

**SURVEI PEMBINAAN EKSTRA KURIKULER BOLABASKET
DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SE-KABUPATEN
BANJARNEGARA TAHUN 2004 / 2005**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

**Nama : Wisnu Widy Widayat
N I M : 6124000025
Jurusan : Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**



UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2004

SARI

Penelitian ini berjudul “Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara Tahun 2004 / 2005”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembinaan bola basket di SMP yang ada di Kabupaten Banjarnegara dilaksanakan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi untuk mengetahui sejauh mana pembinaan bola basket usia dini yang dilaksanakan. Bagi pihak sekolah dan pembina, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan mutu dan kualitas pembinaan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP se-Kabupaten Banjarnegara yang melaksanakan program kegiatan ekstrakurikuler bola basket tahun 2004 / 2005. populasi dalam penelitian ini adalah 22 SMP. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh SMP di Kabupaten Banjarnegara yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket sebanyak 22 SMP dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan data menggunakan metode angket/kuesioner dan metode dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis *deskriptif peosentase*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun 2004 /2005 termasuk dalam kategori baik. Dilihat dari tiap-tiap komponen pembinaan menunjukkan bahwa dari total 22 SMP sebagian besar pembinaannya termasuk dalam kategori baik, dengan perincian : 13,64% atau 3 dari 22 SMP masuk dalam kategori baik sekali, 36,36% atau 8 SMP masuk dalam kategori baik, 40,91% atau 9 SMP masuk dalam kategori cukup baik, dan 9.09% atau 2 SMP masuk dalam kategori kurang baik.

Saran kepada pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler bola basket adalah hendaknya pihak sekolah mempertahankan pelaksanaan pembinaan yang sudah berjalan baik dan meningkatkannya agar menjadi lebih baik lagi dengan meningkatkan kinerjanya dari seluruh komponen yang terlibat dalam kegiatan pembinaan.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Khomsin, M.Pd
NIP. 131469639

Drs. Harry Pramono, M.Si
NIP. 131469638

Dewan Penguji :

1. Drs. Uen Hartiwan, M. Pd (Ketua)
NIP. 131281216
2. Drs. Sulaiman, M.Pd (Anggota)
NIP. 131813670
3. Drs. Harry Pramono, M.Si (Anggota)
NIP. 131469638

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- Bahwa yang paling tidak dikenal pada diri manusia dan tidak pula dikembangkan adalah potensi rohaniannya. (Alexis Carrel)
- Kebesaran seseorang bukanlah kekuatan ataupun kekuasaan, melainkan kelembutan, kasih sayang dan cinta terhadap sesama. (Wisnu Widy)

PERSEMBAHAN :

Kupersembahkan karya sederhana ini untuk :

1. Bapak dan Ibu tercinta atas do'a dan motivasinya.
2. Kakak dan adikku tersayang.
3. Teman-teman di Sante Kos.
4. Teman-temanku PJKR Angkatan 2000.
5. UKM Bola Basket dan Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas rahmat serta karuniaNya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi ini dapat penulis selesaikan berkat bimbingan, motivasi dan bantuan semua pihak. Oleh karena itu dengan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada yang terhormat :

1. Dekan FIK dan Ketua Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
2. Drs. Sulaiman, M Pd. dan Drs. Harry Pramono, M Si, selaku pembimbing pertama dan pembimbing kedua yang telah membimbing penulis dengan sabar, tekun, arif dan bijaksana.
3. Kepala Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Kepala Sekolah SMP se-Kabupaten Banjarnegara yang juga memberikan ijin untuk proses pengambilan data penelitian.
5. Pembina Ekstrakurikuler Bola Basket SMP se-Kabupaten Banjarnegara atas kerjasamanya sehingga proses pengambilan data dapat berjalan dengan lancar.
6. Bapak, ibu, kakak dan adik tercinta yang tidak henti-hentinya memanjatkan do'a serta memberikan dorongan baik secara mental maupun material.

7. Teman-teman se-angkatan dan seperjuangan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini dari awal sampai akhir.

Penulis hanya dapat memohon, semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan dan barakah kepada pihak-pihak tersebut. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu masukan berupa saran dan kritik sangat diharapkan demi perbaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan masyarakat penggemar olah raga pada khususnya.

Semarang, Desember 2004

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 penegasan Istilah	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Permainan Bola Basket	7
2.1.1 Pengertian Bola Basket	7
2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket.....	7
2.1.3 Alat-alat Perlengkapan dan Lapangan	13
2.2 Pembinaan	15
2.2.1 Pengertian Pembinaan.....	15
2.2.2 Program Pembinaan	16

2.2.3 Pembinaan Olahraga	22
2.3 Ekstrakurikuler	27
2.3.1 Pengertian Ekstrakurikuler	27
2.3.2 Tujuan Ekstrakurikuler	28
2.3.3 Pelaksanaan Ekstrakurikuler	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Populasi	30
3.2 Sampel.....	30
3.3 Variabel Penelitian	31
3.4 Rancangan Penelitian	31
3.5 Metode Pengumpulan Data	32
3.6 Validitas dan Reabilitas Instrumen	34
3.7 Metode Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Pembahasan.....	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Penentuan Interpretasi Data Hasil Penelitian39

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Piramida latihan berdasarkan usia.....	29
2. Bagan Distribusi Kualitas Pelatih	42
3. Bagan Distribusi Kualitas Program Latihan	43
4. Bagan Distribusi Kualitas Peserta Pembinaan/Latihan.....	44
5. Bagan Distribusi Kualitas Sarana Prasarana	45
6. Bagan Distribusi Kualitas Lembaga Sekolah.....	46
7. Bagan Kualitas Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP se- Kabupaten Banjarnegara	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kisi-kisi Angket	55
2. Angket Uji Coba	56
3. Angket Penelitian	61
4. Hasil Uji Coba Angket	63
5. Hasil Penelitian	72
6. Daftar SMP Yang Menyelenggarakan Ekstrakurikuler Bola Basket	76
7. Surat Usulan Penetapan Pembimbing	77
8. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	78
9. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas	79
10. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Diknas Banjarnegara	80
11. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	81

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan bola basket dewasa ini mengalami kemajuan yang cukup pesat dan sudah tersebar luas sampai ke pelosok dunia termasuk di negara Indonesia. Sebelum bola basket masuk di Indonesia, sebenarnya sudah berkembang suatu permainan sejenis bola basket yang disebut bola keranjang (korbal). Bola keranjang ini telah dibawa dan dimainkan oleh siswa sekolah-sekolah yang berada di bawah pengawasan pemerintah Belanda. Baru sebagian kecil masyarakat pribumi yang memainkannya. Bola keranjang ini mempunyai nama hamper mirip dengan bola basket, tetapi bentuk permainannya berbeda. Bola keranjang memainkan bola dengan tangan dan tidak boleh membawanya dengan lari, tetapi bola basket memainkan bola dengan tangan dan boleh membawanya dengan lari/jalan bola asal sambil mendribel (memantulkan/menggiring). Sasarannya adalah sama-sama berupa keranjang atau ring basket. Bola keranjang dibawa oleh orang Belanda, sedang bola basket dibawa oleh para pedagang dari Cina.

Sejak diproklamirkannya kemerdekaan Indonesia 17 Agustus 1945, bola keranjang mulai surut dari penggemarnya tidak lagi banyak sekolah-sekolah yang memainkannya dan juga tidak dimainkan sebagian besar pemuda-pemuda Indonesia sebagai generasi yang telah merdeka. Hal tersebut dapat dimaklumi, sebab disamping dianggap sebagai permainan yang berbau warisan penjajah dari

Belanda tetapi juga dilihat dari kedinamisannya, juga mungkin banyak kreatifitas yang menyenangkan. Nilai-nilai fisiologis, psikologis dan sosial serta pedagogis terdapat banyak dalam permainan bola basket. Bola keranjang setelah didemonstrasikannya di Olimpiade Amsterdam pada tahun 1928, tidak pernah lagi dimainkan sebagai nomor pertandingan. Sedangkan bagi Indonesia,, kemerdekaan ini dianggap sebagai pintu Olimpiade bagi para pemudanya, sehingga sebagian pemuda beralih minat lebih mencintai bola basket.

Permainan bola basket di Indonesia berawal dari para pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat dimasyarakat mulai dari daerah Yogya, Sala, dan sekitarnya sesudah kemerdekaan. Di sekolah-sekolah dan perkumpulan para pemuda sudah banyak yang memainkannya.

Permainan bola basket dipertandingkan ditingkat nasional sejak adanya PON I di Sala tahun 1948, baru diikuti beberapa regu dari daerah Sala dan Yogya. Ditingkat sekolah dipertandingkannya dalam bentuk Pekan Olahraga Pelajar nasional maupun internasional disamping itu juga ada pertandingan yang bertingkat nasional yang disebut Kejurnas setiap tahun.

Untuk mengkoordinir perkembangan basket di Indonesia, dibentuklah organisasi yang disebut PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tahun 1955 berubah menjadi Persatuan Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI dan menggabungkan diri dengan KOI (Komite Olimpiade Indonesia) yang kini berubah menjadi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

Dengan terbentuknya PERBASI, pada saat itu menghadapi beberapa tantangan berat, diantaranya adalah tidak mau masuknya Bond-bond Cina ke dalam PERBASI. Padahal dilihat dari sudut prestasi dan materiil, mereka lebih unggul dari Bond-bond pribumi.

