	: 0,003 meter
Panjang papan	: 1,20 meter
Lebar papan	: 0,90 meter
Tinggi papan dari lantai	: 2,75 meter
Jarak dari belakang keranjang	: 0,15 meter



Gambar 2.4 Gambar Tiang Penyangga Bolabasket
 Sumber: <http://kampoengilmu.com/permainan-bola-basket/ukuran-papan-pantul-bola-basket/>

Dengan adanya tiang penyangga ini, maka tinggi ring bola basket juga harus sesuai standar ukuran yang telah ditetapkan. Tiang penyangga terbuat dari besi dengan garis tengah 20 mm. Simpei berdiri dengan ketinggian dari atas lantai 3,03 meter.



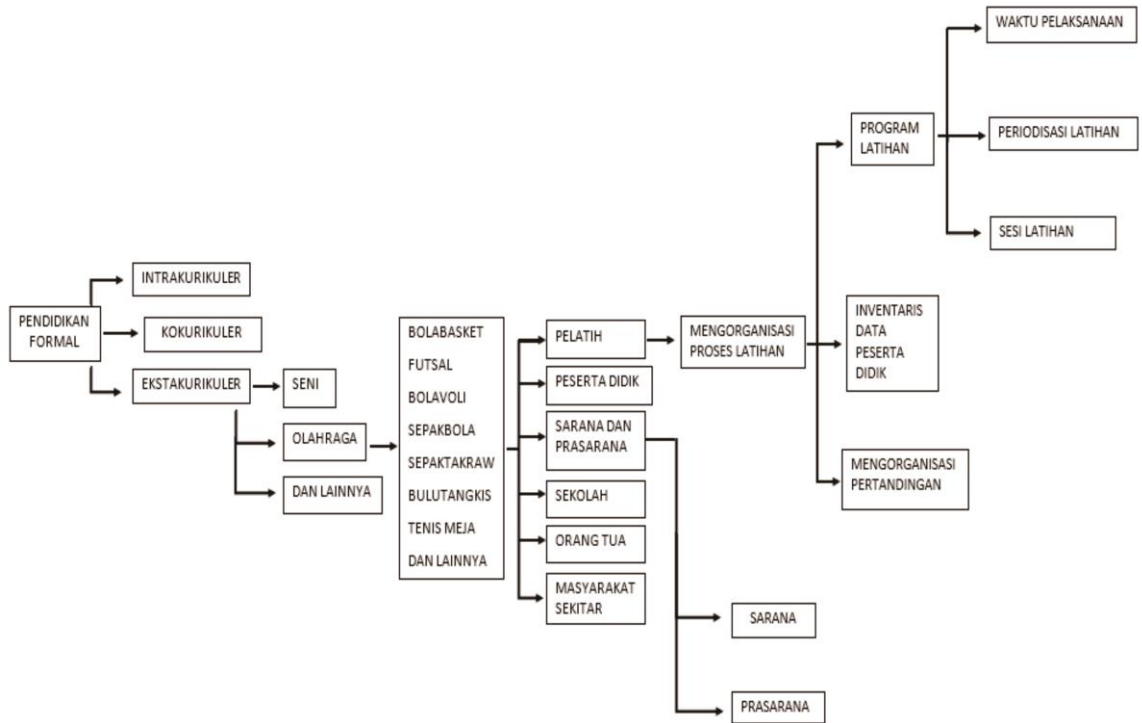
Gambar 2.5 Bola Basket

Sumber: <https://www.tokopedia.com/poskostore/bola-basket-kulit-molten-gg7>

Bola basket termasuk sarana dan prasarana bola basket yang tidak bisa disepelekan karena ukuran dan berat bola basket tentu harus standar peraturan bola basket yang telah ditetapkan oleh induk organisasi bola basket internasional. Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram s.d. 650 gram.

Ketentuan standar bola dan ketika berisi udara adalah bila dipantulkan lantai yang keras dari tempat ketinggian 1,80 meter-bola akan memantul setinggi antara 1,20 meter s.d. 1,40 meter.

