



**PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DI SMP
NEGERI 2 PURWOKERTO TAHUN 2020**

SKRIPSI

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

oleh

Putri Aji Wijayanti
6301416164

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

ABSTRAK

Putri Aji Wijayanti. 2020. Pembinaan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto Tahun 2020. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Dr. Rubianto Hadi, M.Pd

Penelitian dilatarbelakangi oleh proses pembinaan ekstrakurikuler taekwondo yang belum maksimal. Permasalahan penelitian ini bagaimana proses pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari proses pelaksanaan pembinaan prestasi ekstrakurikuler taekwondo.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif persentase. Populasi penelitian yaitu pembina, pelatih ekstrakurikuler taekwondo dan siswa aktif yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler taekwondo. Sampel penelitian semua anggota populasi dijadikan sampel.

Hasil penelitian persentase pembinaan ekstrakurikuler taekwondo yaitu aspek organisasi 80,23%, aspek metode 82,29%, aspek pelatih 96,43%, aspek atlet 81,58%, aspek sarpras 76,11%, aspek pendanaan 65,28%, aspek penghargaan 71,02% dan presentase rata-rata 78,99%.

Kesimpulan penelitian ini adalah rata-rata semua aspek pembinaan ekstrakurikuler taekwondo telah dilaksanakan dengan baik. Saran penelitian adalah pendanaan ekstrakurikuler taekwondo untuk lebih diperhatikan lagi dalam pengadaan, pemeliharaan sarpras dan pengembangan/kesejahteraan atlet dan pelatih. Data organisasi dan metode dilengkapi agar pembinaan lebih baik dari sebelumnya. Untuk Pemda, KONI dan Pengkab cabang olahraga taekwondo agar melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga taekwondo secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan yang ditunjukkan pada semua jalur pembinaan yang mencakup olahraga prestasi dan olahraga pendidikan.

Kata kunci : Pembinaan, Ekstrakurikuler, Taekwondo.

ABSTRACT

Putri Aji Wijayanti. 2020. Taekwondo extracurricular development on SMP N 2 Purwokerto in 2020. Thesis. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, Semarang State University. Supervisor: Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.

Research is the process of coaching extracurricular taekwondo who have a maximum, The problem of this research how is the process of extracurricular training implementation in state junior high school 2 Purwokerto in 2020. This study aims to determine the result of the implementation process of extracurricular achievement taekwondo.

The research uses descriptive percentage method. The study population of constructor, coach extracurricular taekwondo and an active student who attends extracurricular taekwondo activities. Research sample of all the population members taken.

The results of the taekwondo extracurricular development presentation study is organization aspects 80,23%, method aspects 82,29%, aspect of coach 96,43%, athlete aspects 81,58%, infrastructure aspects 76,11%, funding aspects 65,28%, appreciative aspects 71,02% and the average presentation 78,99%.

The conclusion of this study is that on average all aspects of taekwondo extracurricular coaching have been implemented properly. The suggestion of this research is taekwondo extracurricular financing to go even further in proexisting, maintenance of the infrastructure and development/welfare of the athlete and coach. The data organization and methods equipped that coaching better than ever. For Pemda, KONI and the leader of the taekwondo branch in order to implement the implementation of the implementation of the taekowndo sport planned, steeped, and sustained indicated on all coaching lines that include achievement sports and educational sports.

Keyword : Development, Extracurriculars, Taekwondo.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Putri Aji Wijayanti

NIM : 6301416164

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembinaan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 2

Purwokerto

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 negeri Republik Indonesia.

Semarang, 28 Agustus 2020

Yang menyatakan,



Putri Aji Wijayanti
NIM 6301416164

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Pembinaan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto" telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang disusun oleh:

Nama : Putri Aji Wijayanti

NIM : 6301416164

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga / PKO

Telah disahkan dan disetujui pada


Tanggal 28 Agustus 2020 oleh:

Menyetujui
Ketua Jurusan PKO



S. Haryono, S.Pd, M.Or
NIP. 196911131998021001

Dosen Pembimbing



Dr. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 196302061988031001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Putri Aji Wijayanti, NIM. 6301416164, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul Pembinaan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto Tahun 2020, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Rabu, tanggal 9 September 2020.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Dr. Hadi, M.Pd.
NIP. 19790311.200604.1.001

Dewan Penguji

1. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19680302.199702.1.001

(Penguji 1)

2. Purwono Sidik Permono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19880316.201504.1.002

(Penguji 2)

3. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP. 19630206.198802.1.001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Tuntutlah ilmu sejak dari lahir sampai menjelang masuk ke liang lahat”.

(Al-Hadist).

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Yang tercinta kedua orang tua
Ayah Suharsono dan Ibu
Sumarni.
2. Kakak Titis Dwi Respati dan
Ponakan tersayang Nayyara dan
Rinjani
3. Saudara dan sahabatku
4. Rekan Pelatih dan Senior
Taekwondo
5. Almamater Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragaan UNNES
Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan KaruniaNya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Sri Haryono, S.Pd, M.Or. selaku ketua jurusan PKO UNNES yang telah memfasilitasi penulis selama perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Rubianto Hadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen, serta tenaga pendidik PKO UNNES yang telah memfasilitasi penulis selama perkuliahan.
6. Serta semua pihak yang berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis hanya dapat berterimakasih kepada semua pihak dan berdo'a semoga semua mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, 28 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Masalah	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Pembinaan Olahraga	10
2.1.1 Pengertian Pembinaan Olahraga	10
2.1.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pembinaan Olahraga	12
2.1.2.1 Faktor Internal	12
2.1.2.2 Faktor Eksternal	13
2.1.3 Proses Pembinaan Olahraga	19
2.1.3.1 Pemassalan	20
2.1.3.2 Pembibitan Atlet	21
2.1.3.3 Peningkatan Prestasi	21
2.1.4 Kriteria Pembinaan Prestasi Olahraga	23
2.1.4.1 Atlet	24
2.1.4.2 Pelatih	24
2.1.4.3 Pengorganisasian	24
2.1.4.4 Pendanaan	25
2.1.4.5 Metode	26
2.1.4.6 Sarana dan Prasarana	26
2.1.4.7 Penghargaan	27
2.1.5 Ekstrakurikuler	27
2.1.5.1 Pengertian Ekstrakurikuler	27
2.1.5.2 Manfaat dan Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	28
2.1.5.3 Perencanaan Program Ekstrakurikuler	29
2.1.5.4 Pengelolaan Program Ekstrakurikuler	29
2.1.5.5 Pembiayaan Program Ekstrakurikuler	30
2.1.5.6 Pelaksanaan Program Ekstrakurikuler	30
2.1.5.7 Evaluasi Program Ekstrakurikuler	31