Untuk mengatasi hal tersebut maka pada tahun 1955 PERBASI menyelenggarakan Konferensi Bola basket se Jawa di Bandung (Kongres I). Hadir pada kongres tersebut utusan-utusan dari Yogyakarta, Semarang, Jakarta dan Bandung. Berhasilah kongres I tersebut dapat mengukuhkan PERBASI sebagai satu-satunya organisasi Induk bola basket di Indonesia. Jadi semua bond atau perkumpulan bola basket yang berada di seluruh Indonesia bernaung di bawah PERBASI. Sampai sekarang PERBASI-lah yang bertanggung jawab atas perkembangan bola basket di Indonesia.

Perkembangan bola basket di Indonesia dewasa ini juga bertambah dengan cepat dan pesat, hingga sampai sekarang bola basket sudah tersebar di seluruh daerah, propinsi dan kabupaten di Indonesia, termasuk salah satunya di kabupaten Banjarnegara.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer dan paling digemari di Kabupaten Banjarnegara. Hal ini dapat dilihat salah satunya dari selalu ramainya setiap kejuaraan bola basket yang digelar, baik antar sekolah maupun antar klub. Prestasi bola basket Kabupaten Banjarnegara akhir-akhir ini mengalami peningkatan yang cukup bagus. Peningkatan prestasi ini antara lain di tunjukan oleh klub Bara Junior yang telah beberapa kali menjuarai kejuaraan antar klub yang berada di Karesidenan Kedu, Pekalongan, dan Banyumas

(DULANGMAS) dan terakhir tahun 2004 kemarin. Kemudian pada kejuaraan tingkat SMA (Piala HEXOS), salah satu SMA wakil dari Banjarnegara juga berhasil mejuarai kejuaraan tersebut yang diselenggarakan di Purwokerto. Dan yang terakhir pada seleksi POPNAS tingkat SMP tahun 2004, tim Kabupaten Banjarnegara menjadi wakil Karesidenan Banyumas untuk melaju ke tingkat propinsi setelah berhasil menjadi juara pada tingkat Karesidenan.

Selain prestasi yang ditunjukkan klub/sekolah dari Banjarnegara pada kejuaraan-kejuaraan bola basket, prestasi juga ditunjukkan individu-individu pemainnya. Banyak pemain bola basket dari Banjarnegara yang melanjutkan studinya baik itu ke SMA/Perguruan Tinggi Negeri masuk tanpa melalui tes karena dilihat dari prestasinya, kemudian pada seleksi PON 2004 tiga pemain dari Banjarnegara juga masuk dalam seleksi walaupun akhirnya gagal dalam seleksi terakhir.

Peningkatan prestasi yang ditunjukkan itu, semuanya tidak terlepas dari program pembinaan yang dilakukan. Program pembinaan yang dilakukan tersebut salah satunya juga diselenggarakan di sekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang pelaksanaannya setelah jam pelajaran sekolah selesai.

Pembinaan suatu cabang olahraga tertentu tidak lepas dari prinsip pembinaan cabang olahraga pada umumnya. Untuk mengembangkan prestasi diperlukan pembinaan secara terpadu, terarah, berkesinambungan dan dimulai sejak usia dini atau usia muda. Dari alasan tersebut penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang pembinaan usia dini yang ada disekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dan yang menjadi sasaran adalah tingkat SMP, karena anak pada

usia SMP kondisi kesehatan, kemampuan fisik, aspek mental, dan aspek sosialnya lebih siap dibandingkan dengan anak usia SD.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 2.1 Pembinaan ekstrakurikuler bola basket yang baik akan mempengaruhi tingkat prestasi dan keterampilan bermain bola basket.
- 2.2 Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dibina dan berprestasi di Kabupaten Banjarnegara.
- 2.3 Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer dan digemari di Kabupaten Banjarnegara.

I.2. Permasalahan

Setelah diketahui dan dipahami latar belakang alasan pemilihan judul tersebut maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri se-Kabupaten Banjarnegara sudah berjalan dengan baik dan mencapai prestasi seperti yang diharapkan”.

I.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan sarana utama untuk mengetahui segala sesuatu yang ada dalam penelitian, sesuai dengan judul yang penulis kemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembinaan

ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri se-Kabupaten Banjarnegara tahun 2004 / 2005.

I.4. Penegasan Istilah

Untuk menghindari perbedaan penafsiran istilah-istilah dalam judul, maka perlu adanya penegasan istilah yang meliputi :

1.4.1. Survei

Survei ialah pengamatan/penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam suatu daerah tertentu (S. Margono, 1997 : 29)

1.4.2. Pembinaan

Pembinaan adalah usaha tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik (KBBI, 1997: 134).

1.4.3. Ekstra kurikuler

Ekstra kurikuler adalah kegiatan diluar jam sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajar, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya (Depdikbud, 1994: 6)

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Permainan Bola Basket.

2.1.1. Pengertian Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Lapangan terdiri dari tanah atau lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x 15m (Imam Sodikun, 1992 : 8).

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*) serta menembak (*shooting*), yang kemudian dari ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket menjadi hidup dan bervariasi.

2.1.2. Teknik Dasar Bola Basket.

Seperti pada cabang olahraga lain, dalam permainan bola basket juga dikenal teknik-teknik dasar permainan atau dengan kata lain cara-cara memainkan

bola menuju kepermainan sesungguhnya . yang meskipun nantinya teknik-teknik itu akan berkembang sesuai dengan kemahiran individual dari masing-masing

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Imam Sodikun (1992: 48) Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut :

- 1). Teknik Melempar dan Menangkap
- 2). Teknik Menggiring Bola
- 3). Teknik Menembak
- 4). Teknik Gerakan berporos
- 5). Teknik *Lay up Shoot*
- 6). Merayah/merebut.

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula. Kelanjutan peningkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulangan (*drill*) yang cukup, sehingga dapatlah menjadi gerakan yang otomatis.

2.1.2.1. Teknik Melempar dan Menangkap.

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola, dan menangkap berarti menerima bola. Kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman, biasanya disebut Operan. Apabila seseorang melempar bola maka yang satunya menangkap bola yang dilempar. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab cara ini merupakan salah satu cara bagi pemain untuk dapat melakukan gerakan mendekati ring dan seterusnya melakukan tembakan.

Operan pada umumnya dilakukan dengan cepat, keras tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang akan menerimanya. Operan juga dapat dilakukan secara lunak, tetapi tergantung pada situasi secara keseluruhan, yaitu kedudukan situasi lawan, kawan, timing dan taktik yang digunakan. Operan juga dapat dilakukan dengan gerak tipu terlebih dahulu, yaitu dengan berpura-pura akan melempar kearah tertentu, tetapi tiba-tiba beralih kearah lain. Gerak-gerak tersebut perlu dilakukan agar ada kemungkinan melakukan penyerobotan atau terobosan terhadap pertahanan lawan.

Untuk dapat melakukan operan dengan baik pada berbagai situasi, maka harus menguasai teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik pula. Oleh karena itu perlu diketahui bermacam-macam teknik dasar melempar (*passing*) yaitu :

- (1). Operan Dada (*Chest Pass*)
- (2). Operan dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)
- (3). Operan Pantulan (*Bounce Pass*)
- (4). Operan Samping (*Side Pass*)

Dalam usaha menangkap bola salah satu faktor yang harus diperhatikan dan ditekankan adalah jangan bersikap pasif menunggu bola yang datang, akan tetapi jemputlah bola itu sebelum sampai di dada. Caranya yaitu dengan jalan meluruskan kedua tangan kedepan dengan sikap menangkap bola, segera setelah bola menyentuh tangan tariklah bola itu ke dada.

2.1.2.2. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah (Imam Sodikun, 1992 : 57). Seorang boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola juga merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan bola dari lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahiran dianjurkan untuk membiasakan melatih kedua tangannya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring bola dengan tangan kanan dan kirinya.

2.1.2.3. Teknik Menembak

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mangoper, maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Disamping itu tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan.

Berikut ini beberapa jenis tembakan menurut Imam Sodikun (1992: 59), yaitu :

- 1). Tembakan dengan dua tangan di dada.
- 2). Tembakan dengan dua tangan di atas kepala.
- 3). Tembakan dengan satu tangan.
- 4). Tembakan *lay up*.

- 5). Tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*.
- 6). Tembakan loncat dengan satu tangan.
- 7). Tembakan loncat dengan dua tangan.
- 8). Tembakan kaitan (*hook shoot*).
- 9). Tembakan lain-lain gaya.

2.1.2.4. Teknik Gerakan Berporos

Gerakan berporos (*Pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal ditempat sebagai poros (Imam Sodikun, 1992 : 63). Kaki poros ini tidak boleh bergerak atau melangkah kedepan, belakang, kanan, kiri dan kesegala arah khususnya pada saat memegang bola. Gerakan ini dipergunakan untuk mengamankan dan menjauhkan bola dari jangkauan lawan.

Gerakan berporos ini juga dipergunakan sebagai gerak tipu. Gerakan yang dilakukan seolah-olah akan melangkah ke satu arah, namun ditarik lagi kaki langkah tadi dan dipindah ke arah lain. Misalnya bila berhadapan dengan lawan, kemudian langkahkan kaki kiri kesebelah kanan lawan, namun ditarik lagi kesebelah kiri lawan. Atau ke arah lain, satu atau beberapa kali sehingga lawan dapat tertipu.

2.1.2.5. Teknik *Lay up Shoot*

Tembakan *Lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Imam Sodikun, 1992 : 64). Hal

ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke keranjang dengan melakukan lompat – langkah – lompat, pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati keranjang diteruskan dengan memasukan bola.