2.2 Kerangka Berfikir



Sumber: Wibowo Yuyun Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan tiap ekstrakurikuler bolabasket Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo terkait pengaruh program latihan ekstrakurikuler bolabasket dan sarana prasarana terhadap pencapaian prestasi, yaitu:

Program latihan ekstrakurikuler bolabasket yang dijadikan pedoman untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket mencakup beberapa aspek didalamnya yaitu waktu pelaksanaan, periodisasi latihan, dan sesi latihan. Dengan adanya aspek tersebut menjadikan program latihan menjadi lebih lengkap. Sehingga dalam pelaksanaannya bisa digunakan sebagai pedoman utama dalam menjalankan kegiatan latihan sesuai dengan urutan materi yang sudah disediakan oleh pelatih. Ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Purworejo, SMA N 6 Purworejo, SMA N 7 Purworejo, dan SMA N 8 Purworejo, memiliki program latihan yang lengkap. Sedangkan untuk ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Purworejo, SMA N 3 Purworejo, SMA N 4 Purworejo, dan SMA N 5 Purworejo memiliki program latihan yang kurang lengkap.

Sarana prasarana yang digunakan sebagai fasilitas pelaksanaan ekstrakurikuler bolabasket merupakan bagian penting dalam menjalankan ekstrakurikuler bolabasket. Seluruh sekolah menengah atas negeri di Kabupaten Purworejo yang terdapat ekstrakurikuler bolabasket memiliki sarana rata-rata

berupa bola basket dan cone. Kecuali untuk ekstrakurikuler bolabasket SMA N 5 Purworejo hanya memiliki sarana bola basket saja. Untuk prasarana ekstrakurikuler bolabasket di sekolah menengah atas negeri Kabupaten Purworejo semua sekolah memiliki lapangan bolabasket dan sepasang ring. Untuk SMA N 7 Purworejo memiliki 2 lapangan bolabasket, yaitu lapangan indoor dan outdoor. Sedangkan hanya SMA N 3 Purworejo yang lapangan bolabasket sedang dalam tahap renovasi, sehingga untuk pelaksanaannya dipindah ke lapangan bolabasket SMP N 26 Purworejo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang survei program latihan ekstrakurikuler bolabasket dan sarana prasarana terhadap pencapaian prestasi bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Purworejo, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Bagi pelatih agar menyusun program latihan menjadi lebih lengkap lagi. Agar nantinya program latihan bisa digunakan sebagai pedoman latihan agar perkembangan siswa dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai prestasi yang ingin didapatkan.

Bagi sekolah untuk lebih memberikan dukungan kepada ekstrakurikuler bolabasket, agar pelatih dan siswa bisa sama-sama termotivasi untuk menjalankan program latihan. Salah satunya dengan memberikan dukungan pada sarana prasarana. Dengan adanya jumlah sarana prasarana yang mencukupi dan dalam kondisi baik, tentunya akan mempermudah pelatih untuk

menjalankan program latihan sehingga perkembangan siswa menjadi lebih cepat dan lebih maksimal.

Bagi siswa untuk lebih semangat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya bolabasket. karena dengan kalian mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bakat atau potensi yang kalian miliki bisa lebih tersalurkan dan bisa saja mendapatkan prestasi melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Bagi peneliti yang lain diharapkan bisa menemukan ketelitian pada program latihan dan sarana prasarana terhadap pencapaian prestasi olahraga bolabasket di Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Purworejo ataupun di tempat yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *PERAN FISILOGI OLAHRAGA DALAM MENUNJANG PRESTASI*, 11.
- Anisa Herdiyana, G. P. W. P. (2016). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Mengacu pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan pada Peserta Didik*. Volume 12, 77–85.
- Aprilianto, H. (n.d.). *Studi tentang Motivasi Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 3 Pamekasan*.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga pada Peserta Didik. *JURNAL PRESTASI*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Danarstuti Utami. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Olahraga Prestasi*, volume 11, 52–63.
- De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 11, 28–57.
- Dermawan, D. F. (2019). *Perencanaan Latihan (Periodisasi)*. 2000.
- Dinita, E. K. Y. W. (2016). *Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMP N 21 Pontianak Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga*.
- Endang Rini Sukamti, I. T. H. (2009). *Upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum perlombaan pada pekan olahraga pelajar nasional 2009*. 100–109.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang:FIK UNNES
- Fathan Nurcahyo dan Hedi Ardiyanto Hermawan. (2016). Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12, 93–104.
- Hardinoto, N., Syah, S., & Sitepu, I. D. (2017). Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 7–12.
- Hari Agung Wiwoho, Said Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1), 44–48.
- Harsuki, 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta:PT RajaGrafindo Persada
- Hasan, M. F. (2017). *Manajemen Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah*. *Olahraga*, 3, 1–12.
- Hidayatullah, F. (2019). *Pemetaan Kompetensi*