2.1.6 Taekwondo	32
2.1.6.1 Hakekat Taekwondo	32
2.1.6.2 Sejarah Taekwondo	32
2.2 Kerangka Berpikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	35
3.2 Variabel Peneliatian	35
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1 Angket	37
3.4.2 Observasi	37
3.4.3 Dokumentasi	38
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.6 Uji Coba Instrumen	43
3.7 Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Umum Penelitian	48
4.2 Hasil Penelitian	48
4.2.1 Deskripsi Data	48
4.2.2 Analisis Data Pembinaan Ekstrakurikuler Taekwondo	53
4.3 Pembahasan Penelitian	55
4.3.1 Aspek Organisasi Pada Ekstrakurikuler Taekwondo	55
4.3.2 Aspek Metode Pada Ekstrakurikuler Taekwondo	56
4.3.3 Aspek Rekrutmen Pelatih Pada Ekstrakurikuler Taekwondo	57
4.3.4 Aspek Rekrutmen Atlet Ekstrakurikuler Taekwondo	58
4.3.5 Aspek Sarana dan Prasarana Pada Ekstrakurikuler Taekwondo	59
4.3.6 Aspek Pendanaan Pada Ekstrakurikuler Taekwondo	60
4.3.7 Aspek Penghargaan Pada Ekstrakurikuler Taekwondo	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	63
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sampel Penelitian	36
3.2 Skor Angket	37
3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Angket Untuk Pembina	38
3.4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Angket Untuk Pelatih	40
3.5 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Angket Untuk Atlet	41
3.6 Instrumen Penelitian Observasi Dokumen	43
3.7 Hasil Uji Coba Validitas Angket Pada Ekstrakurikuler Taekwondo	44
3.8 Hasil Uji Coba Reliabilitas Angket Pada Ekstrakurikuler Tekwondo	45
3.9 Kriteria Analisis Deskriptif Persentase	47
4.1 Hasil Perhitungan Skor Aspek Organisasi	49
4.2 Hasil Perhitungan Skor Aspek Metode	49
4.3 Hasil Perhitungan Skor Aspek Pelatih	49
4.4 Hasil Perhitungan Skor Aspek Atlet	49
4.5 Hasil Perhitungan Skor Aspek Sarana dan Prasarana	50
4.6 Hasil Perhitungan Skor Aspek Pendanaan	51
4.7 Hasil Perhitungan Skor Aspek Penghargaan	51
4.8 Hasil Perhitungan Skor Aspek Pembinaan Ekstarkurikuler	51
4.9 Perhitungan Menggunakan Rumus Deskriptif Persentase	52
4.10 Hasil Obseravsi Dokumen	53
4.11 Ringkasan Analisis Data Pembinaan	54

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar	Halaman
2.1 Piramida Pembinaan Olahraga	22
4.1 Hasil Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Taekwondo	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usul Pembimbing	68
2. SK Pembimbing	69
3. Surat Izin Penelitian	70
4. Surat Balasan Penelitian	71
5. Angket Penelitian Sebelum Uji Coba	72
6. Hasil Uji Coba SPPS Angket Pembina	80
7. Hasil Uji Coba SPPS Angket Pelatih	82
8. Hasil Uji Coba SPPS Angket Atlet	85
9. Angket Penelitian Setelah di Uji Coba	87
10. Daftar Nama Sampel Penelitian	95
11. Daftar Petugas Penelitian	96
12. Hasil Observasi Dokumen	97
13. Dokumentasi Penelitian	108

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik seseorang. Sekarang banyak yang hobi berolahraga untuk mengembangkan bakatnya atau untuk kesegaran jasmani, pengembangan keolahragaan dalam tatanan sistem keolahragaan nasional dikembangkan melalui tiga pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Menurut (Undang undang No 3 Tahun 2005) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social.

Olahraga pendidikan merupakan bagian integral dan pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur formal maupun non formal melalui kegiatan intra dan atau ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan dan hubungan sosial, sedangkan olahraga prestasi dikhususkan untuk pencapaian prestasi baik dalam kejuaraan tingkat daerah, nasional, regional maupun internasional (Toho Cholik dan Ali Maksum, 2007:4).

Olahraga sangat dibutuhkan untuk kesehatan jasmani setiap orang, secara umum dilakukan oleh semua tingkatan usia dan gol masyarakat dari anak-anak, remaja, dewasa sampai yang tua. Namun secara khusus pembinaan bakat dan prestasi olahraga harus dimulai sedini mungkin mulai dari usia sekolah dasar, sekolah menengah hingga masa usia emas atau *golden age*, yang pada sekitar usia delapan belas hingga dua puluh tujuh tahun. Sehingga pengembangan olahraga khususnya prestasi dapat diraih dengan maksimal.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan prestasi. Usaha dalam perwujudan prestasi dalam sekolah adalah dengan diadakannya suatu program yang berfungsi sebagai wadah atau tempat pembinaan dan penyaluran minat dan bakat siswa yaitu dengan program ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan minat, bakat dan ketrampilan pada suatu cabang olahraga yang di pilih oleh siswa.

Di SMP Negeri 2 Purwokerto memiliki kegiatan ekstrakurikuler meliputi; Organisasi Siswa Intra Sekolah, kepramukaan, Palang Merah Remaja, teknologi informasi dan pengembangan bakat seni seperti; drum band, teater, tari dan pengembangan bakat olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis, futsal, pencak silat dan taekwondo. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib yang harus diikuti siswa adalah kepramukaan, sedangkan ekstrakurikuler pilihan merupakan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan sesuai minat dan bakat siswa berbentuk latihan olah minat dan bakat.

Dalam penelitian ini dipilih pada pembinaan ekstrakurikuler yaitu cabang olahraga taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto. Kegiatan ekstrakurikuler taekwondo ini termasuk ekstrakurikuler pilihan yang dikembangkan dan diselenggarakan sesuai bakat dan minat peserta didik berbentuk latihan olah bakat dan minat yang memiliki manfaat untuk bersosialisasi, belajar sportifitas dan meningkatkan kepercayaan diri. Kegiatan ekstrakurikuler taekwondo dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah, yaitu pada sore hari setelah jam pelajaran telah selesai yang diikuti siswa kelas VII dan VIII. Dalam mengadakan ekstrakurikuler taekwondo pihak sekolah memiliki tujuan untuk mencetak prestasi

olahraga yang tinggi tingkat pelajar seperti POPDA, O2SN dan POPNAS yang digunakan untuk mencari bibit baru pada cabang olahraga taekwondo.

Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut; " Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan Do yang berarti disiplin atau seni". Jadi taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan dengan disiplin tinggi. Taekwondo juga mengajarkan tentang etika, seperti cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lain (Devi Tirtawirya, 2005:200).

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh, jujur, disiplin, mandiri dan sportif dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Taekwondo sebagai olahraga yang dipertandingkan bukan saja di tingkat nasional tetapi juga di tingkat internasional. Sistem pembinaan taekwondo dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia.

Dalam penelitian ini akan dibahas secara spesifik tentang program pembinaan prestasi yang digunakan ekstrakurikuler taekwondo. Oleh karena itu peningkatan dan pengembangan sistem pembinaan atlet berprestasi mempunyai sasaran yang ingin dicapai, baik dalam jangka pendek, jangka menengah, maupun jangka panjang. Adapun pembinaan taekwondo secara ideal harus dilaksanakan dengan terprogram dan didukung dengan manajemen yang baik. Setiap pelatih harus memiliki program latihan untuk bisa mencapai target prestasi yang akan di raih atletnya dan harus ada pendukung dalam program latihan untuk pembinaan taekwondo yaitu, adanya organisasi, pendanaan, sarana dan prasarana, pertandingan dan penghargaan. Selain itu, proses pembinaan juga

harus dilakukan oleh pelatih dan pengurus untuk mencapai prestasi yang lebih baik yaitu dengan pemassalan, pembibitan atlet dan peningkatan prestasi.

Suatu proses pembinaan ekstrakurikuler tentu memiliki kendala yang harus dihadapi dalam mencapai prestasi. Kendala yang dihadapi ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto yaitu jadwal pendidikan, jadwal Ujian Kenaikan Tingkat dan kejuaraan yang berdekatan, begitu pula dengan jadwal latihan yang saat ini masih terkendala dengan pertemuan seminggu hanya satu sampai dua kali saja, kendala lainnya yaitu siswa atau anggota taekwondo yang masih sering bercabang untuk mengikuti kegiatan diluar ekstrakurikuler wajib sehingga tidak terfokuskan ke satu ekstrakurikuler pilihan. Saat ini pihak sekolah masih belum membebaskan satu sampai dua ekstrakurikuler pilihan bagi siswa, dari hal tersebut siswa masih bercabang dalam latihannya sehingga siswa tidak dapat maksimal dalam menerima latihan yang telah di berikan oleh pelatih. Selain itu, kendala yang dihadapi terkait dengan organisasi, metode, pendanaan, sarana dan prasarana, pertandingan dan penghargaan.