Tembakan ini dimulai dari : (1) menangkap bola sambil melayang, (2) menumpu pada satu kaki, (3) melangkahkan kaki yang lain kedepan, (4) menumpu pada satu kaki, (5) melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan keranjang untuk masukan bola.

Menurut Imam Sodikun (1992 : 65), teknik tembakan *Lay up* ada 2 cara, yaitu :

1) Melalui operan teman.

Cara ini dilakukan melalui operan kawan secara tepat (bola setinggi dada), pemain berusaha menjemput bola sambil melompat, dan pada saat melayang inilah hendaknya penangkapan bola dilakukan.

2) Menggiring bola sendiri.

Cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ke basket, setelah dekat dengan basket kemudian melakukan tembakan *lay up*.

2.1.2.6. Merebut Bola

Merebut bola merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Hal ini dapat dimaklumi sebab kemenangan dalam merebut bola merupakan suatu kesempatan untuk melakukan serangan berikutnya. Merebut bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap) bola yang datangnya

memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil.

Melihat dari kebutuhannya teknik merebut bola ini dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

1). Merebut bola dalam pertahanan.

Pola dasar dalam teknik merebut ini adalah teknik membuat tirai. Artinya mengambil posisi bagi pihak penahan untuk merayah bola yang memantul dari papan basket sejauh mungkin dari basket, menghadap papan dan berada diantara papan dan lawan.

2). Merebut bola dalam penyerangan.

Pemain penyerang harus menempatkan posisi membelakangi lawan dan siap melompat dan menangkap bola pada saat ia berada pada puncak lompatannya, lalu mendarat dengan keseimbangan badan yang baik dan bola dilindungi dari rebutan lawan.

2.1.3. Alat-alat Perlengkapan dan Lapangan

Berdasarkan peraturan permainan PERBASI / FIBA tahun 1980 – 1984, alat-alat perlengkapan dan lapangan terdiri dari :

1). Bola Basket

Terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 690 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari

ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm dan tidak lebih dari 140 cm.

2). Perlengkapan teknik

- (1). Untuk Pencatatan waktu diperlukan sedikitnya dua buah stopwatch, 1 untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out.
- (2). Alat untuk mengukur waktu 30 detik.
- (3). Kertas Skor (*Scoring book*) untuk mencatat/merekam pertandingan.
- (4). Isyarat – *scoring board*, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah 2 buah untuk kesalahan regu.

3). Lapangan

- (1). Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 26 m dan lebar 14 m yang diukur dari garis batas. Variasi ukuran diperbolehkan dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m, serta menambah atau mengurangi ukuran panjang 1 m. dilapangan ini terdapat beberapa ukuran seperti : lingkaran tengah dan lain sebagainya.

(2). Papan Pantul

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparan yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm. tinggi papan 275 cm dari ketinggian lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.

(3).Keranjang

Keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm. tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terdiri dari tambang putih digantung pada ring. Panjang jala 40 cm.

2.2. Pembinaan

2.2.1. Pengertian Pembinaan

Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka usaha pembinaan harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang tinggi, seperti apa yang diinginkan.

Pembinaan adalah suatu proses belajar dengan melepaskan hal-hal yang sudah dimiliki dan mempelajari hal-hal baru yang belum dimiliki, dengan tujuan membantu orang yang menjalaninya untuk membetulkan dan mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan hidup dan kerja yang sedang dijalani secara lebih efektif (A. Mangunhardjana, 1989 : 12).

Pembinaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah membantu siswa untuk mempelajari, mengembangkan pengetahuan dan kecakapan tentang permainan bola basket yang sudah dimiliki, serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan yaitu prestasi puncak.

2.2.2 Program Pembinaan

Program pembinaan adalah prosedur yang dijadikan landasan untuk menentukan isi dan urutan acara-acara pembinaan yang akan dilaksanakan. Program pembinaan menyangkut : sasaran, isi, pendekatan, metode pembinaan.

2.2.2.1. Sasaran Pembinaan

Tidak jarang terjadi bahwa sasaran, *objective*, program pembinaan tidak dirumuskan dengan tegas dan jelas. Hal ini terjadi karena berbagai sebab, antara lain :

- 1) Pembina tidak tahu kepentingan perumusan sasaran program pembinaan, sehingga dia tidak membuat sasaran program pembinaan.
- 2) Pembina terlalu yakin diri, sehingga dia tidak merasa perlu untuk membuatnya.
- 3) Penyelenggara tidak mampu membedakan antara isi dan sasaran program pembinaan.
- 4) Program pembinaan sudah biasa dijalankan, tahun demi tahun, sehingga sudah menjadi tujuan tersendiri dan tidak lagi dipersoalkan sarannya.

Apapun alasannya, suatu pembinaan yang tidak mempunyai sasaran jelas, mengandung bahaya besar tidak mempunyai arah dan tujuan yang jelas pula. Kecuali itu tanpa sasaran yang dirumuskan, suatu pembinaan sulit dinilai berhasil tidaknya. Oleh karena itu sasaran harus dirumuskan dengan jelas dan tegas. Agar sungguh menjadi sasaran pembinaan, sasaran itu harus ada hubungan dengan minat dan kebutuhan para peserta.

Isi, *content*, program pembinaan berhubungan dengan sasarannya. Maka betapapun baiknya suatu acara, pembina tidak begitu saja menjadikan acara itu sebagai isi program yang dipimpinnya, kalau tidak mendukung tercapainya sasaran program. Agar dapat sejalan dengan sasaran program, waktu merencanakan isi program, pembina sebaiknya memperhatikan hal-hal berikut :

- 1) Isi sesuai dengan tingkat perkembangan dan pengetahuan para peserta pembinaan dan berhubungan dengan pengetahuan dan pengalaman mereka.
- 2) Isi tidak terlalu teoritis, tetapi praktis dalam arti dapat dibahas dan dikembangkan dari berbagai pandangan dan pengalaman para peserta, serta dapat dipraktikkan dalam hidup nyata.
- 3) Isi tidak terlalu banyak, tetapi disesuaikan dengan “daya tangkap” para peserta dan waktu yang tersedia

2.2.2.2. Metode Pembinaan

Untuk dapat mempergunakan metode-metode pembinaan secara efektif, dalam pemilihan metode itu perlu diperhitungkan dengan bahan dan acara, para peserta, waktu, sumber/peralatan, program pembinaan.

1) Bahan dan acara

Penggunaan metode disesuaikan :

- a) Dari segi pencapaian tujuan acara pembinaan, apakah lewat metode itu bahan diolah sehingga tujuan acara pembinaan tercapai?

- b) Jangan sampai terjadi bahwa tujuan acara dikorbankan demi metode yang barangkali menarik, tetapi tidak membawa acara pembinaan menuju tujuannya.
- c) Dari segi kecocokan isi dan cara pengolahan isi acara, apakah isi acara cocok diolah dengan metode itu?
- d) Tidak setiap isi acara dapat diolah dengan sembarang metode.

2) Para peserta

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diketahui terlebih dahulu:

- (a) Tingkat umur, pendidikan dan latar belakang para peserta. Tidak semua metode cocok untuk segala macam orang. Misalnya metode yang menuntut banyak keaktifan lebih cocok untuk para peserta muda, kurang cocok untuk para peserta tua.
- (b) Pengetahuan dan kecakapan para peserta tentang metode yang akan dipergunakan. Kalau mereka belum mengetahui dan cakap melaksanakan, metode itu perlu dijelaskan dulu sebelum dipergunakan.

3) Waktu

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- (a) Waktu yang tersedia dalam rangka seluruh acara pembinaan. Karena kurang perhitungan waktu pembinaan itu dapat mengacau jalannya seluruh acara.

- (b) Waktu hari yang ada, pagi, siang, atau malam. Tidak semua acara cocok untuk segala waktu.

3) Sumber/peralatan

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperiksa hal-hal sebagai berikut :

- (a) Apakah sumbernya tersedia : tenaga, buku, *hand-out*, petunjuk.
- (b) Apakah peralatan siap.

Karena tanpa sumber dan peralatan yang memadai, metode tak dapat dilaksanakan dengan baik.

4) Program pembinaan

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya dipertimbangkan integrasi penggunaan metode itu kedalam seluruh program pembinaan.

Maka :

- a) Perlu dijaga, agar dalam seluruh program diciptakan variasi metode dalam mengolah acara. Tujuannya, agar program berjalan secara memikat dan tidak monoton, membosankan.
- b) Perlu diketahui sikap, pengalaman dan keahlian Pembina dalam bidang pembinaan. Sikap Pembina menentukan cara pelaksanaan metode. Pembina yang bersifat otoriter akan lebih sulit menjalankan metode partisipatif daripada pembinaan demokratis. Pengalaman dan keahlian Pembina menentukan kecakapan menyesuaikan metode dengan keadaan dan proses pembinaan yang ada.

Singkatnya, sebagai pegangan dalam pemilihan metode dalam suatu acara pembinaan, butir-butir dibawah ini kiranya dapat dipergunakan :

- i) Pokok acara pembinaan yang digarap.
- ii) Hasil maksimum yang diharapkan datang karena mempergunakan metode itu.
- iii) Keadaan, pendidikan dan pengalaman para peserta.
- iv) Waktu yang tersedia dan ada.
- v) Tersedianya sumber dan peralatan untuk melaksanakan metode.

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut KONI (1997: B.5) dalam proyek Garuda Emas kegiatan dasar yang dilaksanakan diantaranya adalah :

(1).Sistem Pelatihan

Sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Dalam sistem pelatihan ini peran tenaga pelatih sangat penting.