- Pengetahuan Pembina dan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket di Tingkat Sekolah Menengah Kabupaten Bangkalan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5703>
- Husodo, S. (2014). Peningkatan Prestasi Sekolah Menggunakan Bimbingan Teknis Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 8(1), 137–144.
- Ilaria, V., & Emanuela, R. (2019). *Original Article Elements and methods of organization , design and management of extracurricular sports activities*. 19(5), 1767–1772. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5259>
- Indrayana, B. (2017). *Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih dan Pembina Olahraga di Sekolah Boy Indrayana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi*. 13, 34–42.
- Irawan, Y., Herianto, & Simamora, S. O. (2019). Ekstrakurikuler. *Sistem Pendukung Keputusan Untuk Menentukan Kegiatan Ekstrakurikuler Berdasarkan Bakat Dan Minat Menggunakan Metode SAW (Simple Additive Weighting)*, 1, 8.
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh Pelatihan Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Olahraga. *Junral Prestasi Olahraga*, volume 2 n.
- Mulyana, D. (2017). Program latihan. In *Program Latihan Atlet*.
- Mulyono, Aris. "Pengembangan Model Kontekstual Pendidikan Bola Basket Berbasis Character Building (Pembangunan Karakter)." *Jurnal Penelitian Pendidikan* 30.2 (2013).
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan Dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 101–110.
- Nurkadri. (2017a). Perencanaan latihan. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22.
- Nurkadri, N. (2017b). Perencanaan Latihan. *JURNAL PRESTASI*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Official Basketball Rules Tahun 2018 Tentang Peraturan Bolabasket
- Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 Tentang Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler
- Rajmund Tomik, Jacek Polechoński, Dariusz Pośpiech, D. M. (2012). Physical education teachers ' ratings of extracurricular sports activities and services of the Polish School Sports Association. *Physical Education*, 19(4), 179–184.
- Rocchi, M., & Camiré, M. (2017). The contribution of extracurricular coaching on high school teachers ' job satisfaction. *Educational Psychology*, October, 1–20. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383359>

- Saputro, R. R., Sukidin, & Ani, H. M. (2017). Manajemen Ekstrakurikuler Non-Akademik Siswa di SMA Muhammadiyah 3 Jember (Management of Non-Academic Extracurricular Students at SMA. *Jurnal Edukasi*, 49–53.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Sleigh, M. J., Donna Webster Nelson, Alyssa M. Nelson, & Darren R. Ritzer. (2019). Predictors of Motivation to Coach in High School Students and Adult Coaches. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 8(4), 1–17. <https://doi.org/10.26524/ijpefs1941>
- Soegiyanto. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.
- Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung:Alfabeta
- Sustiyo Wandu, Tri Nurharsono, A. R. (2013a). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8). <https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1792>
- Sustiyo Wandu, Tri Nurharsono, A. R. (2013b). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8), 524–535. <https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1792>
- Ubaidah, S. (2014). Manajemen ekstrakurikuler dalam meningkatkan mutu sekolah. *Al-Fikrah: Jurnal Kependidikan Islam IAIN Sulthan Thaha Saifuddin*, 5(11), 150–161.
- Wahyudi, A. (2011). Upaya Pembina Dalam Menangani Kedisiplinan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Se-Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(April), 40–45.
- Yuyun, Wibowo Ari dan Fitria Dwi Andriyani, 2015. Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. Yogyakarta:UNY Press
- Zaskia Oktaviana Sari, E. A. S. (2016). Pentingnya Kreativitas dan Komunikasi pada Pendidikan jasmani dan Dunia Olahraga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12, 97–110.