Penelitian ini dipilih pada pembinaan ekstrakurikuler taekwondo yang ada di SMP Negeri 2 Purwokerto. Pada penelitian ini akan dibahas tentang program pembinaan prestasi yang digunakan dalam ekstrakurikuler taekwondo. Oleh karena itu peningkatan dan pengembangan sistem pembinaan atlet berprestasi mempunyai sasaran yang ingin dicapai, baik dalam visi misi maupun perencanaan strategis jangka pendek, jangka menengah, maupun jangka panjang. Adapun pihak-pihak yang sangat mempengaruhi terhadap hal tersebut antara lain meliputi pembina olahraga, pelatih, pengurus organisasi, atlet, orang tua dan masyarakat sekitar.

Pembinaan dan pengembangan olahraga perlu terus di tingkatkan secara terarah, sistematis, dan berkesinambungan agar selaras dengan tujuan pengembangan nasional khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan rakyat (Toho Cholik Mutohir, 2005:31).

Dalam upaya peningkatan prestasi yang telah ditargetkan diperlukan usaha untuk mewujudkan rencana tersebut, dengan program pembinaan atlet secara benar dan tepat. Melalui pedoman–pedoman yang berlaku, sehingga apa yang telah diprogramkan akan dapat berhasil sesuai tujuan dan mendapat prestasi yang membanggakan.

Sebuah pembinaan dalam sistem pembangunan olahraga tidak bisa dengan cara instan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistematis dan mendukung. Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang tampak dan teratur, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika dilihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (output) ditentukan oleh masukan (input) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari subsistem yang kurang optimal yaitu input dan proses (Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum, 2007:4).

Proses pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto sudah dilaksanakan dengan sungguh-sungguh namun hasil yang dicapai belum maksimal. Aspek-aspek pembinaan seperti keorganisasian, metode pembinaan, perekrutan pelatih yang bersertifikat, pemilihan atlet dari siswa yang berbakat, sarana dan prasarana, dan pendanaan telah berjalan dengan baik, namun prestasi yang diraih belum optimal. Hal ini dimungkinkan karena atlet atau siswa

peserta ekstrakurikuler taekwondo belum sepenuhnya sungguh–sungguh dalam mengembangkan ekstrakurikuler taekwondo. Atlet atau siswa hanya mengikuti ekstrakurikuler taekwondo untuk sekedar memenuhi syarat akademis yang berlaku di sekolah.

Berdasarkan uraian tentang latar belakang, mendorong penulis untuk meneliti mengenai “Pembinaan Ekstrakurikuler Taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto Tahun 2020”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sekolah telah melaksanakan pembinaan ekstrakurikuler taekwondo, namun prestasi yang dicapai belum optimal.
2. Siswa mengikuti ekstrakurikuler taekwondo hanya sekedar memenuhi syarat akademis yang berlaku di sekolah.
3. Belum diketahui faktor–faktor yang mempengaruhi pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, karena adanya keterbatasan dari kemampuan, biaya dan waktu dari peneliti dan agar permasalahan tidak semakin melebar maka perlu adanya pembatasan masalah yang signifikan. Masalah yang akan dibahas oleh peneliti dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana sistem organisasi pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020?
2. Bagaimana metode pembinaan pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020?
3. Bagaimana rekrutmen pelatih ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020?
4. Bagaimana rekrutmen atlet ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020?
5. Bagaimana sarana dan prasarana pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020?
6. Bagaimana pendanaan pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020?
7. Bagaimana penghargaan yang telah diraih dari hasil pembinaan pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020?

1.5 Tujuan Penelitian

Survei pembinaan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang menyeluruh dan mengetahui hasil dari proses pelaksanaan pembinaan prestasi ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto.

1. Mengetahui sistem organisasi pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020.
2. Mengetahui metode pembinaan pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020.

3. Mengetahui rekrutmen pelatih ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020.
4. Mengetahui rekrutmen atlet ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020.
5. Mengetahui sarana dan prasarana pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020.
6. Mengetahui pendanaan pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020.
7. Mengetahui penghargaan yang telah diraih dari hasil pembinaan pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Pembinaan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis, sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil pembinaan ini diharapkan dapat mengembangkan prestasi dan sebagai bahan referensi untuk kemajuan prestasi pada ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pembina

Pembina dapat memperbaiki pelaksanaan program pembinaan ekstrakurikuler, meningkatkan kinerja dalam melakukan monitoring dan evaluasi.

2. Bagi pelatih

Pelatih dapat memperbaiki pelaksanaan program latihan dan meningkatkan kualitasnya sebagai pelatih yang akan menciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

3. Bagi atlet

Atlet dapat mengembangkan minat dan bakat untuk mencapai prestasi secara maksimal.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Pembinaan Olahraga

Pembinaan olahraga prestasi atlet merupakan tanggung jawab semua warga negara khususnya Indonesia. Pembinaan olahraga prestasi atlet tidak bisa dilakukan secara sendiri-sendiri oleh pengurus, atlet maupun masyarakat. Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dan maksimal adalah harus dilakukan secara kontinu, berjenjang dan berkelanjutan hingga prestasi puncak, dan untuk dapat mencapai prestasi puncak pembinaan atletpun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistematis, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas.

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, ada tiga sub-sistem ruang lingkup pembangunan keolahragaan meliputi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Selama ini pembangunan olahraga khususnya olahraga prestasi selalu dihadapkan pada persoalan yang tidak mudah, antara kepentingan sesaat untuk memenuhi target juara/medali pada suatu kejuaraan, dengan kepentingan untuk meningkatkan kualitas jasmani dan rohani yang bermuara pada peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang siap berkompetisi. Keduanya tidak mungkin didahulukan pada salah satunya, melainkan harus bersinergi bersamaan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan

jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Ahmad Jamalong, 2014: 156-157).

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Pasal 21 Ayat 3-4).

Pembinaan olahraga merupakan bagian dan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Melfa Br Nababan, dkk (2018:40) memperjelas pembinaan olahraga adalah suatu pola sebagai “pedoman pokok dan merupakan dasar penyusunan program-program Pembangunan Olahraga Indonesia yang berlangsung secara terpadu dan berkesinambungan”.

Berdasarkan pengertian pembinaan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga adalah upaya peningkatan kualitas untuk olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi ke arah yang lebih baik dari sebelumnya, yang diawali dengan melakukan kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, pengelolaan, pelaksanaan, koordinasi dan pengawasan untuk mencapai tujuan dengan hasil yang lebih baik di bidang olahraga.

2.1.2 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Pembinaan Olahraga

Dalam sistem pembinaan olahraga selalu saja terdapat beberapa faktor-faktor yang mampu menunjang jalannya sistem pembinaan tersebut sehingga mampu mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Faktor–faktor tersebut dapat berupa faktor pendorong maupun faktor penarik serta faktor yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Demikian dengan pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto tentu saja memiliki berbagai faktor yang mempengaruhi keberlangsungan pembinaan olahraga, faktor tersebut pasti memiliki arti yang sangat penting dalam mengembangkan pembinaan ekstrakurikuler olahraga khususnya cabang olahraga taekwondo.

Untuk mencapai sebuah prestasi atlet harus memiliki semangat tinggi dan berusaha berlatih dengan sungguh-sungguh, usaha mencapai prestasi merupakan usaha sangat multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal, berkaitan dengan prestasi yang ingin di capai maka atlet harus melaksanakan program latihan yang baik pula. Adapun penjelasan dari kedua faktor tersebut :

2.1.2.1 Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor pendukung utama untuk mencapai sebuah prestasi bagi seorang atlet, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih baik dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri, yang meliputi :

1. Bakat

Bakat yaitu potensi yang dimiliki seseorang sejak lahir.