(2).Program Latihan

Program latihan adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan dan akhir penyelesaian laporan untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan.

(3).Dukungan

Menurut KONI (1997 : B-4) hal-hal yang tercakup dalam dukungan antara lain :

(a) Sarana dan Prasarana

Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan serta pertandingan/perlombaan.

(b) Instansi/Lembaga Terkait

Meningkatkan mekanisme dan kinerja komponen pembinaan yang terlibat dalam upaya meningkatkan prestasi.

2.2.2.3. Macam Pembinaan.

Pembinaan menurut macamnya dikenal ada pembinaan orientasi, pembinaan kecakapan, pembinaan kepribadian, pembinaan penyegaran, pembinaan lapangan. (A. Mangunhardjana, : 21).

1) Pembinaan orientasi

Pembinaan orientasi, *orientation training program*, diadakan untuk sekelompok orang yang baru masuk dalam suatu bidang hidup atau kerja. Bagi orang yang sama sekali belum berpengalaman dalam bidangnya, pembinaan orientasi membantunya untuk mendapatkan hal-hal pokok.

2) Pembinaan kecakapan

Pembinaan kecakapan, *skill training*, diadakan untuk membantu para peserta guna mengembangkan kecakapan yang sudah dimiliki atau mendapatkan kecakapan baru yang diperlukan untuk pelaksanaan tugasnya.

3) Pembinaan pengembangan kepribadian.

Pembinaan pengembangan kepribadian, *personality development training*, juga disebut pembinaan pengembangan sikap, *attitude development training*. Tekanan pembinaan ini ada pengembangan kepribadian, sikap. Pembinaan ini berguna untuk membantu para peserta, agar mengenal dan mengembangkan diri menurut gambaran atau cita-cita hidup yang sehat dan benar.

4) Pembinaan kerja

Pembinaan kerja, *in-service training*, diadakan oleh suatu lembaga usaha bagi para anggota stafnya. Maka pada dasarnya pembinaan diadakan bagi mereka yang sudah bekerja dalam bidang tertentu. Tujuannya untuk membawa orang keluar dari situasi kerja mereka, agar dapat menganalisis kerja mereka dan membuat rencana peningkatan untuk masa depan. Bersamaan dengan itu dalam pembinaan para peserta mendapatkan penambahan pandangan dan kecakapan serta diperkenalkan pada bidang-bidang yang sama sekali baru.

5) Pembinaan penyegaran

Pembinaan penyegaran, *refreshing training*, hampir sama dengan pembinaan kerja. Hanya bedanya, dalam pembinaan penyegaran biasanya tidak ada penyajian hal yang sama sekali baru, tetapi sekedar penambahan cakrawala pada pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada. Banyak kali dalam pembinaan penyegaran para peserta meninjau pola kerja yang ada dan berusaha mengubahnya sesuai dengan tuntutan kebutuhan baru.

6) Pembinaan lapangan

Pembinaan lapangan, *field training*, bertujuan untuk menempatkan para peserta dalam situasi nyata, agar mendapat pengetahuan dan memperoleh pengalaman langsung dalam bidang yang diolah dalam pembinaan. Pembinaan ini membantu para peserta untuk membandingkan situasi hidup dan kerja mereka dengan situasi hidup dan kerja mereka ditempat yang dikunjungi. Hal ini dapat memberikan pandangan dan gagasan yang baru dan segar. Maka tekanan pembinaan lapangan adalah mendapat pengalaman praktis dan masukan, *input*, khusus sehubungan dengan masalah-masalah yang ditemukan para peserta di lapangan.

2.2.3. Pembinaan Olahraga

2.2.3.1. Implementasi Prinsip Pembinaan

Olahraga adalah suatu bidang garapan yang sangat kompleks, karena untuk meningkatkan prestasi seseorang, berarti kita berhubungan dengan manusia. Manusia seutuhnya yang mana setiap aspek atau kemampuan yang dimilikinya sukar untuk dipisahkan satu sama lain.

Apabila kemampuan fisiknya meningkat, bukan berarti terbebas dari aspek lainnya seperti aspek psikologis, sosiologis, latar belakang status dan lain sebagainya. Ditilik dari sisi ilmu kepelatihan, disamping pengetahuan dari beberapa disiplin ilmu pendukung maka beberapa pengetahuan khusus harus dimiliki dan dikuasai benar oleh seorang pelatih.

Pengetahuan tersebut antara lain tentang : *ruang lingkup, tujuan serta sistem latihan, prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan, komponen-komponen latihan, perencanaan dan penyusunan serta evaluasi program latihan, kemampuan-kemampuan biomotorik dan pengembangannya dan lain-lain.*

2.2.3.2. Prinsip Pembinaan Seutuhnya

Menurut Rusli Lutan dkk (2000: 32-36), prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya mencakup :

1) Kepribadian atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah “*sejumlah ciri unik dari seorang atlet.*” Untuk dapat beradaptasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu : sikap positif, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, dan semangat bersaing dan berprestasi.

2) Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Di samping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan komponen kondisi fisik yang spesifik.

3) Keterampilan teknik

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan,

stamina, dan kecepatan sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik.

4) Keterampilan taktis

Untuk peningkatan keterampilan taktis, atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif.

5) Kemampuan mental

Karena ditaksir sekitar 90-95 % variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan antara lain agar atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu menanggulangi stres mental atau mengatasi stres dari beban latihan yang lebih berat, dan atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh.

Ke-5 aspek itu merupakan suatu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan itu tidak lengkap. Keunggulan pada satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

Pembinaan atlet sangat perlu untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Pembinaan tersebut antara lain diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, meliputi :

- a) Latihan dari cabang olahraga spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.

- b) Perhatian harus difokuskan pada kekuatan otot, kelenturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh dalam kaitannya dengan persyaratan cabang olahraga.
- c) Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
- d) Pengembangan perbendaharaan keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
- e) Prinsip perkembangan perbendaharaan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses faaliah dengan psikologis.
- f) Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahragaa mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.
- g) Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja (KONI,1997: B-12)

Apabila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

Berikut ini tujuh prinsip latihan yang dikemukakan Bompa dalam Rusli Lutan (2000 : 17) yaitu meliputi :

- i) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
- ii) Prinsip perkembangan menyeluruh

- iii) Prinsip spesialisasi
- iv) Prinsip individualisasi
- v) Prinsip variasi latihan
- vi) Prinsip model dalam proses latihan
- vii) Prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

2.2.3.3. Pentahapan Pembinaan

Prinsip pengajaran atau pelatihan juga merujuk kepada asas perkembangan dan pertumbuhan. Karena itu praktek pelatihan yang diselenggarakan dengan kesiapan atau kematangan peserta didik atau atlet menjadi perhatian utama.

2.2.3.3.1. Tahap Pembinaan

Sebagai satu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi antara kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan teknik yang diantar melalui pembinaan hingga mencapai prestasi puncak. Memang sukar untuk dipastikan faktor apa saja yang paling dominan, karena begitu banyak faktor yang ikut bertanggung jawab terhadap pencapaian prestasi.

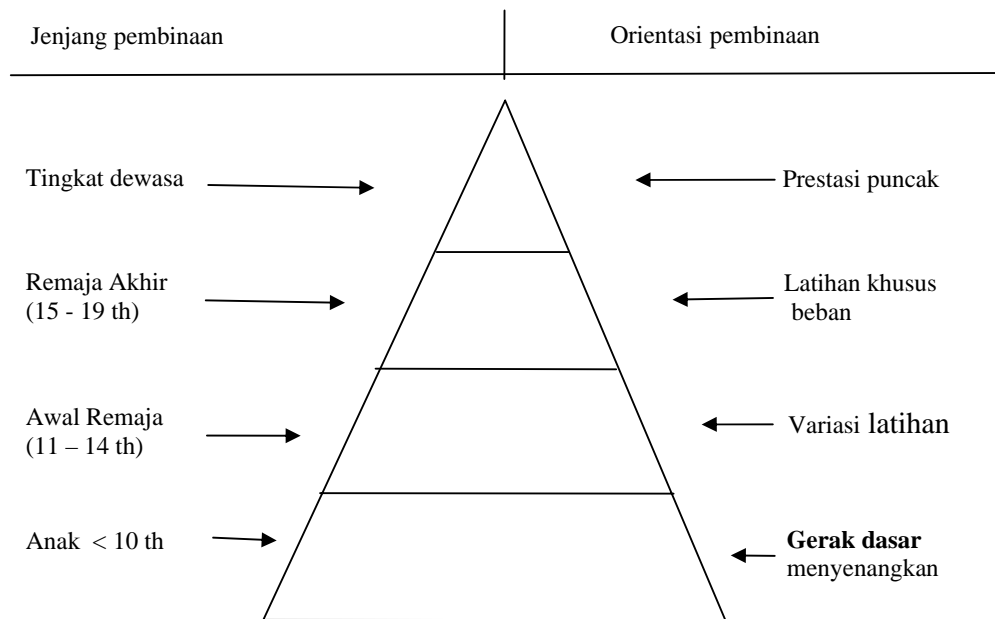
Pembinaan atlet usia dini misalnya memerlukan penanganan yang serba hati-hati karena selain pembinaan itu berurusan dengan pembangkitan potensi juga mewaspadaai efek pelatihan yang justru akan dapat mematikan potensi sebelum berkembang mencapai puncaknya. Karena itu, beberapa faktor yang menjadi fokus perhatian adalah :

- 1) *Prakondisi kesehatan dan kemampuan fisik* ; pada anak usia SLTP misalnya, kondisi fisik mereka sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahannya sehingga ia lebih siap untuk menerima beban latihan yang lebih berat dibandingkan dengan siswa SD.
- 2) *Aspek mental* ; menunjukkan kesiapan sifat-sifat psikologis seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian dan ketekunan. Siswa pada usia SLTP sudah menunjukkan kesiapan mental untuk berlatih.
- 3) *Aspek sosial* ; menunjukkan kesiapan untuk bekerja sama, menerima kepemimpinan dan bertanggung jawab. Siswa SLTP sudah menunjukkan kematangan dari sisi perkembangan sosial.