2. Motivasi

Motivasi yaitu dorongan seseorang untuk meraih prestasi, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik.

2.1.2.2 Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan pendamping atau penguat yang sangat berpengaruh terhadap kualitas latihan yang akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi :

1. Pelatih

Kemampuan yang berupa pengetahuan ketrampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai setiap pelatih. Pelatih merupakan model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu seorang pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan perilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada dimasyarakat (Rubianto Hadi, 2007 : 12).

Keberhasilan pembinaan atlet akan sangat ditentukan hasil intrinsik antara pelatih dan atlet yang dibina, sehubungan itu seorang pelatih harus memahami sifat-sifat kepribadian atletnya, disamping itu setiap pelatih harus memahami sifat pribadinya sendiri, agar dapat menyesuaikan pada waktu interaksi dengan atlet yang memiliki sifat tertutup dan pemalu. Memerlukan perlakuan yang berbeda daripada atlet yang memiliki sifat terbuka dan senang bergaul dengan orang lain.

Dalam proses latihan, pelatih berperan sebagai tokoh sentral yang akan menjadi panutan, pengayom serta sebagai subyek yang dapat membentuk pemain agar dapat memiliki daya cipta, rasa dan karsa sesuai dengan taksonomi pendidik yaitu meliputi usaha pengembangan pengetahuan (Cognitive Domain), Pembentukan watak dan sikap (Affective domain) serta

melatih keterampilan (Psychomotoric domain), oleh karena itu Pelatih selayaknya menyadari posisinya sebagai sosok yang mempunyai kapasitas dan kapabilitas untuk membentuk kemampuan mental dan kemampuan pemainnya agar mampu berbuat seperti yang dilakukan. Pelatih juga dapat dikatakan sebagai aktor utama sebuah tim atau kesebelasan yang berperan dalam proses pelatihan, sehingga mampu melahirkan pemain yang benar-benar berkualitas (Abd.Cholid, 2015:3).

2. Organisasi

Organisasi dari tingkat pembinaan yang umum (pemasalan) sampai yang paling khusus (pembinaan prestasi) perlu dirancang pembinaan yang sesuai dengan pola piramida pembinaan olahraga yang dianut dan disepakati sebagai metode yang paling efektif untuk peningkatan prestasi olahraga Indonesia secara menyeluruh.

Keberadaan organisasi sebenarnya setua sejarah peradaban di muka bumi. Sepanjang hidupnya manusia telah menggabungkan diri dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Organisasi adalah sekelompok orang yang saling berinteraksi dan bekerja sama untuk merealisasi tujuan bersama. Demikian juga siswa di SMP Negeri 2 Purwokerto dalam melaksanakan kegiatan berdasarkan dengan rencana-rencana yang telah disepakati bersama.

Sebagaimana diketahui bahwa organisasi merupakan suatu wadah bagi terlaksananya kegiatan dalam rangka mencapai tujuan. Ada tiga ciri organisasi yaitu:

- 1) Organisasi harus mempunyai tujuan yang khusus dan spesifik.

2) Organisasi terdiri dari sekelompok orang yang berkerjasama untuk mencapai tujuan yang sama.

3) Organisasi dapat mengembangkan suatu rencana yang dirancang sedemikian rupa sehingga jelas dalam melangkah, berbuat dan melakukan organisasi.

Kegiatan olahraga termasuk juga pendidikan, memerlukan manajemen yang baik dan benar. Manajemen dalam hal ini dapat didefinisikan sebagai proses yang berkenaan dengan pengarahan dan penggerakan satu kelompok orang yang melakukan kegiatan mencapai tujuan organisasi yang baik.

Manajemen adalah pemanfaatan sumber daya secara efektif dan efisien. Efektif berarti pencapaian tujuan dan pengguna peralatan yang tepat, efisien adalah melakukan pekerjaan dengan benar dan cepat. Manajemen dapat disebutkan bahwa manajemen penting untuk semua bidang yang berkenaan dalam organisasi dalam bidang apapun termasuk bidang olahraga, yang berorientasi pada keuntungan maupun bersifat pada pelayanan.

3. Manajemen Olahraga

Manajemen olahraga menunjukkan peran sangat penting dalam pengelolaan kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam pembinaan olahraga pada umumnya memerlukan kemampuan guna mencapai tujuan tercapainya pembinaan olahraga tersebut. Dalam pengertian sempit, pembinaannya harus terlaksana berdasarkan perencanaan yang terbagi-bagi menjadi perencanaan jangka panjang, menengah dan pendek. Dalam pengertian luas, manajemen dibutuhkan untuk mengintegrasikan berbagai aspek, tidak hanya kepentingan teknik dan taktik saja tetapi juga aspek ekonomi dan komunikasi (Rusli Lutan, 2000:13).

Sondang P.Siagian dalam Harzuki (2016:62), menyebutkan bahwa manajemen olahraga adalah perpaduan antara ilmu manajemen dan ilmu olahraga". Istilah manajemen diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memperoleh suatu dalam rangka pencapaian tujuan dengan melalui kegiatan orang lain.

Hal yang perlu diperhatikan dalam manajemen olahraga adalah manajemen sumber daya manusia. Dikemukkannya bahwa manajemen SDM dapat dipahami dari dua kategori fungsi, ialah fungsi manajemen dan fungsi operasional (Hartzuki, 2012:161).

Dari pengertian diatas dapat diartikan bahwa untuk mencapai tujuan yang diharapkan dari suatu organisasi, maka peran sumber daya manusia yang terlibat dalam manajemen sangat penting. Unsur-unsur tersebut harus bersatu dalam suatu sistem, bekerjasama untuk mencapai tujuan.

1) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan dan penambahan jumlah sarana dan prasarana yang ada akan mendorong atau mendukung suatu kemajuan prestasi olahraga dan paling tidak dengan sarana dan prasarana yang memadai dapat meningkatkan prestasi olahraga yang lebih baik. Sarana dan prasarana juga dapat diartikan sebagai jalan kemudahan dalam melaksanakan proses latihan yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan yang dibutuhkan. Namun dengan demikian sarana dan prasarana sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu penting yang dipakai untuk melaksanakan atau memperlancar jalannya latihan dalam pencapaian prestasi.

2) Pendanaan

Dalam pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk untuk menunjang proses berjalannya kegiatan pembinaan prestasi. 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.

Untuk pembinaan olahraga prestasi diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena itu sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada dalam organisasi olahraga di Indonesia.

3) Hasil riset

Hasil riset merupakan temuan ilmu terbaru yang biasanya ditemukan melalui kegiatan-kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk itu pelatih, atlet maupun olahragawan dituntut untuk memiliki kemampuan untuk membaca dan menerapkan hasil-hasil riset dalam proses melatih. Hasil riset tersebut dapat ditemukan pada buku-buku referensi, jurnal maupun internet.

4) Pertandingan

Pertandingan merupakan akhir dari sebuah pembinaan prestasi, dengan adanya pertandingan dapat digunakan untuk tempat pelatih mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan dalam bertanding atlet.

Suatu pembinaan prestasi atlet yang sistematis, terarah dan terprogram dengan jelas dapat dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

- (1) Adanya atlet yang mempunyai potensi.
- (2) Adanya pelatih yang bertanggungjawab dan profesional.
- (3) Adanya sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai.
- (4) Adanya organisasi yang baik, program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan dengan baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, Pengkab, Pengprov, KONI, dan pemerintah).
- (5) Perlu diadakannya tes dan pengukuran kondisi atlet secara berturut.

Atlet berpotensi atau yang mempunyai potensi untuk menjadi juara adalah atlet-atlet yang mempunyai bakat, motivasi yang tinggi dalam berprestasi dan atlet yang bersedia berlatih dengan keras untuk mewujudkan prestasi tersebut, atau atlet yang memang sudah juara dicabang olahraga taekwondo dan masih memungkinkan untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasinya.

Pelatih profesional yang baik adalah pelatih yang mempunyai semangat yang tinggi, kematangan jiwa, etika yang baik jujur, disiplin dan konsen terhadap pembinaan prestasi serta memahami konsep pembinaan prestasi yang baik. Konsep pembinaan prestasi yang baik harus bisa memahami pertumbuhan dan perkembangan atlet, menguasai media dan metode latihan dengan pendekatan yang ilmiah yang efektif menggunakan teknologi, memahami cara berkomunikasi yang baik, ammpu menyamakan materi latihan dengan jelas dan dapat dipahami oleh semua atlet serta dapat menjadi contoh dan motivator bagi atletnya.

Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga taekwondo yang layak dan memadai, tes dan pengukuran kondisi kesehatan fisik dan psikologi atlet secara periodik tidak harus dilakukan dan diadakan untuk menunjang tercapainya prestasi. Hal itu tentu saja memerlukan anggapan yang tidak sedikit dan tidak dapat dibebankan hanya pada satu atau dua pihak saja yang terlibat. Oleh karena itu, dalam pembinaan prestasi olahraga taekwondo perlu adanya kerjasama yang baik serta sinergis antara pihak-pihak yang terkait baik atlet, pelatih, pembina, pengurus taekwondo, KONI maupun Pemerintah Daerah atau pihak-pihak lain yang ingin atau mau dan mampu membantu mendukung dalam pembinaan prestasi olahraga taekwondo.

Kesungguhan dalam membina olahraga taekwondo mempersiapkan atlet menuju prestasi puncak diwujudkan dengan menyiapkan dan merancang sebuah program pembinaan prestasi bagi atlet-atlet yang potensial dengan akan diadakannya pemusatan latihan. Program pembinaan ini diharapkan akan mampu secara nyata mendongkrak dan meningkatkan prestasi atlet.

Berdasarkan pernyataan para ahli diatas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pembinaan olahraga maka dapat disimpulkan bahwa faktor tersebut adalah atlet, pelatih, pembina, organisasi, pendanaan, metodologi, sarana dan prasarana, hasil riset, pertandingan dan penghargaan. Terpenuhinya faktor tersebut pembinaan olahraga dapat mencapai prestasi sesuai dengan rencana yang ditetapkan.

2.1.3 Proses Pembinaan Olahraga

Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah, berkelanjutan dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang pembinaan yang memadai. Untuk mencapai prestasi yang

optimal atlet, juga diperlukan latihan intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan bagi atlet. Hal ini dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, oleh karena itu diperlukan pencegahan rasa bosan yaitu dengan merencanakan dan melakukan latihan-latihan yang bervariasi. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai apabila selain intensif, latihan harus bermutu dan berkualitas.

Dalam upaya meningkatkan prestasi yang telah ditargetkan sangat diperlukan usaha untuk mewujudkan rencana tersebut dengan pembibitan atlet secara baik dan benar. Sistem pembinaan olahraga yang ada di Indonesia adalah sistem piramida yaitu, pemasalan, pembibitan, pembinaan prestasi. Disamping itu sudah dijalankan program latihan yang baik, terukur, didukung pula adanya program penelitian dan pengembangan, kompetisi yang baik, dan uji tanding yang terprogram.

2.1.3.1 Pemassalan

Pemassalan adalah mempolakan ketrampilan secara multilateral. Pemassalan olahraga bertujuan untuk menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup, khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat untuk tubuh.

Berkaitan dengan olahraga prestasi, tujuan pemassalan adalah melibatkan atlet sebanyak-banyaknya sebagai bagian dari upaya peningkatan prestasi olahraga yang struktur dan berkesinambungan agar tercapai tujuan prestasi olahraga yang hendak dicapai.

Pemassalan merupakan dasar dari teori piramida dan sekaligus merupakan landasan dalam proses pembibitan dan pemanduan bakat seorang atlet. Sehingga harus dilaksanakan pada awal proses pembinaan prestasi. Pemassalan olahraga berfungsi untuk menumbuhkan ataupun mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani manusia Indonesia. Sehingga akan tercipta masyarakat Indonesia yang produktif dan akan menghasilkan atlet-atlet yang membanggakan negara ini.

2.1.3.2 Pembibitan Atlet

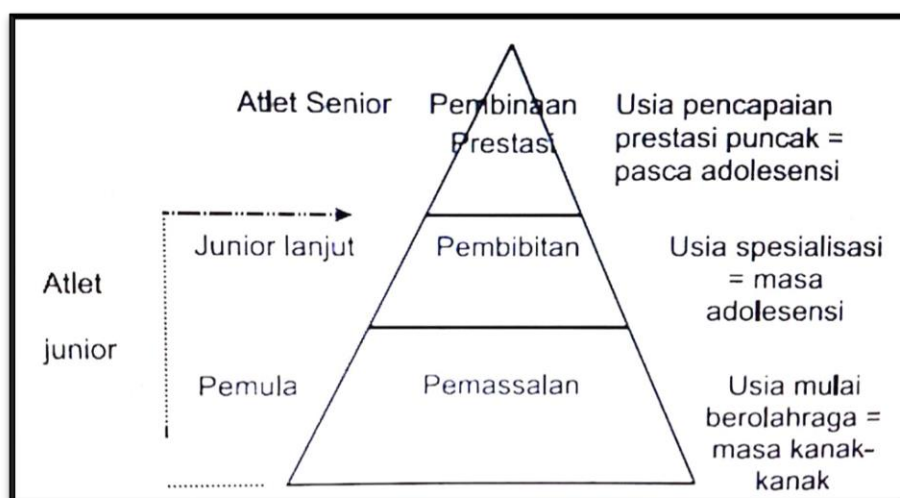
Pembibitan atlet adalah upaya mencari dan menemukan individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga, sebagai langkah atau lanjutan dari tahap pemassalan. Pembibitan dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*talent identification*) kemudian dilanjutkan pada tahap pengembangan bakat (*talent development*). Proses demikian diharapkan akan menjadi lebih baik dalam mencari dan menemukan atlet-atlet yang berpotensi dalam bidang olahraga.

2.1.3.3 Peningkatan Prestasi

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melakukan berbagai macam latihan maupun uji coba. Pertandingan/perlombaan tersebut dilakukan secara periodik dan dalam waktu tertentu. Namun semua itu diperlukan persiapan yang sangat matang. Pencapaian prestasi setinggi tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, baik melalui pemassalan maupun pembibitan. Dari prestasi olahraga yang harus meningkat maka seorang atlet harus meningkatkan latihan supaya peningkatan prestasi dapat dicapai secara maksimal.

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi dalam olahraga diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat atlet agar dapat dihasilkan bibit-bibit atlet yang berprestasi secara profesional.

Adapun gambar piramida pembinaan olahraga berikut :



Gambar 2.1. Piramida Pembinaan Olahraga

Sumber : Komarudin. 2015. P.42

Apabila salah satu komponen terpenting tersebut tidak dilaksanakan dengan benar maka tidak akan dihasilkan atlet andalan yang berkualitas dan berprestasi. Oleh karena itu untuk menghasilkan atlet yang berkualitas, perlu diadakannya pemassalan olahraga, sehingga kemudian seorang pelatih akan mengetahui serta dapat menilai mana atlet potensial dan berbakat untuk dimasukkan pada tahap pembibitan.