Berdasarkan paparan tersebut, pelatih atau pembina perlu memahami tingkat kesiapan atlet muda yang dibinanya. Tentu saja, berdasarkan kajian terhadap karakteristik peserta didik atau atlet muda itu, pembina dapat menetapkan program yang sesuai dengan beberapa penekanan, meskipun secara umum selalu dikemukakan oleh para ahli, program itu mencakup :

- a) Program umum yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek kemampuan, terutama kemampuan fisik dalam konsep pembinaan multilateral.
- b) Pembinaan khusus yang ditujukan pada pembinaan cabang yang ditekuni atlet yang bersangkutan.

Penjenjangan latihan itu disusun berdasarkan kematangan olahragawan dan karena itu, secara kualitatif, penjenjangan itu dilukiskan dalam model piramid sebagai berikut :



Gambar Piramida latihan berdasarkan usia (Sharkey dalam Rusli Lutan, 2000 : 48)

2.2.3.3.2. Adaptasi Latihan

Tubuh manusia terdiri dari atas berjuta-juta sel dan setiap sel mengemban tugas yang berbeda-beda. Sel tersebut memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja yang diberikan kepadanya, dan bila beban yang diberikan itu dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip “beban lebih” (overload), maka akan terjadi proses adaptasi.

2.3. Ekstra kurikuler

2.3.1. Pengertian Ekstra kurikuler

Sejak tahun 1992 pelajaran olahraga disekolah disebut dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Kegiatan olahraga pada sekolah dimasukan dalam dua

program yaitu kegiatan yang dilaksanakan dalam jam pelajaran dimana dalam hal ini sifatnya wajib diikuti oleh setiap siswa, dan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang dikenal dengan istilah Ekstra kurikuler.

Kegiatan Ekstra kurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah (Depdiknas, 2002: 69).

2.3.2. Tujuan Ekstra kurikuler

Tujuan kegiatan ekstra kurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat. Ruang lingkup kegiatan ekstra kurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat menunjang dan mendukung kegiatan kurikuler dengan ciri-ciri : lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan dari berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks, dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstra kurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan olahraga yang ada di sekolah yang meliputi: Bola Basket, Bola Voli, Renang, Sepakbola, Pecinta alam, Tenis meja, Sepak takraw, Bulutangkis, Pencak silat dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang menjadi idola dan mengalami perkembangan yang cukup pesat dewasa ini adalah olahraga bola basket.

2.3.3. Pelaksanaan Ekstra kurikuler

Pelaksanaan kegiatan ekstra kurikuler yang baik untuk tujuan prestasi dilaksanakan minimal 2 kali pertemuan dalam satu minggunya dan waktunya antara 30-120 menit, karena apabila jumlah pertemuan kurang dari 2 kali dalam satu minggunya berarti terlalu lama masa istirahatnya. Sehingga bakat, kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan siswa kurang terasah, dan hal ini tidak akan menjamin tercapainya prestasi optimal.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian berfungsi memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat syarat yang benar dalam penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1988: 4) bahwa metodologi penelitian yang dikenal sekarang diberikan garis yang cermat dan diajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya.

Dalam bab ini akan diuraikan metodologi penelitian yang meliputi :

3.1 Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 115) populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus.

Dalam penelitian ini sebagai populasi adalah semua SMP Negeri se-Kabupaten Banjarnegara yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket tahun 2004 / 2005.

3.2. Sampel

Penelitian sampel adalah jika yang akan diteliti itu merupakan bagian dari populasi. Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 117) sampel adalah sebagian atau

wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 22 SMP Negeri di Kabupaten Banjarnegara yang menyelenggarakan ekstrakurikuler bola basket tahun 2004 / 2005.

Section 1.01 3.3. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Suharsimi Arikunto, 1998 : 99). Jadi variabel menurut penulis adalah segala sesuatu yang menjadi objek pengambilan atau menjadi pusat perhatian di dalam suatu penelitian.

Berdasarkan permasalahan yang akan diungkap, maka variabel dalam penelitian ini adalah pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri se-Kabupaten Banjarnegara.

3.4. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggolongkan termasuk ke dalam jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif biasanya mempunyai dua tujuan yaitu untuk mengetahui perkembangan sarana fisik tertentu atau frekuensi terjadinya suatu aspek fenomena sosial tertentu, umpamanya interaksi sosial, dan lain-lain (Masri Singarimbun, 1998 : 4).

Dalam penelitian ini bisa dikatakan bahwa jenis penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang mengisyaratkan pada penelitian kualitatif, dengan variabel-variabel abstrak seperti pendapat, persepsi, sikap, prestasi, motivasi dan lain-lain.

Penelitian semacam ini tidak untuk menguji hipotesis. Dan biasanya berusaha untuk mengungkapkan jawaban melalui pertanyaan *apa, bagaimana, berapa* dan bukan pertanyaan *mengapa*. Tujuan utamanya adalah mengumpulkan informasi tentang variabel, bukan informasi tentang individu-individu.

Dengan demikian pertanyaan-pertanyaannya disusun untuk memberikan informasi tentang variabel-variabel dan bukan untuk menghubungkan satu variabel dengan variabel yang lainnya. Sekalipun informasi tersebut mengandung dan menunjukkan adanya hubungan antara variabel. Pertanyaan lebih bersifat memancing informasi untuk pemecahan masalah (Nana Sujana dan Ibrahim, 2001 : 75).

3.5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, yaitu penyelidikan dan pengukuran gejala-gejala, kondisi-kondisi dan situasi sosial yang dikaitkan dengan usaha memformulasikan program-program konstruktif guna melaksanakan perbaikan sosial dan reformasi sosial (Sutrisno Hadi, 1988 : 66). Sedangkan teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan kuisioner atau angket dan dokumentasi.

Angket penelitian ini berupa pertanyaan-pertanyaan yang berurusan dengan satu topik tunggal atau satu topik yang saling berkaitan, yang harus dijawab oleh subjek (Sutrisno Hadi, 1988: 66).

Angket yang dimaksud adalah berisi pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut tentang pembinaan, khususnya tentang pembinaan ekstrakurikuler

bola basket di Sekolah Menengah Pertama. Angket tersebut diisi oleh Pembina ekstrakurikuler bola basket di sekolah yang menjadi objek penelitian dan diketahui oleh kepala sekolah yang bersangkutan.

Angket juga memiliki keuntungan dan kelemahan sebagai alat pengumpulan data dalam suatu penelitian. Keuntungan angket adalah tidak memerlukan kehadiran peneliti, dapat dibagikan secara serentak kepada responden, dapat dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing, menurut waktu senggang mereka, dapat dibuat anonim sehingga responden tidak malu-malu menjawab dan dapat dibuat standar sehingga semua responden dapat diberi pertanyaan yang benar-benar sama. Sedangkan kelemahannya angket adalah responden sering tidak teliti dalam menjawab sehingga ada pertanyaan yang terlewat tidak di jawab sering sukar dicari validitasnya, walaupun dibuat anonim kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak jujur, seringkali tidak kembali, terutama dikirim lewat pos, dan waktu kembalinya yang tidak bersama-sama, bahkan ada yang terlalu lama sehingga terlambat. (dikutip dari skripsi Miftakhur Rahmat yang dikutip dari Suharsimi Arikunto, 1996 : 140).

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data mengenai suatu hal yang dapat berupa catatan, transkrip, *lengger*, dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 1998: 97). Dalam penelitian ini yang didokumentasikan adalah daftar nama Pembina ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri se- Kabupaten Banjarnegara tahun ajaran 2004 / 2005.

3.6. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.6.1. Uji Validitas

Untuk menguji tingkat validitas dan realibilitas instrument maka dilakukan kegiatan uji coba dengan sasaran sebagian sample penelitian. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat tinggi-rendahnya kevalidan atau kesahian suatu instrument (Suharsimi Arikunto, 1998:158). Untuk mengetahui ketepatan data ini diperlukan tehnik uji validitas, tehnik uji validitas ini menggunakan rumus koefisien korelasi product moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{(N\Sigma X^2 - (\Sigma x)^2)(N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi

X : Skor butir

Y : Skor total

N : Jumlah responden

(Arikunto, 1998 : 174).

Kriteria pengujiannya adalah apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir angket dikatakan valid dan layak digunakan untuk pengambilan data dan sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka butir angket tidak valid dan tidak layak digunakan untuk pengambilan data.