Tahap prestasi akan berada pada tahap selanjutnya dimana pelatih telah memiliki program latihan untuk meningkatkan prestasi yang baik, sehingga dengan berjalannya tahapan tersebut diharapkan dapat mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dan berprestasi, sedangkan tahapan berikutnya adalah tahapan evaluasi dimana seorang pelatih mengadakan evaluasi untuk

menganalisa dan menilai kinerja atlet dan tim secara keseluruhan, sesaat setelah pertandingan maupun paska kejuaraan atau kompetisi berakhir, hal tersebut sangat diperlukan guna melihat kekurangan dan kelebihan atlet maupun tim secara lengkap dan terperinci, sehingga setelah evaluasi dilakukan, atlet mengerti kekurangan masing-masing, dan diharapkan dapat diperbaiki sedini mungkin, agar tercipta prestasi yang lebih baik dari sebelumnya untuk atlet maupun tim.

Atlet dan tim yang berprestasi dan berkualitas tinggi harus melakukan ketiga komponen tersebut secara berkelanjutan, dengan pengawasan ketat dari pelatih. Apabila terdapat atlet yang sudah sampai di masa puncaknya karena faktor usia, maka perlu diadakannya regenerasi atlet, dimana yang muda menggantikan atlet yang telah tua, tentunya dengan kualitas yang harus lebih baik. apabila kesalahan dapat diminimalisir dan ditekan, serta komponen-komponen tersebut dijalankan dengan sebagai mana mestinya, maka akan didapatkan atlet yang berkualitas dan berprestasi dengan maksimal.

2.1.4 Kriteria Pembinaan Prestasi Olahraga

Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa prestasi olahraga bisa tercapai apabila memenuhi beberapa kriteria seperti, atlet potensial selanjutnya dibina dan diarahkan oleh pelatih. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet perlu diperhatikan oleh pembina ekstrakurikuler. Selanjutnya untuk melihat hasil dari pembinaan dilakukan uji coba dengan mengikuti kompetisi dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding dan kematangan sebagai pembentuk teknik, fisik, dan mental bertanding, namun

aktivitas tersebut dapat berjalan apabila ditunjang adanya pendanaan yang cukup serta penggunaannya harus dengan penuh tanggungjawab.

Berikut penjelasan tentang kriteria pembinaan prestasi olahraga

2.1.4.1 Atlet

Atlet adalah orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi disebut sebagai olahragawan (atlet) (Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005, Bab I Pasal 1 Ayat 6).

2.1.4.2 Pelatih

Tenaga keolahragaan adalah setiap orang yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi dalam bidang olahraga yang didalamnya terdapat pelatih, wasit, guru, manajer, instruktur, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya (Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 Ayat 9).

Pelatih adalah tokoh sentral dalam proses pelatihan olahraga. Pelatih adalah orang yang memberi bimbingan atau tuntutan kepada atlet agar dapat dicapai prestasi olahraga yang optimal. Pelatih adalah seorang yang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet terpilih berbakat untuk merealisasi prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Pelatih adalah orang yang berperan untuk membantu atlet memantapkan penampilan serta meningkatkan seluruh potensinya, sehingga mampu berprestasi tinggi dalam cabang olahraganya.

2.1.4.3 Pengorganisasian

Meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga, khususnya olahraga prestasi tidak lepas dari peran serta pengurus organisasi. Organisasi

adalah sarana atau alat untuk mencapai tujuan organisasi dan unsur atau unit yang ada dalam suatu organisasi dapat menampung berbagai program dan kegiatan yang telah dirancang untuk mencapai tujuan organisasi. Organisasi olahraga adalah sekumpulan orang yang menjalin kerjasama dengan membentuk organisasi untuk penyelenggaraan olahraga sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 Ayat 24).

Pengaruh prestasi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga tergantung bagaimana pengurus organisasi menjalankan fungsi-fungsi keorganisasiannya. Pengurus organisasi dapat menyusun program-program kerja yang dapat mendukung tercapainya prestasi yang maksimal dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Program-program tersebut diantaranya adalah perekrutan atlet, menentukan perencanaan dan pelaksanaan pembinaan atlet melalui pemusatan latihan cabang olahraga, mengadakan atau menyelenggarakan *event* olahraga, mengikuti berbagai macam *event* olahraga sesuai dengan cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai tambahan pengalaman bagi atlet, mencarikan dana untuk pembinaan dan lain-lain.

2.1.4.4 Pendanaan

Salah satu faktor pendukung terpenting dalam upaya mensukseskan program pembinaan prestasi olahraga adalah tersedianya dana yang memadai. Berbagai sumber dana alternatif perlu digali dalam upaya memenuhi kebutuhan dana untuk pembinaan cabang-cabang olahraga prestasi.

Pendanaan mempunyai peranan yang sangat penting bagi pembinaan dan pengembangan olahraga, dengan adanya pendanaan berbagai kebutuhan yang

berhubungan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dipenuhi dengan baik, diantaranya adalah: pengadaan sarana dan prasarana olahraga yang baru untuk melengkapi atau mengganti fasilitas yang ada atau rusak, pemeliharaan dan perbaikan sarana dan prasarana olahraga termasuk alat dan fasilitas lapangan, pendanaan, pembinaan dan pengembangan atlet mulai dari perekrutan sampai dengan pemusatan latihan dan ikut serta dalam kejuaraan, kesejahteraan atlet, pelatih, dan pengurus organisasi.

2.1.4.5 Metode

Metode merupakan cara-cara yang dilakukan untuk mendukung terlaksananya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi. Metode yang digunakan tersebut antara lain melalui pemusatan latihan yang didalamnya terdapat sistem-sistem pembinaan kepada atlet dan juga program-program latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental.

2.1.4.6 Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana olahraga sangat penting keberadaanya untuk menunjang pembinaan dan pengembangan olahraga khususnya olahraga prestasi. Sarana dan prasarana olahraga yang diperlukan untuk pembinaan dan pengembangan olahraga sebaiknya memenuhi standar nasional maupun internasional.

Harzuki (2003:384) memperjelas guna menampung kegiatan olahraga prestasi prasarana olahraga yang disiapkan perlu memenuhi kualitas sesuai dengan syarat dan ketentuan masing-masing cabang olahraga, yaitu; memenuhi standar ukuran internasional dan kualitas bahan atau material yang dipakai harus memenuhi syarat internasional.

2.1.4.7 Penghargaan

Penghargaan olahraga sangat penting keberadaannya untuk menunjang pengembangan olahraga khususnya olahraga prestasi. Penghargaan olahraga sangat diperlukan bagi pelatih, organisasi olahraga dan khususnya bagi kesejahteraan atlet di masa depan.

Penghargaan olahraga adalah pengakuan atas prestasi di bidang olahraga yang diwujudkan dalam bentuk material dan atau non material. Setiap pelaku olahraga, organisasi olahraga, lembaga pemerintah atau swasta, dan perseorangan yang berprestasi dan atau berjasa dalam memajukan olahraga diberi penghargaan. Penghargaan dapat berbentuk pemberian kemudahan, beasiswa, asuransi, pekerjaan, kenaikan pangkat luar biasa, tanda kehormatan, kewarganegaraan, warga kehormatan jaminan hari tua, kesejahteraan, atau bentuk penghargaan yang bermanfaat bagi penerima penghargaan (Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005).

2.1.5 Ekstrakurikuler

2.1.5.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 2 nomor 1).

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama,

dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 2).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan penambahan pembelajaran yang mendorong atau mendidik siswa dan siswi untuk mendalami pelajaran yang dianggap kurang dan yang mereka senangi atau mengembangkan bakat dan potensi seorang siswa dan siswi yang pastinya dimiliki setiap orang.

Kegiatan tersebut biasanya berlangsung hingga sore hari dimana siswa dan siswi sudah tidak ada pelajaran wajib dalam kelas lagi dan kegiatan ini dimulai dari sepulang sekolah. Guna dari kegiatan ekstrakurikuler bisa dikaitkan dengan menambah nilai yang kurang dalam mata pelajaran yang diambil, pengembangan bakat siswa dan siswi, dan juga sebagai sarana permainan yang diminati seorang siswa dan siswi atau sarana bermain sambil belajar.

2.1.5.2 Manfaat dan Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dengan ikut sertanya siswa ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, maka bakat, minat dan ketrampilan siswa dapat tersalurkan serta dapat membantu meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran yang diajarkan oleh guru di sekolah. Melalui ekstrakurikuler para siswa bisa memupuk jiwa sportif dalam aneka perlombaan seperti taekowondo baik yang digelar secara internal di sekolah maupun eksternal dengan sekolah lain.

Ekstrakurikuler juga bisa mengajarkan anak akan arti organisasi, walaupun dalam skala yang kecil. Disana anak bisa belajar menjadi pemimpin, pengurus, atau bahkan belajar mengemas suatu acara yang menarik dalam sebuah pameran ekskul. Banyak lagi hal positif yang dapat diperoleh siswa dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler diadakan atau disediakan oleh pihak sekolah untuk mengembangkan potensi, minat, kepribadian, dan bakat yang ada pada siswa dan untuk menggali lebih jauh potensi, minat, kepribadian, dan bakat tersebut. Misalnya siswa yang memiliki minat dan bakat pada ekstrakurikuler taekwondo untuk mengembangkan bakatnya dan bertemu pemain lainnya.

2.1.5.3 Perencanaan Program Ekstrakurikuler

Perencanaan merupakan tindakan merumuskan apa, bagaimana, siapa dan bilamana sesuatu kegiatan akan dilakukan. Kategori perilaku ini termasuk membuat keputusan mengenai sasaran, strategis, struktur formal, alokasi, sumber-sumber daya, menunjukkan tanggung jawab dan pengaturan kegiatan-kegiatan.

Perencanaan sering disebut juga sebagai jembatan yang menghubungkan kesenjangan atau jurang antara keadaan masa kini dan keadaan yang diharapkan terjadi pada masa yang akan datang. Oleh karena itu, perencanaan yang baik hendaknya memperhatikan sifat-sifat kondisi yang akan datang, di mana keputusan dan tindakan efektif dilaksanakan.

2.1.5.4 Pengelolaan Program Ekstrakurikuler

Program ekstrakurikuler akan berjalan lancar jika didukung dengan pengelolaan operasional yang baik. Pengelolaan operasional ini harus menjadi satu kesatuan yang dapat bekerja sama dengan baik, yaitu antara kepala sekolah sebagai penanggungjawab dan pelatih sebagai pelaksana.

Kepala sekolah sebagai penanggung jawab mempunyai peranan penting terhadap kemajuan ekstrakurikuler di sekolah, maju atau tidaknya ekstrakurikuler tersebut tergantung dari kepala sekolah. Karena segala kebijakan termasuk didalamnya ekstrakurikuler yang mempunyai keputusan kepala sekolah.

Sedangkan guru-guru penjas sebagai pelaksana juga mempunyai peranan yang penting didalam proses pembinaan ekstrakurikuler sebagai pendamping kepala sekolah. Sebagian besar sekolah menunjuk guru penjas sebagai pelatih karena guru penjas di anggap mempunyai pengetahuan di bidang olahraga. Selain itu, guru penjas juga sebagai pengawas terhadap berlangsungnya proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

2.1.5.5 Pembiayaan Program Ekstrakurikuler

Dalam suatu kegiatan, pendanaan merupakan faktor pendukung yang sangat penting. Pendanaan ini nantinya digunakan untuk membiayai antara lain: honor pelatih, pengadaan sarana prasarana olahraga, dan partisipasi dalam mengikuti kompetisi atau kejuaraan.

Masing-masing sekolah berbeda didalam proses pendanaannya, baik dilihat dari sumber dana tersebut berasal darimana maupun didalam alokasi dananya seperti apa. Akan tetapi yang perlu diketahui adalah bahwa didalam proses pembinaan ekstrakurikuler sangat diperlukan pendanaan sebagai faktor pendukung berjalannya ekstrakurikuler.

2.1.5.6 Pelaksanaan Program Ekstrakurikuler

Pelaksanaan program-program kegiatan ekstrakurikuler hendaknya dikendalikan untuk pencapaian tujuan-tujuan yang telah diterapkan dan kontribusinya terhadap perwujudan visi sekolah. Dari setiap pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler hendaknya diusahakan dengan suasana yang kondusif, tidak terlalu membebani siswa dan tidak merugikan aktivitas ekstrakurikuler sekolah.

Dari waktu pelaksanaan, waktu untuk kegiatan intrakurikuler pasti dan tetap, dilaksanakan sekolah secara terus-menerus setiap hari sesuai dengan kalender

akademik. Sedangkan waktu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sangat bergantung pada sekolah yang bersangkutan, lebih bersifat fleksibel dan dinamis. Untuk kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah biasanya dilaksanakan setelah jam pelajaran selesai atau setelah pulang sekolah.

Dalam waktu seminggu minimal harus latihan sebanyak dua kali. Karena jika kurang dari itu sama artinya jumlah istirahat lebih lama dibandingkan untuk latihan, hal ini bisa mengakibatkan kemampuan siswa/atlet lambat berkembang bahkan sulit untuk berkembang, untuk sekali latihan memerlukan waktu sekitar 80-120 menit. Karena yang diharapkan dalam latihan adalah ketrampilan ataupun kemampuan siswa/atlet akan cepat berkembang dibandingkan dengan sebelumnya.

2.1.5.7 Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler

Evaluasi program kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengumpulkan data atau informasi mengenai tingkat keberhasilan peningkatan ekstrakurikuler yang dicapai oleh siswa. Penilaian dapat dilakukan sewaktu-waktu untuk menetapkan tingkat keberhasilan siswa pada tahap-tahap tertentu dalam latihan dan untuk jangka waktu yang telah ditentukan, tertentu berkenaan dengan proses dan hasil kegiatan ekstrakurikuler.

Penilaian program ekstrakurikuler menekankan pada penilaian/tes tindakan yang dapat mengungkapkan tingkat untuk perilaku belajar/kerja siswa. Penetapan tingkat keberhasilan untuk program ekstrakurikuler didasarkan atau standar minimal tingkat penguasaan kemampuan yang disyaratkan dan bersifat individual.

Penilaian secara inklusif mempertimbangkan pembentukan kepribadian yang terintegasi jiwa kemandirian atau kewirausahaan, sikap dan etos perilaku itu

mempertimbangkan kemahiran dalam pemecahan masalah dan berkomunikasi. Mempertimbangkan standar keadilan dan keragaman secara individual bagi setiap siswa dan mempertimbangkan tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan.

Evaluasi akhir dari ekstrakurikuler dilakukan dengan memandang bobot yang sama baik terdapat pada proses dan hasil akhir dari setiap kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan. Penilaian melalui pemberian tugas secara bervariasi dan dinamis akan mendorong tumbuhnya rasa tanggung jawab yang tinggi yang termasuk dalam kriteria penilaian mental dan sikap. Ujian kemampuan atau tingkat kemahiran teknik yang telah dicapai siswa dan sertifikasi dilakukan secara bersama sehingga dapat dipercaya dan dipertanggung jawabkan.

2.1.6 Taekwondo

2.1.6.1 Hakekat Taekwondo

Taekwondo adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Seperti banyak seni beladiri lainnya, Taekwondo adalah gabungan dari teknik perkelahian, beladiri, olahraga, olah tubuh, hiburan, dan filsafat (Bellavia Ariesta Dofi, 2014:4).