Berdasarkan hasil uji validitas angket sebanyak 30 butir dengan menggunakan responden sebanyak 15 orang diperoleh hasil yaitu 25 butir angket valid karena memiliki harga $r_{xy} >$ dari $r_{tabel} = 0,514$ untuk $\alpha = 5\%$ dengan $N = 15$. Dan 5 butir angket yaitu nomor 4, 9, 11, 12 dan 28 tidak valid karena memiliki harga $r_{xy} <$ dari $r_{tabel} = 0,514$ untuk $\alpha = 5\%$ dengan $N = 15$. Selanjutnya 25 butir angket yang valid tersebut penomorannya diurutkan kembali dan digunakan untuk pengambilan data penelitian. (Perhitungan selengkapnya pada lampiran)

3.6.2 Uji Reliabilitas

Alat ukur yang baik harus memenuhi kriteria validitas juga dituntut memenuhi reliabilitas. Alat pengukuran reliabilitas apabila menunjukkan skor yang stabil. Untuk menguji reliabilitas instrumen ini menggunakan rumus Alpha sebagai berikut :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

K : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ_t^2 : Varians total

(Suharsimi Arikunto, 1998 : 193)

Untuk mencari varian butir dengan rumus :

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x)^2 - \frac{\sum (x)^2}{N}}{N}$$

Keterangan :

- σ : Varian tiap butir
 X : Jumlah skor butir
 N : Jumlah responden

Hasil perhitungan reliabilitas tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel r product moment. Apabila $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ maka instrumen yang bersangkutan reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Dari hasil uji reliabilitas dengan menggunakan responden sebanyak 15 orang diperoleh nilai $r_{11} = 0,9362 > t_{\text{tabel}} = 0,514$ pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 15$. dengan demikian menunjukkan bahwa angket dalam penelitian ini reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

3.7 Metode Analisis Data

Penelitian ini bersifat deskriptif artinya penelitian ini termasuk memaparkan sikap dari responden terhadap obyek yang akan diteliti. Untuk menjelaskan permasalahan penelitian maka analisis yang digunakan adalah :

$$Mi = \frac{\text{Skor Maksimal Ideal}}{2}$$

$$Sdi = \frac{M_i}{3}$$

Keterangan :

M_i = Rerata ideal (yang seharusnya)

Sdi = Simpang baku ideal (yang seharusnya)

(Soemardjono :13)

Untuk menentukan kategori tinggi-rendahnya tingkat pembinaan ekstrakurikuler bola basket digunakan standart sebagai berikut :

Tabel 1. Penentuan Interpretasi Data Hasil Penelitian

No	Interval	Kategori
1.	$M_i + 1,5 \cdot Sdi$ s/d $M_i + 3 \cdot Sdi$	Baik Sekali
2.	$M_i + 0,5 \cdot Sdi$ s/d $M_i + 1,5 \cdot Sdi$	Baik
3.	$M_i - 0,5 \cdot Sdi$ s/d $M_i + 1,5 \cdot Sdi$	Cukup baik
4.	$M_i - 1,5 \cdot Sdi$ s/d $M_i - 0,5 \cdot Sdi$	Kurang baik
5.	$M_i - 3 \cdot Sdi$ s/d $M_i - 1,5 \cdot Sdi$	Tidak baik

(Sumber : Soemardjono : 13)

Setelah diadakan interpretasi terhadap semua data yang diperoleh, maka data sudah bisa dianalisis. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif prosentase* (DP) dengan rumus :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan :

n = Adalah nilai yang diperoleh.

N = Jumlah seluruh nilai.

(Moh.Ali, 1993: 186)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

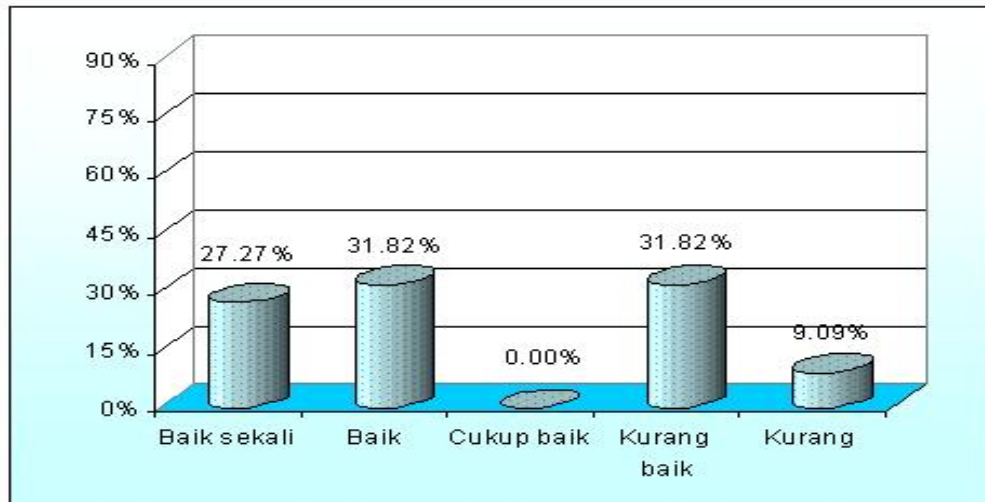
4.1. Hasil Penelitian

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang tertuang dalam kuesioner tentang pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004-2005. Guna mengetahui gambaran dari pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara berikut ini ditinjau hasil analisis data dari tiap-tiap komponen pembinaan meliputi pelatih, program latihan, peserta latihan, sarana dan prasarana, serta lembaga sekolah.

4.1.1. Pelatih

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase tentang kualitas pelatih ditinjau dari sertifikasi, penguasaan teknik dan pengalaman pada lampiran diperoleh skor rata-rata sebesar 2,9 dan termasuk kategori baik. Ditinjau dari kualitas tiap-tiap pelatih menunjukkan bahwa terdapat 6 pelatih atau 27,27% masuk dalam kategori baik sekali, 7 pelatih atau 31,82% masuk dalam kategori baik, 7 pelatih atau 31,82% masuk dalam kategori kurang baik dan hanya ada 2 pelatih atau 9,09% masuk dalam kategori tidak baik. Dengan demikian menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih pada pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004-2005 telah berkualitas. Pelatih yang kurang baik disini dikarenakan tidak mempunyai sertifikat pelatih sehingga dalam penyusunan/pelaksanaan program latihan juga

banyak kekurangannya, selain itu ada juga yang kurang mempunyai keterampilan dan pengalaman bermain bola basket. Lebih jelasnya, kualitas pelatih pada pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara dapat disajikan pada gambar berikut.

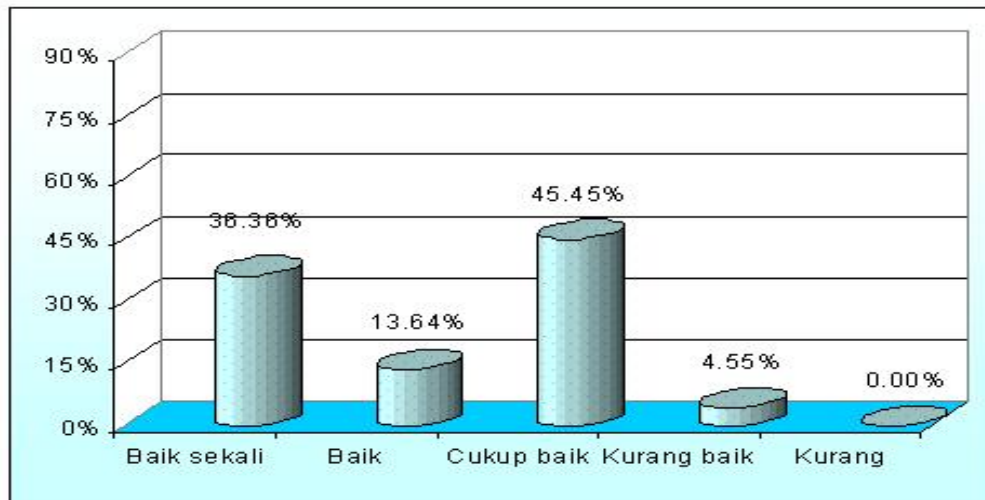


Gambar 1.
Bagan Distribusi Kualitas Pelatih

4.1.2. Program Latihan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase tentang kualitas program latihan ditinjau dari aspek-aspek latihan, metode latihan dan pelaksanaan latihan pada lampiran diperoleh skor rata-rata sebesar 4,9 dan termasuk kategori baik. Kualitas program latihan yang diselenggarakan tiap-tiap pelatih menunjukkan bahwa terdapat 8 pelatih atau 36,36% masuk dalam kategori baik sekali, 3 pelatih atau 13,64% masuk dalam kategori baik, 10 pelatih atau 45,45% masuk dalam kategori cukup baik dan hanya ada 1 pelatih atau 4,55% masuk dalam kategori kurang baik. Dengan demikian menunjukkan bahwa program latihan pada

pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004-2005 telah baik. Program latihan yang kurang/belum baik adalah program latihan belum melibatkan aspek kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktik dan kemampuan mental, dan dalam pelaksanaannya juga sering tidak sesuai dengan rencana yang dirumuskan dan tidak diakhiri dengan kegiatan evaluasi. Lebih jelasnya, kualitas program latihan pada pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara dapat disajikan pada gambar berikut.

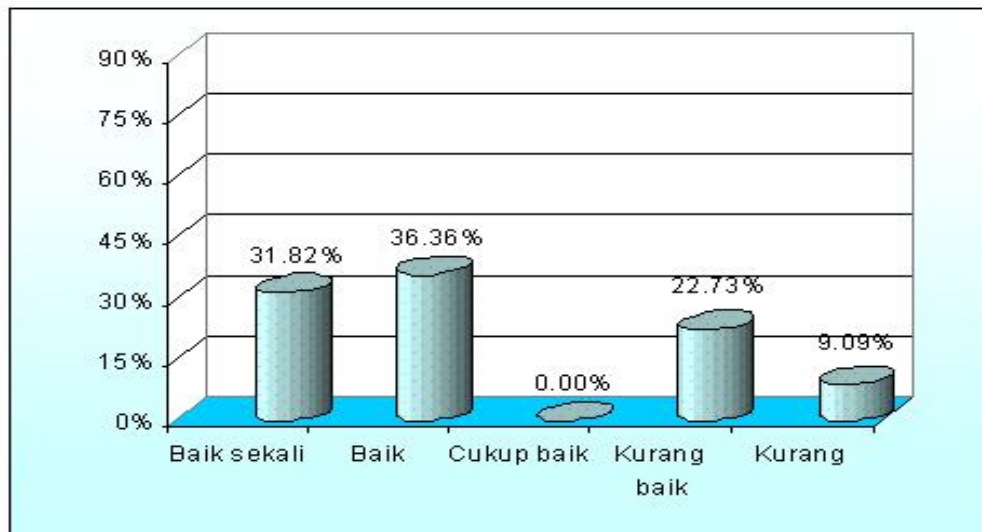


Gambar 2.
Bagan Distribusi Kualitas Program Latihan

4.1.3. Peserta Pelatihan/Siswa.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase tentang peserta pembinaan/pelatihan ditinjau dari motivasi dan penguasaan tekniknya pada lampiran diperoleh skor rata-rata sebesar 2,9 dan termasuk kategori cukup baik. Menurut pendapat dari tiap-tiap pelatih menunjukkan bahwa terdapat 7 pelatih

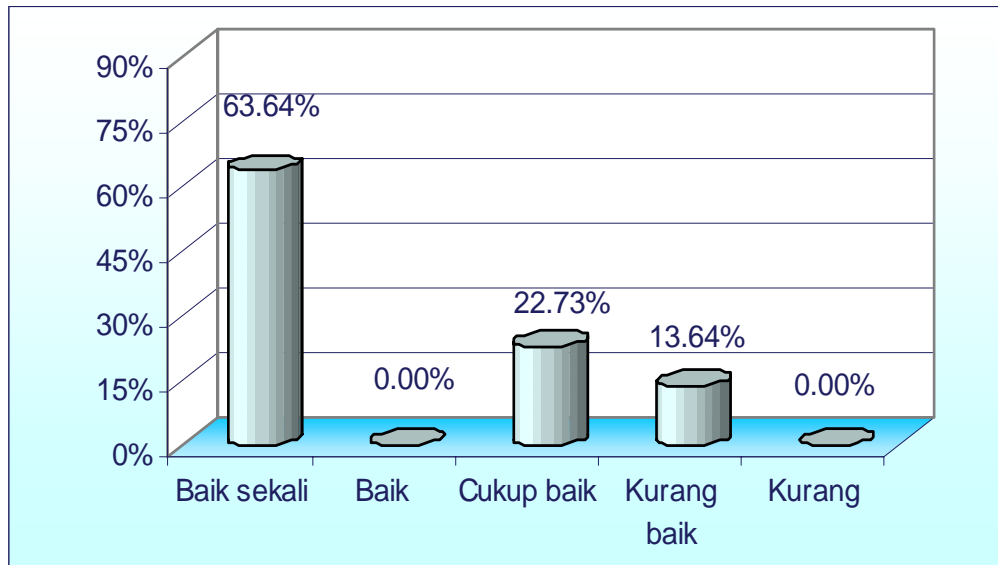
atau 31,28% yang menyatakan peserta pelatihan memiliki motivasi dan penguasaan teknik yang masuk dalam kategori baik sekali, 8 pelatih atau 36,36% masuk dalam kategori baik, 5 pelatih atau 22,73% masuk dalam kategori kurang baik dan 2 pelatih atau 9,09% masuk dalam kategori kurang baik. Dengan demikian menunjukkan bahwa peserta latihan pada pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004-2005 telah memiliki motivasi dan penguasaan teknik yang cukup baik. Peserta latihan yang kurang baik adalah peserta yang memiliki motivasi kurang, yaitu tidak mempunyai minat dan partisipasi yang tinggi dalam latihan, selain itu juga kurang menguasai teknik dasar dan mengetahui peraturan permainan bola basket Lebih jelasnya, peserta pelatihan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara dapat disajikan pada gambar berikut.



Gambar 3
Bagan Distribusi Kualitas Peserta Pelatihan

4.1.4. Sarana Prasana

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase tentang sarana dan prasana ditinjau dari standarisasi dan kelengkapannya pada lampiran diperoleh skor rata-rata sebesar 2,6 dan termasuk kategori baik. Menurut pendapat dari tiap-tiap pelatih menunjukkan bahwa terdapat 14 pelatih atau 63,64% menyatakan sarana dan prasana telah masuk dalam kategori baik sekali, 5 pelatih atau 22,73% menyatakan cukup baik, dan 3 pelatih atau 13,64% menyatakan kurang baik. Dengan demikian menunjukkan bahwa sarana dan prasaran pada pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004-2005 sebagian besar telah memenuhi standarisasi dan telah lengkap, hanya beberapa sekolah saja yang sarana dan prasarananya kurang memenuhi standarisasi dan kurang lengkap. Sarana dan prasarana yang kurang baik disini adalah ukuran lapangan dan ring yang ada tidak sesuai standar, yaitu tidak sesuai dengan ukuran nasional/internasional, selain itu bola yang digunakan juga kurang layak dan kurang memenuhi untuk kebutuhan latihan. Lebih jelasnya, sarana dan prasarana pada pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara dapat disajikan pada gambar berikut.

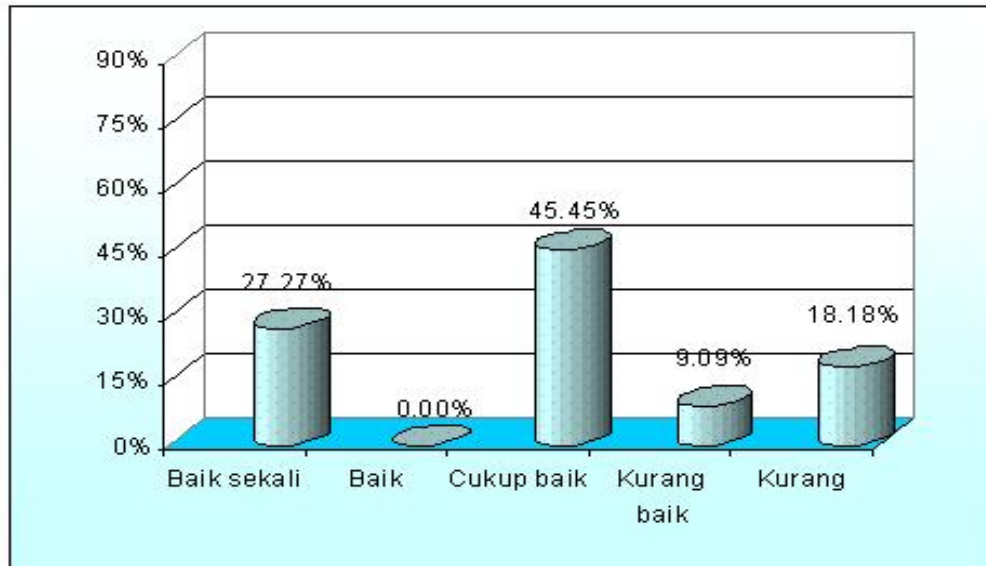


Gambar 4
Bagan Distribusi Kualitas Sarana dan Prasarana

4.1.5. Lembaga Sekolah

Lembaga Sekolah disini berperan sebagai pengawas dan juga pengatur kegiatan pembinaan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase tentang kualitas lembaga sekolah ditinjau dari aspek manajemen dan prestasi pada lampiran diperoleh skor rata-rata sebesar 1,9 dan termasuk kategori cukup baik. Menurut pendapat dari tiap-tiap pelatih menunjukkan bahwa terdapat 6 pelatih atau 27,27% menyatakan bahwa manajemen dan prestasi sekolah telah masuk dalam kategori baik sekali, 10 pelatih atau 45,45% menyatakan cukup baik, 2 pelatih atau 9,09% menyatakan kurang baik dan 4 pelatih atau 18,18% menyatakan tidak baik. Dengan demikian menunjukkan bahwa manajemen dan prestasi dibidang olahraga pada SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004-2005 belum optimal. Lembaga sekolah yang baik yang dimaksudkan disini

adalah adanya manajemen yang baik, yaitu pengaturan mengenai pendanaan, penentuan keputusan tentang perijinan (dispensasi) bagi tim untuk mengikuti kejuaraan/pertandingan diluar, dan penyelenggaraan pertandingan sebagai upaya peningkatan program pembinaan. Lebih jelasnya, kualitas lembaga sekolah dalam hal pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara dapat disajikan pada gambar berikut.