2.1.6.2 Sejarah Taekwondo

Pada tahun 1972, Kukiwon didirikan sebagai markas besar Taekwondo. Kejuaraan dunia Taekwondo yang pertama diadakan pada tahun 1973 di Kukiwon, Seoul, Korea Selatan. Pada tahun 1973 , *The World Taekwondo*

Federation (WTF) didirikan dan sekarang telah mempunyai lebih dari 160 negara anggota. Taekwondo mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1970-an, dimulai oleh aliran Taekwondo yang berafiliasi *ITF (International Taekwondo Federation)* yang pada waktu itu bermarkas besar di Toronto (Kanada). Aliran ini dipimpin dan dipelopori oleh Gen Choi Hong Hi. Kemudian berkembang juga aliran taekwondo yang berafiliasi ke *WTF (The World Taekwondo Federation)* yang berpusat di Kuk Ki Won, Seoul, Korea Selatan dengan Presiden Dr. Un Yong Kim. Pada waktu itu kedua aliran ini masing-masing mempunyai organisasi di tingkat nasional, yaitu Persatuan Taekwondo Indonesia (PTI) yang berafiliasi ke ITF dipimpin oleh Letjen. Leo Lopolisa dan Federasi Taekwondo Indonesia (FTI) yang berafiliasi ke WTF dipimpin oleh Marsekal Muda Sugiri. Atas kesepakatan bersama dan melihat prospek perkembangan dunia olahraga di tingkat internasional dan nasional, musyawarah nasional taekwondo pada tanggal 28 Maret 1981 berhasil menyatukan kedua organisasi taekwondo tersebut menjadi organisasi baru yang disebut Taekwondo Indonesia (TI) yang berkiblat ke WTF. Organisasi ini dipimpin oleh Leo Lapolisa sebagai ketua umumnya, sedangkan struktur organisasi di tingkat nasionalnya disebut PBTI (Pengurus Besar Taekwondo Indonesia) dan berpusat di Jakarta. Munas Taekwondo Indonesia I pada tanggal 17-18 September 1984 menetapkan Letjen Sarwo Edhi Wibowo sebagai Ketua Umum Taekwondo Indonesia periode 1984-1988, maka era baru Taekwondo Indonesia yang bersatu dan kuat dimulai. Selanjutnya Taekwondo Indonesia sempat dipimpin oleh Soeweno, Harsudiyono Hartas, dan Soeharto.

Kini Taekwondo Indonesia telah berkembang di seluruh provinsi di Indonesia dan diikuti aktif oleh lebih dari ratusan ribu anggota, angka ini belum termasuk

yang tidak secara aktif berlatih. Taekwondo juga telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi di arena PON.

2.2 Kerangka Berpikir

Konsep pembinaan atlet untuk dapat dicapai prestasi yang tinggi dan maksimal harus dilakukan secara kontinu, berjenjang dan berkelanjutan hingga prestasi puncak. Untuk dapat mencapai prestasi puncak pembinaan atlet pun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistematis, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas.

Sistem pembinaan dilaksanakan berjenjang dari lapisan bawah (pemassalan), kemudian dilanjutkan secara berkesinambungan ke lapisan tengah (pembibitan) terus berjenjang keatas ke puncak piramida yaitu pembinaan prestasi. Keberhasilan pembinaan prestasi atlet yang sistematis, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas dapat mempengaruhi, yaitu, keorganisasian, metode pembinaan, pelatih, atlet, sarana dan prasarana, pendanaan dan penghargaan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aspek organisasi pada pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto telah dilaksanakan dengan baik.
2. Aspek metode pada pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto telah dilaksanakan dengan sangat baik.
3. Aspek rekrutmen pelatih dalam pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto telah dilaksanakan dengan sangat baik.
4. Aspek rekrutmen atlet dalam pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto telah dilaksanakan dengan sangat baik.
5. Aspek sarana dan prasarana dalam pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto telah dilaksanakan dengan baik.
6. Aspek pendanaan dalam pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto telah dilaksanakan dengan cukup.
7. Aspek penghargaan dalam pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto telah dilaksanakan dengan baik.

Semua aspek pembinaan ekstrakurikuler taekwondo yang telah diteliti, terdiri dari aspek organisasi, metode, pelatih, atlet, sarpras, pendanaan dan penghargaan memiliki hasil rata-rata pembinaan dalam kategori sangat baik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil tentang pembinaan ekstrakurikuler taekwondo di SMP Negeri 2 Purwokerto, maka dapat diajukan saran untuk :

1. Pendanaan ekstrakurikuler taekwondo untuk lebih diperhatikan lagi dalam pengadaan, pemeliharaan sarpras dan pengembangan/kesejahteraan atlet dan pelatih.
2. Data organisasi dan metode pembinaan secara tertulis untuk lebih melengkapi lagi agar pembinaan ekstrakurikuler taekwondo bisa lebih baik dari sebelumnya.
3. Pemda, KONI dan Pengkab cabang olahraga taekwondo Kabupaten Banyumas untuk lebih meningkatkan kemampuan potensi olahragawan dengan melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga taekwondo secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan yang ditunjukkan pada jalur pembinaan yang mencakup olahraga prestasi dan olahraga pendidikan serta keterkaitannya dengan aspek lainnya baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung, mencakup pelatih taekwondo, club taekwondo, pelatihan/penataran, sarana dan prasarana, kompetisi, kejuaraan, serta pembinaan, IPTEK keolahragaan, sistem informasi, pendanaan dan penghargaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd.Cholid. "Peranan Pelatih Dalam Memotivasi Pemain Sepakbola". Th.XI, No. 20, April, 2015:1-6.
- Ahmad Jamalong. "Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan dan latihan Pelajar (PLPP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM)". *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3, No. 2, Desember 2014: 156-157.
- Bagus Trianjaya. "Persepsi Siswa Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Teori Di Sekolah Bertaraf Internasional (SBI) SMKN 2 Yogyakarta Dan SMKN Wonosari. *Artikel Ilmiah Universitas Negeri Yogyakarta*. 2012: 2-14.
- Bellavia Ariesta Dofi. 2014. *Seni Beladiri Taekwondo*. Jakarta: Golden Terayon Press.
- Devi Tirtawirya. "Perkembangan Dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia". *Jurnal Olahraga Prestasi, Citius-Altius-Fortius*, Volume 1, Nomor 2 Juli 2005: 195-211.
- Hamid Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Harzuki. M. A. 2003. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Komarudin. "Peran Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan dan Pembinaan Olahraga di Indoensia". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 11, No. 1. April, 2015. 37-44.
- Melfa Br Nababan, et al. "Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017". *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol.04, No. 01. Januari – Juni, 2018. 38-55.
- Muchamad Ishak. 2015. *Organisasi & Sistem Pertandingan Buku Sumber Perkuliahan Mahasiswa Pendidikan Olahraga*. Bandung: PT Refika Aditama
- Muh Daviq Nur. 2016. "Survei Pembinaan Olahraga Di SMA Negeri Se-Kabupaten Jepara Tahun 2016". *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Pedoman Penyusunan Skripsi. *Tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Nomor: 1278/FIK/2014.

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. No 62 tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ristya Widi E. "Validitas Dan Reliabilitas Dalam Penelitian Epidemiologi Kedokteran Gigi". *Stomatognatic (J.K.G. Unej)*. Vol. 8 No. 1 2011 : 27-34
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES: Cipta Prima Nusantara.
- Rusli Lutan. 2000. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Indek, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Jakarta : PT. Indeks.
- Toho Cholik Mutohir. 2005. *Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional, Secercah Harapan Buat Olahragawan*. Jakarata : Sunda Kepala Pusat.
- Undang-undang RI Nomor 5 Tahun 2000. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Untung Raharja, dkk. "Pengaruh Pelayanan Dan Fasilitas Pada Raharja Internet Cafe Terhadap Kegiatan Perkuliahan Pada Perguruan Tinggi". *Jurnal Teknifo*. Vol. 12, No. 2, 2018:60-65.
- Zainal Abidin dan Sugeng Purbawanto. "Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio dan Video Di SMK Negeri 4 Semarang". *Edu Elekrika Junal*. 4 (1) 2015:38-49.