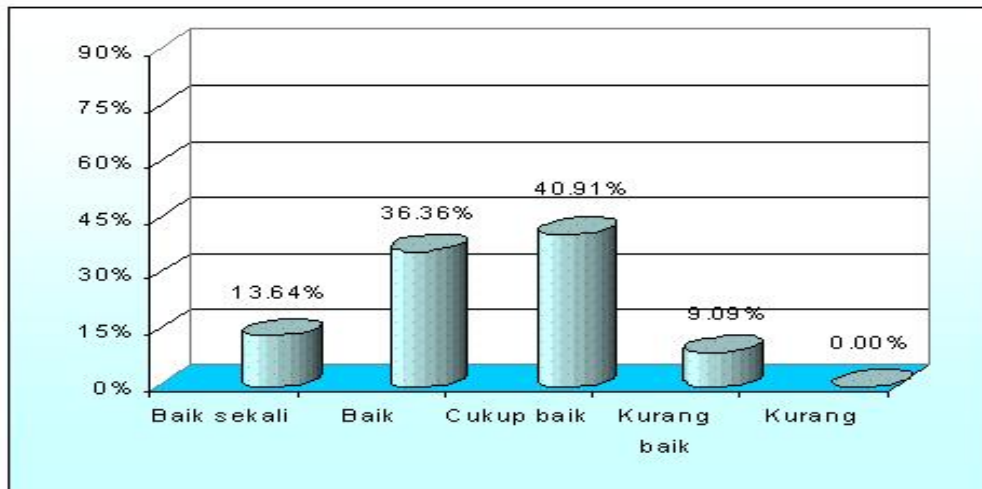


Gambar 5
Bagan Distribusi Kualitas Lembaga Sekolah

4.1.6. Hasil Penelitian Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif persentase data seluruh aspek pembinaan pada lampiran diperoleh skor rata-rata sebesar 15 dan termasuk kategori baik. Menurut pendapat dari tiap-tiap pelatih menunjukkan bahwa terdapat 3 pelatih atau 13,64% yang menyatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara telah masuk

dalam kategori baik sekali, 8 pelatih atau 36,36% menyatakan baik, 9 pelatih atau 40,91% menyatakan cukup baik, dan 2 pelatih atau 9,09% menyatakan kurang baik. Lebih jelasnya, kualitas pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004-2005 dapat disajikan pada gambar berikut.



Gambar 6.
Bagan Kualitas Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara

4.2. Pembahasan

Pembinaan yang baik melalui penyusunan strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas merupakan suatu upaya untuk mendapatkan prestasi yang tinggi seperti apa yang diinginkan. Dalam pelaksanaannya, suatu pembinaan cabang olah raga diperlukan seorang pelatih yang berkualitas yaitu yang telah memiliki sertifikasi, penguasaan teknik dan pengalaman yang baik. Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa sebagian besar pelatih pada pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara telah memiliki sertifikasi, penguasaan teknik dan pengalaman yang cukup memadai. Dari 22 pelatih yang ada, 6 diantaranya (27,27%) telah memiliki kualitas yang sangat baik dan 7 pelatih (31,82%) memiliki kualitas yang baik. Baiknya kualitas pelatih yang menjadi tenaga pelaksana dalam pembinaan olahraga bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara diharapkan mampu menghasilkan mengembangkan bakat dari para siswa secara optimal dan dapat berprestasi.

Keberhasilan dalam suatu program pembinaan prestasi dalam cabang olahraga bola basket, salah satunya ditentukan oleh baik buruknya program latihan yang diterapkan pelatih. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara sudah baik. Hal ini menunjukkan bahwa program pembinaan telah melibatkan aspek kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktik dan kemampuan mental dan dalam pelaksanaannya telah sesuai dengan rencana yang dirumuskan dan diakhiri dengan kegiatan evaluasi atas kegiatan yang telah dilakukan selama proses latihan berlangsung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi dan penguasaan teknik sebagian peserta ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara telah baik. Peserta latihan yang baik adalah peserta yang memiliki motivasi, yaitu mempunyai minat dan partisipasi yang tinggi dalam latihan, selain itu juga menguasai teknik dasar dan mengetahui peraturan permainan bola basket. Akan tetapi masih ada peserta pembinaan dari beberapa SMP yang belum memiliki

motivasi yang tinggi dalam melakukan latihan dan penguasaannya terhadap teknik-teknik dalam permainan bola basket juga kurang. Dari 22 SMP yang ada ternyata 5 diantaranya (27,73%) para pesertanya kurang memiliki motivasi dan penguasaan terhadap teknik-teknik permainan bola basket kurang dan 2 diantaranya (9,09%) motivasinya dan penguasaannya terhadap teknik permainan sangat buruk. Dengan kurangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan pembinaan dari para peserta akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan pembinaan karena dengan motivasi yang rendah sangat sulit bagi mereka untuk dapat berprestasi secara optimal.

Sarana dan prasarana dalam pembinaan berbagai cabang olahraga termasuk di dalamnya adalah cabang olahraga bola basket memegang peranan yang tidak kalah pentingnya dari unsur pembinaan yang lain. Sarana dan prasarana yang baik dalam pembinaan olahraga bola basket yang dimaksudkan disini adalah mempunyai lapangan dilengkapi dengan ring yang ukurannya standar, yaitu sesuai dengan ukuran nasional/internasional, selain itu bola yang digunakan layak dan memenuhi untuk kebutuhan latihan. Suatu pembinaan yang dilaksanakan dengan sarana dan prasarana secara lengkap akan sangat memungkinkan pencapaian hasil latihan secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sarana dan prasarana pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara telah baik. Dari 22 SMP yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket, 14 diantaranya telah menyediakan sarana dan prasarana untuk kegiatan tersebut secara lengkap dan sesuai dengan standar (ukuran lapangan, ring dan bola). Diharapkan dengan baiknya sarana dan

prasarana tersebut, seluruh program latihan yang direncanakan dapat dilaksanakan secara optimal dan dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan.

Unsur terakhir dalam kegiatan pembinaan yang dikaji pada penelitian ini adalah lembaga sekolah. Sekolah sebagai penyelenggara kegiatan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket, perlu memenej kegiatan itu secara baik, berkaitan dengan pendanaan dan unur-unsur yang lain. Dengan adanya manajemen yang baik pada tingkat kelembagaan diharapkan seluruh program kegiatan pembinaan dapat terlenggara secara baik pula. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lembaga sekolah sebagai penyelenggara kegiatan ekstrakurikuler di SMP se-Kabupaten Banjarnegara belum menunjukkan suatu kondisi yang menggembirakan. Dari 22 sekolah yang telah menyelenggarakan pembinaan terhadap kegiatan ekstrakurikuler bola basket, 10 diantaranya (45,45%) baru menerapkan manajemen pembinaan yang masuk dalam kategori cukup. Dengan demikian usaha sekolah dalam hal pembinaan olahraga bola basket belum dilakukan secara sungguh-sungguh atau belum optimal. Sebagai hasil akhir dari suatu kegiatan yang tidak dimanejemen secara baik oleh lembaga yang menyelenggarakan, maka hasil akhirnyaapun juga kurang menggembirakan. Manajemen pembinaan yang baik yang dimaksudkan disini adalah adanya pengaturan yang baik mengenai pendanaan, penentuan keputusan tentang perijinan(dispensasi) bagi tim untuk mengikuti kejuaraan/pertandingan diluar, dan penyelenggaraan pertandingan sebagai upaya peningkatan program pembinaan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu simpulan sebagai berikut :

Pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMP se-Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2004/2005 termasuk kategori baik. Secara terperinci, dilihat dari tiap-tiap komponen pembinaan menunjukkan bahwa dari total 22 SMP sebagian besar pembinaannya termasuk dalam kategori baik, dengan perincian : 13,64% atau 3 dari 22 SMP masuk dalam kategori baik sekali, 36,36% atau 8 SMP masuk dalam kategori baik, 40,91% atau 9 SMP masuk dalam kategori cukup baik, dan 9,09% atau 2 SMP masuk dalam kategori kurang baik.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 5.2.1. Untuk meningkatkan pembinaan bola basket di sekolah, hendaknya Diknas dan lembaga sekolah bersama-sama berusaha bekerja sama dengan pihak sponsor untuk pengadaan/perbaikan sarana prasarana atau mengadakan penataran pelatih bola basket untuk meningkatkan kualitas pelatih bola basket di Kabupaten Banjarnegara.

- 5.2.2. Dalam pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler bola basket, hendaknya pihak sekolah mempertahankan pelaksanaan pembinaan tersebut yang sudah baik dan berusaha meningkatkannya agar menjadi lebih baik dengan meningkatkan kinerjanya dari seluruh komponen yang terlibat dalam kegiatan pembinaan.
- 5.2.3. Hendaknya pihak sekolah, pelatih dan para peserta pembinaan mampu mengatasi seluruh hambatan yang ada dengan cara melakukan kajian ulang pada pelaksanaan pembinaan yang telah dilakukan selama ini sebagai dasar untuk merumuskan langkah kedepan pada kegiatan pembinaan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Dikti. Proyek Pengembangan LPTK. Depdikbud.
- Arief Prihastono, 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Solo : CV Aneka
- A. Mangunhardjana, 1989. *Pembinaan Arti dan Metodenya*. Jakarta : Kanisius
- Depdikbud, 1982. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Depdikbud, 1994. *Kurikulum Sekolah Lanjutan Tingkat Atas*. Jakarta.
- Depdikbud, 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Diknas, 2002. *Buku Paket PPL*. UPT PPL UNNES.
- Hal Wissel, 2000. *Bola Basket Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Imam Sodikun, 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud
- KONI, 1997. *Proyek Garuda Emas*. Jakarta
- Masri Singarimbun dan Sofian Efendi, 1998. *Metoda Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES.
- Muhamad Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa.
- Nana Sudjana dan Ibrahim, 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Rusli Lutan dkk, 2000. *Dasar-dasar Keplatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- S. Margono, 1997. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto, 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- _____, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sumadi Suryobrata, 1983. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : CV Rajawali

Sumardjono, 2000. *Evaluasi Pengajaran*. Semarang UNNES

Sutrisno Hadi, 1996. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Yayasan Penelitian,
Fakultas Psikologi UGM

_____, 1988. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset