

SURVEI PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2010/2011

SKRIPSI

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

> Oleh Bayu Permana Putra 6101406572

PERPUSTAKAAN UNNES

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2011

SARI

Bayu Permana Putra. 2010. Survei Pembinaan Ektrakurikuler Bola Basket Di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Grobogan Tahun 2010/2011. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Fokus masalah yang diungkap dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah pembinaan ekstrakurikuler olahraga bola basket yang ada di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan, baik dari segi atlet, pelatih, sarana prasarana dan pendanaan.

Peneltian ini menggunakan metode kualitatif dengan lokasi penelitian di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan dalam pengambilan data diperoleh dengan metode angket, wawancara dan dokumentasi pada sumber data yang meliputi Kepala sekolah, guru penjas atau pelatih, olahragawan atau peserta ekstrakurikuler.

Hasil penelitian mengenai proses pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan adalah 1). Cara perekrutan atlet masih menggunakan angket siapa saja yang mau mengikuti ektrakurikuler, 2). Pelatih yang menangani ekstrakurikuler bola basket di SMA N se-Kabupaten Grobogan belum bersetifikasi atau belum pernah mengikuti kepelatihan, 3). Sarana prasarana yang dimiliki SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan belum memenuhi standar, 4). Pendanaan dalam pembinaan ekstrakurikuler bola basket masih menggunakan dana iuran siswa dan anggaran sekolah

Simpulan berdasar hasil penelitian pembinaan ektrakurikuler bola basket Sekolah Menengah Atas se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011 mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket dalam kriteria tidak baik mencapai 32% yaitu sebanyak 32 siswa. Saran yang dapat diberikan 1). Sebaiknya pihak sekolah dapat dapat membuat program latihan bola basket yang menyenangkan agar siswa lebih berminat dan termotivasi untuk menggeluti olahraga bola basket, 2). Meningkatkan dan memelihara sarana dan prasarana penunjang kegiatan olahraga bola basket yang telah ada, 3). Meningkatkan motivasi, kedisiplinan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket, 4). Pelatih yang menangani pembinaan prestasi harus didasarkan pada spesialisasi yang dimiliki meliputi pelatih teknik, fisik, psikologi dokter (kesehatan, gizi dan perwatan cedera).

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan dari karya orang lain, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.



HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari:

Tanggal:

Panitia ujian,

Ketua Sekretaris

Drs. Said Junaidi, M. Kes. NIP.19690715 199403 1 001

Drs.HermawanPamotRaharjo,M.Pd NIP. 19651020 199103 1 002

Dewan Penguji,

- 1. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes. (Ketua) NIP.19590315 198503 1 003
- Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd. (Ketua)
 NIP.19610903 198803 1 002
- 3. Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd. (Anggota) NIP. 19751105 200501 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

- Allah akan mengangkat orang-oarng yang beriman diantara kalian dan orang-orang yang memiliki ilmu dengan beberapa derajad (Al-Mujadalah:11)
- Siapa yamg menempuh suatu jalan untuk mencariilmu, allah akan memudahkan baginya ilmu tersebut jalan menuju surga (HR. Muslim)

PERSEMBAHAN:

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Bapakku Rijanto Bambang Kustiawan dan Ibuku Yuni Suprihatun Tercinta yang senantiasa mencurahkan kasih sayang dan selalu memberi semangat dengan ridho dan do'a.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Survei Pembinaan Ektrakurikuler Bola Basket Di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Grobogan Tahun 2010/2011". Skripsi ini merupakan syarat akademis dalam menyelesaikan Studi Strata I untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Melalui skripsi ini penulis memperoleh pengalaman baru yang belum pernah diperoleh sebelumnya dan diharapkan pengalaman tersebut dapat bermanfaat di masa yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- 1. Rektor Universitas Negeri Semarang Bapak Prof. Dr. Sudijono Sastroatmodjo M.Si yang telah memberi kesempatan penulis untuk menimba ilmu di kampus Unnes.
- 2. Bapak Drs. Harry Pramono, M.Si, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bapak Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- 4. Bapak Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. selaku Pembimbing pertama yang telah membimbing penulis dengan sabar, tekun, arif dan bijaksana.
- 5. Bapak Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing kedua yang telah membimbing penulis dengan sabar, tekun, arif dan bijaksana.

- Kepala Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Grobogan Bapak H.
 Sugiyanto S.H, M.M. yang telah memberikan ijin penelitian.
- 7. Kepala Kesbang dan Limnas Kabupaten Grobogan Bapak Abdul Rochman SH. MH. yang telah memberikan ijin penelitian.
- 8. Kepala Sekolah SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan yang juga memberikan ijin untuk proses pengambilan data penelitian.
- 9. Pembina Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan atas kerjasamanya sehingga proses pengambilan data dapat berjalan dengan lancar.
- 10. Bapak, ibu, dan adik tercinta yang selalu memanjatkan do'a serta memberikan dorongan baik secara mental maupun material.
- 11. Teman-teman satu angkatan dan seperjuangan 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.

Semarang, Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

HALA	AMAN JUDUL	i
SARI		ii
PERN	YATAAN	iii
	ESAHAN	iv
MOT	ΓΟ DAN PERSEMBAHAN	v
KATA	A PENGANTAR	vi
DAFT	'AR ISI	viii
DAFT	'AR TABEL	X
DAFT	'AR GAMBAR	xi
DAFT	'AR LAMPIRAN	xii
BAB I	PENDAHULUAN	1
1.1	Latar Belakang	1
1.2	Rumusan Masalah	6
1.3	Tujuan PenelitianPERPUSTAKAAN	7
1.4	Manfaat Penelitian	7
1.5	Penegasan Istilah	7
BAB I	I LANDASAN TEORI	9
	2.1 Permainan Bola Basket	9
	2.1.1 Pengertian Bola Basket	9
	2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket	10
	2.2 Pembinaan	17

2.3 Ektrakurikuler	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
3.1 Populasi	36
3.2 Sampel	37
3.3 Variabel Penelitian	37
3.4 Rancangan Penelitian	38
3.5 Metode Pengumpulan Data	39
3.6 Validitas dan Reliabilitas	40
3.7 Metode Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Analisis Deskripsi Variabel Penelitian	46
4.2 Pembinaan Ektrakurikuler Bola Basket	46
4.3 Hasil Tes Wawancara	51
4.3.1 Tes Wawancara Kepala Sekolah	51
4.3.2 Tes Wawancara Pelatih	53
4.4 Pembahasan	54
BAB V PENUTUPPERPLICATAKAAN	59
5.1 Simpulan	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Daftar Hasil Pertandingan	3
2. Responden dari sekolah.	37
2. Uji Validitas	42
3. Kriteria Deskriptif Presentase	46
4. Deskriptif Persentasi Pembinaan Ektrakurikuler Bola Basket	46
2. Persentasi Sikap Disiplin	48
3. Persentasi Faktor Kesenangan	49
4. Persentasi Persetujuan Orano Tua	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar

Diagram Deskriptif Pembinaan ektrakurikuler	47
2. Diagram Deskriptif Sikap Disiplin	49
3. Diagram Deskriptif Faktor Kesenangan	50
4 Diagram Deskrintif Persetujuan Ortu	51



DAFTAR LAMPIRAN

1.	Kisi-Kisi Angket Wawancara Kepala Sekolah dan Pelatih	61	
2.	Hasil Wawancara Kepala Sekolah	62	
3.	Hasil Wawancara Pelatih.	65	
4.	Kisi-kisi Angket Siswa	67	
5.	Angket Uji coba Siswa	68	
6.	Angket Penelitian Siswa	72	
7.	Hasil Validitas Reliabilitas	75	
8.	Hasil Penelitian	77	
9.	Daftar nama Kepala Sekolah	82	
10.	Daftar nama Pelatih	83	
11.	Daftar Sarana Prasarana Bola Basket	84	
12.	2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing		
13.	Surat Permohonanan izin penelitian dari Fakultas	95	
14.	Surat Permohonanan izin penelitian dari Diknas Grobogan	96	
15.	Surat Rekomendasi dari Kesbang dan Limnas Grobogan	97	
16.	Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah	98	
17.	Gambar-gambar	109	
18	Daftar Nama Responden	113	

BABI

PENDAHULUAN

1.1 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 sekolahsekolah yang berada di bawah pengawasan pemerintah Belanda. Baru sebagian kecil masyarakat pribumi yang memainkannya. Bola keranjang ini mempunyai nama hampir 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 lari/jalan membawanya dengan bola asa1 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 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. 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, Solo, 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 Solo 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).

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 Grobogan.

Hal ini dapat dilihat salah satunya dari selalu ramainya setiap kejuaraan bola basket yang digelar, baik antar sekolah maupun antar klub, seperti POPDA April 2009 tingkat SMP dan SMA, Libapa November 2009 tingkat SMP dan SMA, Bupati cup Desember 2009, Hexos Februari 2010 Umum dan pelajar, POPDA Maret 2010, Kobapa tingkat SMP dan SMA Maret 2010. Peminat bola basket akhir-akhir ini juga semakin meningkat, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya klub baru seperti Semangat Muda, Bascom, Patas, BMW, Nanonano basketball dan lain-lain.

TABEL 1.1 Daftar hasil pertandingan dalam kurun waktu tiga tahun terakhir

Event	Tahun	Juara
LIPABA	PEI2008 STA	1.SMAN 1 Grobogan 2.SMA Kristen purwodadi 3.SMAN 1 Purwodadi
LIBAPA	2009	1.SMAN 1 Purwodadi 2. SMAN 1 Grobogan 3.SMA Kristen Purwodadi
LIPABA	2010	1.SMAN 1 Purwodadi 2.SMAN 1 Grobogan 3.SMK PEMNAS

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 ektrakurikuler. Dan yang menjadi sasaran adalah tingkat SMA, karena anak pada usia SMA kondisi kesehatan, kemampuan fisik, aspek mental, dan aspek sosialnya lebih siap dibandingkan dengan anak usia SMP.

Untuk dapat melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang dan berkesinambungan antara instansi yang terkait sehingga dibutuhkan beberapa unsur yaitu :

1. Atlet

Dalam pelaksanaan pembinaan prestasi, atlet merupakan pelaku utama dalam keberhasilan. Bagaimana perekrutan dan pemanduan bakat akan sangat menentukan terciptanya suatu keberhasilan dalam pembinaan prestasi.

2. Pelatih

Pelatih juga merupakan faktor utama dan sangat berpengaruh dalam terciptanya suatu atlet yang berprestasi. Bagaimana ketrampilan yang

dimiliki, serta program-program yang diterapkan dalam tim sehingga mudah diterima oleh semua anggota tim sehingga tercapai hasil yang maksimal.

3. Sarana prasarana

Merupakan wadah untuk melakukan kegiatan olahraga, dengan demikian untuk menyongsong hari depan olahraga indonesia perlu disiapkan wadah yang mencukupi jumlahnya sehingga seluruh masyarakat dapat memperoleh kesempatan yang sama untuk berolahraga sehingga mendapatkan kebugaran dan kesehatan sesuia dengan konsep "sport for all", hal tersebut sejalan dengan semboyan "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Kegiatan olahraga memerlukan ruang untuk bergerak, kebutuhan ruang untuk bergerak tersebut ditentukan dengan standart kebutuhan ruang (Harsuki, 2003:379).

4. Organisasi

Pembinaan olahraga prestasi mengandung tiga unsur yaitu permainan, latihan dan pertandingan. Keterlibatan individu dalam kegiatan olahraga prestasi yang dipertandingkan, didalamnya terdapat upaya pengerahan fisik dan psikis yang setinggi-tingginya dalam memacu dan mengejar prestasi tertinggi. Organisasi itu sendiri adalah sebuah pengertian abstrak yang merupakan himpunan sejumlah orang yang bersepakat untuk bekerjasama dan memiliki komitmen untuk mencapai tujuan. Tujuan ini dicapai melalui gabungan kompetensi dan keahlian, berdasarkan kewenangan dan tanggung jawab. Kesemuanya ditata dalam satu jaringan, "siapa melaksanakan apa untuk tujuan apa". Administrator berfungsi untuk mengendalikan

kesemuanya untuk itu untuk mencapai tujuan dengan menggunakan sumber vang tersedia sehemat mungkin. (depdiknas Buku 3, 2001:36).

Pengorganisasian adalah menciptakan hubungan antara aktifitas yang dikerjakan, personel yang akan melakukannya dan faktor fisik yang dibutuhkan. Untuk mengordinasikan sumber-sumber yang tersedia, administrator mendesain sebuah struktur formal dari tugas dan kewenangan yang akan mendorong tercapainya tujuan dengan efisien dan efektif. Tujuan utama dari organisasi tersebut adalah memberi tugas/pekerjaan yang akan dilaksanakan, menetukan kelompok kerja, menata jenjang kesengan, dan menyeimbangkan otoritas dan tanggung jawab.(Rusli Lutan, 2000:4)

5. Dana

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana prasarana maupun dana, hal ini sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan maka pembinaan tidak akan tercapai.

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

- Pembinaan ekstrakurikuler bola basket yang baik akan mempengaruhi tingkat prestasi dan keterampilan bermain bola basket.
- Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga paling populer dan digemari di Kabupaten Grobogan.

1.2. RUMUSAN MASALAH

Setelah diketahui dan dipahami latar belakang alasan pemilihan judul tersebut maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut "Bagaimana pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011 baik dari segi atlet, pelatih, sarana prasarana dan pendanaan?".

1.3. 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 pembinaan ektrakurikuler bola basket di SMA NEGERI se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011 baik dari segi atlet, pelatih, sarana prasarana dan pendanaan.

1.4. MANFAAT PENELITIAN

Dengan penelitian yang dilakukan diharapkan manfaat yang dapat diperoleh adalah :

- a. Sebagai sumbangan info yang dapat dipakai sebagai bahan masukan bagi sekolah terhadap peminaan olahraga khusunya bola basket.
- b. Sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih, pembina olahraga dalam upaya peningkatan prestasi cabang olahraga bola basket.
- c. Sebagai evaluasi bagi para guru pendidikan jasmani di dalam pelaksanaan dan perencanaan pembinaan olahraga.

1.5. PENEGASAN ISTILAH

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

1.5.1 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)

1.5.2. Pembinaan

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

1.5.3. Ekstrakurikuler Bola Basket

Ekstrakurikuler 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)

1.5.4 Grobogan

Grobogan adalah salah satu kabupaten di Jawa Tengah Indonesia, dengan wilayahnya terletak diantara pegunungan kendeng utara dan pegunungan kendeng selatan, yang keduanya membujur dari barat ke timur. Terletak diantara (110° 75′ - 111° 25′ BT dan 7° - 7° 30′ LS)110 derajat 75 menit sampai 111 derajat 25 menit bujur timur. 7,7 derajat 30 menit lintang selatan.

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).

Bola basket mula-mula dimainkan dengan alat yang sangat sederhana, keranjang dari TONG SAMPAH, bola dari bola kaki. Cara bermainnya dengan dasar permainan rubby, tetapi dengan perubahan: bola tidak boleh dibawa lari, lawan tidak boleh mentekle pembawa bola maupun pemain lainnya. Bola dimasukkan dalam keranjang yang waktu itu tertutup dibawahnya, dan dimainkan kembali setelah bola diambil dari keranjang yang dari kayu itu. Jumlah pemainnya berubah-ubah dengan mula-mula 7 orang tiap regu, kemudian 9, lalu 8 dan akhirnya 5 orang sampai sekarang (M. Sajoto 1969: 1).

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 (*shoothing*), 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 arah 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 (hool 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 melangklah 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 kebagian 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:

- Pembina tidak tahu kepentingan perumusan sasaran program pembinaan, sehingga dia tidak membuat sasaran program pembinaan.
- 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 sasarannya.

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 dipraktekan dalam hidup nyata.
- 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.

4) 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.

5) 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 demokratif. 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 :

- 1) Pokok acara pembinaan yang digarap.
- 2) Hasil maksimum yang diharapkan dating karena mempergunakan metode itu.
- 3) Keadaan, pendidikan dan pengalaman para peserta.
- 4) Waktu yang tersedia dan ada.
- 5) 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 daalam upaya meningkatkan prestasi.

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 secata 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.

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

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

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh
- 3) Prinsip spesialisasi
- 4) Prinsip individualisasi
- 5) Prinsip variasi latihan
- 6) Prinsip model dalam proses latihan
- 7) Prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

2.2.3.3 Faktor Pendukung Prestasi

2.2.3.3.1 Faktor internal (atlet)

Merupakan pendukung utama tercapainya prestasi atlet, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri, yaitu meliputi :

- a. Bakat : potensi seseorang yang dibawa sejak lahir
- b. Motivasi: dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ektrensik.

2.2.3.3.2 Faktor eksternal

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

2.2.3.3.2.1 Pelatih

Pelatih adalah seorang yang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.(Suharno H.P 1986: 34)

Adapun syarat pelatih yang baik:

- 1. Meiliki fisik dan mental yang sehat serta profil yang sesuai dengan cabang olahraganya.
- 2. Memiliki ketrampilan yang baik dalam cabang olahraga yang ditanganinya.
- 3. Memiliki keahlian dan kecakapan serta ketrampilan dalam melatih.
- 4. Memiliki daya ketrampilan yang baik(kreatif, improsivatif, imajinatif).
- 5. Memiliki sikap kepribadian dan budi pekerti yang baik.
- 6. Memiliki jiwa kepemimpinan dan jiwa seni yang baik.
- 7. Mampu menghasilkan atlet yang berkwalitas tinggi.
- 8. Memiliki sikap pendekatan yang baik dengan para atlet, orang tua, pengurus, donatur dan lain-lain.
- 9. Mengetahui ilmu pengetahuan spesialisasi dan ilmu penunjang yang baik seperti belajar gerak, biomekanika, anatomi, fisiologi, sosiologi dan lain-lain.
- 10. Bertaqwa kepada tuhan yang maha esa (koni, 1998 : B, 16-17)
 Selain itu pila untuk mendapatkan pelatih olahraga khususnya bola basket
 yang bermutu, disamping mempunyai syarat-syarat tertentu seorang pelatih juga
 harus memiliki pengakuan berupa sertivikasi sebagai seotang pelatih.

2.2.3.3.2.2 Program Latihan

Untuk prestasi yang optimal perlu dibahas tentang latihan dan tujuan latihan. Salah satu bahasan yang sederhana yang mungkin dapat diberikan training atau latihan, "latihan adalah proses yang sistematis dari pelatih atau pekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban kerjanya atau pekerjaannya."(Harsono,1988:101).

Dengan latihan yang sisematis melalui pengembangan pengulangan tersebut akan menyebabkan mekanisme gerak menjadi baik. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu,

metodis, dari yang mudah ke yang sulit, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya, ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi, kian hari maksudnya adalah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah beban, jadi bukan setiap harinya.

Latihan harus mempunyai tujuan yang berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari. Jadi tujuan pokok dari latihan adalah untuk mencapai prestasi maksimal disamping kesehatan para kesegaran jasmani bagi pelakunya.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi kita selalu memperhatikan batas kemampuan masing-masing atlet. Dengan mengetahui batas kemampuan atlet akan dapat menentukan dengan tepat dan baik beban kerja latihan maupun meramalkan prestasinya yang dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Selain itu seorang pelatih harus membuat program latihan. Dalam setiap program latihan ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam pembinaan dan secara sistematis yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan kejiwaan.

Dalam pencapaian prestasi ketrampilan dan prestasi yang semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet (Harsono 1988:100-101), yaitu:

1. Latihan Fisik (physical training)

Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovakuler, daya tahan kekuatan otot (strength), kelentukan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility),

power, komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

2. Latihan Teknik (tecnical training)

Adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna menentukan dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuskuler. Kemampuan teknik-teknik dasar sari setiap gerakan adalah penting, karena akan menetukan gerakan secara keseluruhan.

3. Latihan Taktik (tactical training)

Tujuan latihan ini adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta srategi-strategi dan taktik-taktik penyerangan dan pertahanan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental (phsycological training)

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif. Misalnya : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Sehingga *phsycological training* merupakan *training* yang berguna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila berada dalam situasi stress yang kompleks. Keempat aspek tersebut diatas haruslah seiring dilatihnya dan dilakukan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih kita adalah bahwa aspek psikologis yang sangat penting artinya

itu sering diabaikan atau kurang diperhatikan waktu melatih, oleh karena itu mereka selalu hanya menekankan pada latihan penguasaan teknik, taktik, serta pembuatan ketrampilan yang sempurna.

Salah satu cara membagi masa latihan dalam program tahunan, menurut Harsono (1988 : 233-341) adalah sebagai berikut :

1. Musim Persiapan (premilinary season)

Merupakan musim sebelum pertandingan, tekanan latihan dalam musim ini berbentuk kekuatan, daya tahan dan kelentukan tubuh.

2. Musim Peningkatan Prestasi

Meruakan musim yang penekanannya pada latihan teknik dan kemudian pada latihan taktik.

3. Musim Pematangan Juara

Merupakan musim dimana atlet diharapkan sudah berada pada kondisi fisik yang baik.

4. Musim seusai Pertandingan

Adalah latihan setelah pertandingan berakhir. Dalam masa ini diberikan evaluasi, dan diberi sorotan yang sama untuk mencari dan mengetahui kesalahan-kesalahan atau kekurangan mekanis.

5. Metode latihan untuk meningkatkan fleksibilitas

Ada tiga macam bentuk latihan yaitu : a). Peregangan dinamis, b). Peregangan statis dan c). Peregangan pasif.

2.2.3.3. Sarana dan Prasarana Olahraga

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari "facilities", yaitu suatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi 2 kelompok

yaitu : 1). Peralatan (*appatus*), ialah sesuatu yang digunakan contoh : peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, kuda-kuda dan lain-lain dan 2). Perlengkapan (*device*), yaitu : sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya : net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain dan sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya : bola, raket, pemukul dan lain-lain.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses, dalam olahraga prasarana didevinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Slah satu sifat tersebut adalah susah dipindah.

2.2.3.3.4 Organisasi dan Pendanaan

Organisasi yaitu suatu kesatuan yang mempunyai struktur kerja yang sistematis (Hamdan Mansoer, 1989:1).

Setiap organisasi baik pemerintah maupun swasta tentu berdasar rencanarencana yang ada. Demikian juga dengan SMA Negeri Se-Kabupaten Grobogan dalam kegiatan dilaksanakan berdasarkan dengan rencana-rencana yang telah disepakati bersama.

Ada tiga ciri sebuah organisasi yang baik, Pertama : organisasi harus memiliki tujuan yang khusus yang hendak dicapai. Kedua : organisasi terdiri atas susunan sekelompok orang dan pekerjaan. Ketiga : organisasi mengembangkan suatu struktur yang dirancang sedemikian rupa sehingga jelas batas-batas yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh setiap peserta organisasi dalam mereka bertingkah laku, berbuat dan melakukan pekerjaan.

Unsur-unsur yang terdapat dalam organisasi:

- 1. Pengurus
- 2. Anggota
- 3. Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga
- 4. Rencana kerja
- 5. Anggaran belanja

Untuk menunjang kegiatan pendanaan prestasi diperlukan adanya dukungan yang baik dari pendanaan karena hal ini merupakan salah satu bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Pendanaan dibidang olahraga dapat diperoleh dari berbagai macam sumber. Dimana termuat dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 18 Tahun 2007 tentang sistem keolahragaan nasional BAB II tentang sumber dan alokasi pendanaan bagian kesatu pasal (5) dan (6), (UU RI dan PP RI, 2007: 178-179), tentang sumber pendanaan keolahragaan berasal dari :

- Sumber pendanaan keolahragaan dari Pemerintah berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara.
- 2. Sumber pendanaan keolahragaan dari Pemerintah Daerah berasal dari Anggraran Pendapatan Daerah.
- 3. Sumber pendanaan keolahragaan dari Masyarakat dapat diperoleh dari :
 - a. Kegiatan sponsorsip keolahragaan
 - b. Hibah dari dalam maupun luar negeri
 - c. Penggalangan dana
 - d. Konpensasi alih status transfer olahragawan
 - e. Uang pembinaan dari olahragawan profesional
 - f. Kerjasama yang saling menguntungkan
 - g. Sumbangan lain yang tidak mengikat dan
 - h. Sumber lain yang sah berdasarkan ketentuan peraturan perundangan
- 4. Sumber pendanaan keolahragaan dari industri olahraga yang meliputi :

- a. Tiket penyelenggaraan atau kompetisi
- b. Penyewaan prasarana olahraga
- c. Jual beli produk sarana olahraga
- d. Sporting labeling
- e. Iklan
- f. Hak siar olahraga
- g. Promosi, eksibisi dan festival olahraga

Berkaitan dengan hal ini dana yang digunakan oleh sekolah dalam pembinaan ektrakurikuler sepenuhnya diambil dari RAPBS guna dimanfaatkan semaksimal mungkin demi terselenggarakannya program yang sudah dirancang sebelumnya.

2.2.3.3 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 mewaspadai 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 SMA 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 SMP maupun SD.

- 2) Aspek mental; menunjukan kesiapan sifat-sifat psikologis seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian dan ketekunan. Siswa pada usia SMA sudah menunjukan kesiapan mental untuk berlatih.
- 3) Aspek sosial ; menunjukan kesiapan untuk bekerja sama, menerima kepemimpinan dan bertanggung jawab. Siswa SMA sudah menunjukkan kematangan sisi perkembangan sosial.

Menurut M. Anwar Pasau MA.Ph.D(1986:74-76) seperti yg diuraikan dalam simposium olahraga di Surabaya pada bulan Desember, yang dikutip oleh M. Sajoto(1988:3-4), maka faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga dapat diklasifikasikan kedalam 4 aspek:

- 1. Aspek biologis terdiri dari :
 - a. Potensi/kemampuan dasar tubuh (fundamental motor skill)
 - b. Fungsi organ tubuh
 - c. Postur dan struktur tubuh
 - d. Gizi
- 2. Aspek psikologis
 - a. Intelektual (kecerdasan IQ) pendidikan pengalaman dan bakat
 - b. Motivasi
 - c. Kepribadian
 - d. Koordinasi kerja otot dan syaraf
- 3. Aspek lingkungan
 - a. Sosial : kehidupan ekonomi, interaksi antar pelatih atlit dan sesama anggota tim.
 - b. Sarana prasarana olahraga yg ada dalam medan
 - c. Cuaca iklim sekitar

- d. Orang tua keluarga dan masyarakat
- 4. Aspek penunjang
 - a. Pelatih yang berkualitas
 - b. Program yang tersusun
 - c. Penghargaan dari masyarakat dan pemerintah

2.3 Ekstrakurikuler

2.3.1. Pengertian Ekstrakurikuler

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 Ekstrakurikuler.

Kegiatan Ekstrakurikuler 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 Ekstrakurikuler

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan PERPUSTAKAAN kemampuan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat. Ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat menunjang dan mendukung kegiatan kurikuler dengan ciri- ciri : lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan mata pelajaran dipelajari, dari berbagai yang pernah memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks,

dilakukan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler 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 Ekstrakurikuler

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler 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.

3.1 Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 130) 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 SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan sebanyak 10 SMA Negeri yaitu SMAN 1 Geyer, SMAN 1 Godong, SMAN 1 Grobogan, SMAN 1 Gubug, SMAN 1 Karangrayung, SMAN 1 Kradenan, SMAN 1 Pulokulon, SMAN 1 Purwodadi, SMAN 1 Toroh dan SMAN 1 Wirosari. Dengan responden masing-masing sekolah : kepala sekolah, guru penjas, dan siswa.

Tabel 2 Daftar Responden

No	Sekolah	Kapala Sekolah	Guru Penjas	Siswa
1.	SMAN 1 Geyer	1	1	10
2.	SMAN 1 Godong	1	1	10
3.	SMAN 1 Groboogan		1	10
4.	SMAN 1 Gubug			10
5.	SMAN 1 Karangrayung	NEGER		10
5.	SMAN 1 Kradenan	1	0.1	10
7.	SMAN 1 Pulokulon	11		10
8.	SMAN 1 Purwodadi			10
9.	SMAN 1 Toroh	1	1	10
10.	SMAN 1 Wirosari		1	10

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 10 SMA Negeri di Kabupaten Grobogan yang menyelenggarakan ekstrakurikuler bola basket tahun 2010/2011.

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 SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan, dengan jumlah 10 kepala sekolah, 10 guru penjas dan 100 siswa.

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 individuindividu.

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 menunjukan 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, kondisikondisi 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, wawancara 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 ektrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Atas. Angket tersebut diisi oleh siswa di sekolah yang menjadi objek penelitian dan diketahui oleh kepala sekolah yang bersangkutan.

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Ditinjau dari pelaksanaannya, maka wawancara dibedakan menjadi:

- 1. Wawancara bebas atau *inguided interview* dimana pewawancara bebas menanyakan apa saja, tetapi mengingat data apa yang akan dikumpulkan.
- 2. Wawancara terpimpin atau *guided interview* yaitu interview yang dilakukan oleh pewawancara dengan membawa sederetan pertanyaan lengkap dan terperinci seperti yang dimaksud dalam wawancara terstruktur.
- 3. Wawancara bebas terpimpin yaitu kombinasi antara wawancara bebas dan wawancara terpimpin (Suharsimi Arikunto, 1999: 145).

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 kepala sekolah, pembina ekstrakurikuler serta sarana bola basket SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan tahun ajaran 2010/2011.

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 sampel 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:

Keterangan:

r : Koefisien korelasi

ху

X : Skor butir

Y : Skor total

N : Jumlah responden

(Arikunto, 1998: 174).

Dari hasil korelasi tersebut selanjutnya mengkonsultasikan dengan koefisen korelasi pada table taraf kesalahan 5% setelah konsultasi inilah dapat diketahui valid tidaknya instrumen. Apabila hasil perhitungan lebih besar daripada nilai table, berarti butir soal dikatakan valid dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

Tabel 3 Hasil Uji Validitas

No	rxy	rtabel	Kriteria
1	0.746	0.576	Valid
2	0.756	0.576	Valid
3	0.585	0.576	Valid
4	0.645	0.576	Valid
5	0.706	0.576	Valid
6	0.608	0.576	Valid
7	0.645	0.576	Valid
8	0.691	0.576	Valid
9	0.645	0.576	Valid
10	0.711	0.576	Valid
11	0.470	0.576	TIDAK
12	0.746	0.576	Valid
13	0.361	0.576	TIDAK
14	0.654	0.576	Valid
15	0.124	0.576	TIDAK

Sumber: Data Penelitian Diolah

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 15 butir pertanyaan banyaknya soal yang valid sebanyak 12, yang tidak valid sebanyak 3 item yaitu soal nomor 11, 13, dan 15. Untuk itu pertanyaan nomor 11, 13, dan 15 tidak diikutsertakan dalam penelitian, karena dengan ketiga soal tersebut tidak mempunyai kesejajaran dengan skor total atau r, dan nomor 11 untuk indikator pelaksanaan kegiatan dapat diwakili oleh pertanyaan nomor 10, 13 untuk indikator pelakasanaan kegiatan melalui even-even dapat diwakili oleh pertanyaan nomor 12, nomor 15 untuk indikator sarana prasarana dapat diwakili oleh pertanyaan nomor 14.

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 :

Keterangan:

= reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

 $\sum \sigma_{b}^{2}$ = jumlah varian butir

= varian skor total

(Suharsimi Arikunto, 1998: 193)

3.7 Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini, metode analisis data yang digunakan untuk mengetahui survei pembinaan ektrakurikuler bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011, adalah sebagai berikut :

3.7.1 Analisis Deskriptif Prosentase

Analisis deskriptif prosentase adalah metode yang digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel bebas yaitu survei pembinaan ektrakurikuler bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011. Dalam analisis deskriptif ini, perhitungan yang digunakan untuk mengetahui tingkat prosentase skor jawaban dari masing-masing siswa ditulis dengan rumus sebagai berikut :

% = x 100%

Dimana:

n = Jumlah skor jawabaan responden

N = Jumlah skor jawaban ideal

% = Tingkat prosentase

(Ali, 1996: 184) ERPUSTAKAAN

Untuk menghitung variabel survei pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011. Dengan cara mengisi angket oleh responden dengan ketentuan :

- 1) Jawaban a diberi skor 1
- 2) Jawaban b diberi skor 0

Penentuan kategori atau jenis deskriptif prosentase yang diperoleh oleh masing-masing indikator dalam variabel, dari perhitungan deskriptif prosentase kemudian ditafsirkan ke dalam kalimat. Cara menentukan tingkat kriteria adalah sebagai berikut:

1. Menentukan angka prosentase tertinggi

x 100%

= x 100%

= 100%

2. Menentukan angka prosentase terendah

x 100%

= x 100%

=0%

3. Menghitung rentang prosentase

100% - 0%

= 100%

4. Menghitung interval kelas prosentase



= 25

Setelah perhitungan diperoleh skor kemudian dihitung besarnya prosentase yang selanjutnya dicocokkan dengan tabel kriteria, dari perolehan skor masing-masing variabel yang diteliti apakah termasuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang ataupun rendah.

Tabel 4 Kriteria Deskripsi Prosentase

Persentase	Kriteria
75% - 100%	Sangat Tinggi
50% - 75%	Tinggi
25% - 50%	Sedang
0% - 25%	Rendah



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Analisis Deskripsi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai deskripsi data tentang Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Grobogan Tahun 2010/2011. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode angket, metode indeph interview (wawancara mendalam) dan dokumentasi. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut.

4.1.1 Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket

Pada angket pembinaan ekstrakurikuler bola basket, penelitian dilakukan dengan tiga indikator diantaranya adalah sikap disiplin, kesenangan, dan persetujuan orang tua.

Berikut adalah tabel deskriptif prosentase tentang tingkat Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Grobogan Tahun 2010/2011.

Tabel 5 Deskriptif Prosentase Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Prosentase	Rata-rata klasikal
75% - 100%	Sangat Tinggi	28	28%	
50% - 75%	Tinggi	29	29%	
25% - 50%	Rendah	32	32%	59.33%
0% - 25%	Sangat			
	Rendah	11	11%	
J	umlah	100	100%	Т

Sumber :Data Penelitian diolah, 2010

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui tanggapan 100 siswa tentang pembinaan ekstrakurikuler bola basket diperoleh keterangan sebagai berikut. 28 siswa (28%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteria sangat baik, 29 siswa (29%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteri baik, 32 siswa (32%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteria tidak baik, dan 11 siswa (11%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteria sangat tidak baik.

Gambar 1 Diagram batang deskriptif pembinaan ekstrakurikuler bola basket

Untuk lebih detailnya mengenai deskriptif pembinaan ekstrakurikuler bola basket dapat digambarkan sebagai berikut.

4.1.1.1 Sikap Disiplin

Berikut adalah dekriptif prosentase sikap disiplin dalam menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket.

Tabel 6 Sikap Disiplin

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Prosentase	Rata-rata klasikal
75% - 100%	Sangat Tinggi	42	42%	
50% - 75%	Tinggi	22	22%]
25% - 50%	Rendah	18	18%	60.20%
0% - 25%	Sangat			
	Rendah	18	18%	
Jumlah		100	100%	Т

Sumber: Data Penelitian Diolah, 2010

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat indikator sikap disiplin dalam menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket. 42 siswa (42%) termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 22 siswa (22%) termasuk dalam kriteria tinggi. 18 siswa (18%) termasuk dalam kriteria rendah. Dan 18 siswa (18%) siswa yang memiliki sikap disiplin menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kriteria sangat rendah. Secara klasikal prosentase sikap disiplin menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket sebesar 60,20% dan termasuk dalam kriteria tinggi. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang sikap disiplin siswa menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket.



Gambar 2 Diagram Batang Deskriptif Sikap Disiplin

4.1.1.2 Kesenangan

Berikut adalah dekriptif prosentase tentang kesenangan dalam menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket.

Tabel 7 Faktor Kesenangan

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Prosentas	Rata-rata
interval i ersen	Kriteria	TTCKUCHSI	Trosentas	klasikal
75% - 100%	Sangat Tinggi	27	27%	
50% - 75%	Tinggi	60	60%	71.33%
25% - 50%	Rendah	13	13%	/1.33/0
0% - 25%	Sangat Rendah	0	0%	
Jumlah	100	100%	T	

Sumber: Data Penelitian Diolah, 2010

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat indikator kesenangan dalam menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket. 27 siswa (27%) termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 60 siswa (60%) termasuk dalam kriteria tinggi. 13 siswa (13%) termasuk dalam kriteria rendah. Dan tidak ada siswa yang memiliki kesenangan menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket masuk dalam kriteria sangat rendah. Secara klasikal prosentase kesenangan menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket sebesar 71,33% dan termasuk dalam kriteria tinggi. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang kesenangan siswa menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket.

Gambar 3 Diagram batang deskriptif Kesenangan

d.1.1.3 Persetujuan Orang Tua

Tabel 8 Persetujuan Orang Tua

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Prosentase	Rata-rata klasikal
75% - 100%	Sangat Tinggi	20	20%	
50% - 75%	Tinggi	16	16%	
25% - 50%	Rendah	26	26%	49.25%
0% - 25%	Sangat			
	Rendah	38	38%	
Jumlah		100	100%	R

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui dari 100 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat indikator persetujuan orang tua dalam menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket, 20 siswa (20%) termasuk dalam kriteria sangat tinggi, 16 siswa (16%) termasuk dalam kriteria tinggi. 26 siswa (26%) termasuk dalam kriteria rendah. Dan 38 siswa (38%) yang termasuk dalam kriteria sangat rendah mengenai persetujuan orang tua menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket. Secara klasikal prosentase kesenangan menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket sebesar 49,25% dan termasuk dalam kriteria rendah. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan diagram batang tentang persetujuan orang tua dalam menghadapi pembinaan ekstrakurikuler bola basket.

PERPUSTAKAAN

Gambar 4 Diagram batang Persetujuan Orang Tua

4.2 Hasil Tes Wawancara

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap Kepala Sekolah dan pelatih diperoleh informasi sebagai berikut :

4.2.1 Kepala Sekolah

4.2.1.1 Pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMA N se-Kabupaten Grobogan.

Pelaksanaan pembinaan prestasi ektrakurikuler olahraga bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan terprogram kurang baik, hal ini dapat dilihat dari program latihan yang belum tersusun secara baik, baik program latihan secara tahunan, bulanan, mingguan, harian. Cara perekrutan atlet masih menggunakan angket, siapa saja yang mau mengikuti ektrakurikuler selama masih menjadi siswa, pelatih belum meiliki lisensi kepelatihan. Prasarana dan sarana yang dimiliki sekolah belum memenuhi standar. Pendanaan pembinaan prestasi ekstrakurikuler bola basket masih mengandalkan iuran dari siswa dan RAPBS.

4.2.1.2 Sarana Prasarana

Sarana prasarana yang dimiliki SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan dari segi standar fasilitas olahraga tidak memenuhi standar. Untuk peralatan dan kelengkapan yang dimiliki di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan sudah cukup baik, adanya kun, bola stopwatch, ring, peluit namun belum memiliki alat-alat yang lebih spesifik seperti untuk latihan teknik dan latihan fisik.

4.2.1.3 Pelatih PERPUSTAKAAN

Pelatih yang menangani kegiatan ekstrakurikuler bola basket se-Kabupaten Grobogan juga sebagai guru penjas yang semuanya belum pernah mengikuti kepelatihan sebelumnya. Guru penjas merangkap sebagai pelatih dikarenakan belum adanya pelatih khusus untuk melatih kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan.

4.2.1.4 Pendanaan

Pendanaan kegiatan ektrakurikuler bola basket di SMA Negeri se-Kabupaten Grobogan menggunakan iuran dari siswa dan RAPBS.

4.2.1.5 Organisasi

Organisasi ekstrakurikuler dibawah naungan bidang kesiswaan, dalam organisasi tersebut penyelesaian masalah secara musyawarah. Pada dasarnya kepala sekolah sebagai penanggung jawab, kemudian bidang kesiswaan dan guru olahraga sebagai pelatih sekaligus pembina ekstrakurikuler bola basket.

4.3 Pelatih

4.3.1 Atlet

Dalam perekrutan atlet masih menggunakan angket, jadi selama masih menjadi siswa disekolah tersebut diperbolehkan, motivasi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berasal dari diri siswa sendiri, karena merupakan kemauan yang luar biasa walaupun tidak menutup kemungkinan ada dorongan dari luar siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

4.3.2 Pelatih

Pelatih yang melatih rata-rata tidak pernah mengikuti pelatihan khususnya bola basket, jadi belum mempunyai lisensi kepelatihan. Dalam melatih seorang pelatih tidak menyusun program latihan dengan baik. Pelatih kurang menerapkan pengalaman bertanding dalam kurun satu semester hanya dua sampai tiga kali uji tanding.

4.3.3 Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana disekolah cukup lengkap, mayoritas mempunyai 1 lapangan bola basket, 15 bola, peluit, kun yang masih berfungsi. Sebagian pelatih dilibatkan langsung dalam pengadaan sarana prasarana sekolah, namun ada juga yang hanya menerima sarana prasarana yang telah dicantumkan dalam anggaran RAPBS.

4.3.4 Organisasi dan pendanaan

Organisasi ekstrakurikuler bola basket dibawah naungan bidang kesiswaan, dengan kepala sekolah sebagai penanggung jawab, guru olahraga sebagai pelatih dan pembina, dalam organisasi tersebut penyelesaian masalah secara musyawarah. Sumber dana ekstrakurikuler bola basket diperoleh dari anggaran sekolah sesuai RAPBS, alokasi dana tersebut digunakan pengadaan dan perawatan sarana dan prasarana ekstrakurikuler bola basket untuk memenuhi proses pembinaan.

4.3.5 Pembinaan

Kendala yang sering muncul adalah faktor cuaca, apabila sudah hujan maka proses latihan pun tertunda, banyak siswa yang letak rumah jauh dari sekolah (tempat latihan), kurangnya pembinaan mental sebelum pertandingan, karena tidak mempunyai ahli psikologi khusus, penghargaan yang biasa diberikan kepada siswa yang berprestasi berupa piagam dan membebaskan biaya SPP.

4.4 Pembahasan

4.4.1 Faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi

Ada 2 faktor yang mempengaruhi pencapian prestasi, yaitu :

1. Faktor intern dari peserta, meliputi:

1. Faktor potensi postur tubuh

Dalam pencapian prestasi postur tubuh yang lebih tinggi maka lebih menguntungkan.

2. Faktor kemauan pribadi

Dengan kemauan keras dari atlet itu sendiri untuk meraih sebuah prastasi dengan cara berlatih yang semaksimal mungkin maka hal ini akan membantu dalam proses pencapaian restasi di bidang olahraga.

3. Faktor fisik dasar yang dimiliki dalam hal ini adalah teknik dasar yang sudah dimiliki sebelumnya.

2. Faktor ekstern, meliputi:

1. Faktor peluang kompetisi

Dengan seringnya diadakan kompetisi antar pelajar paling tidak satu semester sekali maka dalam hal ini akan memberikan dampak motivasi untuk latihan.

2. Sarana dan prasarana

Dengan adanya sarana prasarana penunjang kegiatan maka hal ini akan sangat membantu dalam memperlancar proses latihan.

 Adanya kepedulian dari dinas pendidikan untuk memberikan bantuan dalam bentuk sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan olahraga.

4.4.2 Aspek Pelatihan dalam Pembinaan Prestasi

Beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam pembinaan prestasi, yaitu:

1. Latihan Fisik

Latihan yang dilakukan seperti latihan beban meliputi lempar tangkap dengan bola basket, lompat tali untuk kekuatan otot tungkai.

2. Latihan Teknik

Pemberian teknik yang dilakukan secara keseluruhan kemudian diadakan pengamatan tentang kemampuan yang dimiliki oleh peserta, selanjutnya diarahkan atau dispesialisasikan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

3. Latihan Mental

Diberikan setiap kali latihan dengan memberikan motovasi, untuk meningkatkan kematangan mental, adapun bentuk latihan mental lainnya yaitu mengadakan pertandingan dengan tim bola basket yang terdapat di kampung-kampung sehingga akan membentuk mental yang baik.

Motivasi adalah kekuatan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong seseorang bertindak dan bertingkah laku. Dalam dunia olahraga motivasi adalah suatu hal yang turut berperan dalam pencapaian prestasi atlet, di setiap kejuaraan motivasi dapat muncul dan memicu para atlet untuk memacu prestasi semaksimal mungkin melalui pemberian bonus dan penghargaan sesuai prestasi yang diraih.

4.4.3 Pembinaan Psikis dan Fisik

Dalam pembinaan ekstrakurikuler olahraga bola basket sangat dibutuhkan karakteristik psikis dan fisik remaja yang baik. Karakteristik psikis dan fisisk remaja antara lain :

4.3.3.1 Pengendalian perasaan dan emosi

Pengandalian perasaan dan emosi dilakukan secara persuasif dengan tujuan agar tiap individu memiliki motivasi yang lebih sehingga dapat di evaluasi setelah latihan. Selain itu juga ditanamkan perasaan tidak takut, terbuka dan tidak tertekan pada saat pertandingan.

4.3.3.2 Pengaruh kondisi fisik terhadap pencapaian prestasi olahraga bola basket

Dengan keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket maka secara fisik kondisinya akan mengalami kelelahan sehingga hal ini dapat berpengaruh pada belajar siswa, tetapi bagi siswa yang pandai dalam mengatur waktu antara kegiatan ekstra dengan belajar maka hal ini tidak akan berpengaruh pada proses pencapaian akademik. Prestasi di bidang olahraga bola basket ditunjang dengan seringnya melakukan latihan fisik kesegaran jasmani maka akan mendorong dan meningkatakan prestasi akademik.

Adapun latar belakang fisik siswa yaitu berasal dari desa kondisi fisiknya lebih baik karena aktifitas hidupnya masih sederhana dengan keterbatasan fasilitas penunjang dan ekonomi keluarga yang masih minim sehingga segala aktifitas hidupnya harus dilakukan secara mandiri dengan menyatu dengan alam.

4.3.3.3 Faktor-faktor psikis dan fisik yang mempengaruhi pencapaian prestasi

Ada dua yang mempengaruhi pencapaian prestasi dalam individu seseorang yaitu faktor intern dan ekstern.

1. Faktor intern meliputi:

- Faktor potensi postur tubuh, dalam pencapaian preastasi posyur tubuh yang lebih tinggi maka akan lebih menguntungkan, dengan berat ideal yaitu tinggi badan dikurangi 110 rata-rata berat putra 55 Kg dan putri 48 Kg sedangkan rata-rata tinggi badan putra 170 cm dan putri 160 cm
- 2. Faktor kemauan pribadi dengan kemauan keras yang dimiliki oleh atlet itu sendiri untuk meraih prestasi dengan cara berlatih maksimal maka hal ini membantu dalam proses pencapaian prestasi di bidang olahraga.
- Faktor fisik dasar yang dimiliki, dalam hal ini adalah teknik dasar yang sudah dimiliki sebelumnya.

2. Faktor ekstern meliputi:

- 1. Faktor peluang kompetisi, dengan seringnya diadakan kompetisi antar pelajar paling tidak satu semester sekali maka didalam hal ini akan memberikan dampak motivasi latihan ekstern.
- 2. Sarana dan prasarana, dengan adanya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan maka hal ini akan sangat membantu dalam memperlancar proses latihan. Dan juga adanya kepedulian dinas Pendidikan untuk memberikan bantuan dalam bentuk sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan olahraga dapat meningkatkan prestasi.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler bola basket di SMA NEGERI se-Kabupaten Grobogan tahun 2010/2011 termasuk kriteria tidak baik, dengan perincian sebagai berikut. 28 siswa (28%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteria sangat baik, 29 siswa (29%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteri baik, 32 siswa (32%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteria tidak baik, dan 11 siswa (11%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteria tidak baik, dan 11 siswa (11%) mengatakan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket termasuk dalam kriteria sangat tidak baik.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, saran yang dapat diberikan oleh peneliti untuk meningkatkan pembinaan bola basket di SMA N se-Kabupaten Grobogan adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Sebaiknya pihak sekolah dapat dapat membuat program latihan bola basket yang menyenangkan agar siswa lebih berminat dan termotivasi untuk menggeluti olahraga bola basket.
- 5.1.2 Meningkatkan dan memelihara sarana dan prasarana penunjang kegiatan olahraga bola basket yang telah ada.

- 5.1.3 Meningkatkan motivasi, kedisiplinan siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket.
- 5.1.4 Pelatih yang menangani pembinaan prestasi harus didasarkan pada spesialisasi yang dimiliki meliputi pelatih teknik, fisik, psikologi dokter (kesehatan, gizi dan perwatan cedera).



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Dikti. Proyek Pengembangan LPTK. Depdikbud.
- A. Mangunhardjana, 1989. Pembinaan Arti dan Metodenya. Jakarta : Kanisius
- Depdikbud, 1982. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta Depdikbud
- Depdikbud, 1997. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka
- Hal Wissel, 2000. *Bola Basket Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Imam Sodikun, 1992. Olahrag a Pilihan Bola Basket. Jakarta: Depdikbud
- 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 Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- S. Margono, 1997. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto, 1996. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi, 1996. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Yayasan Penelitian, Fakultas Psikologi UGM
- Sumadi Suryobrata, 1983. Metodologi Penelitian. Jakarta : CV Rajawali
- Sumardjono, 2000. Evaluasi Pengajaran. Semarang UNNES

KISI-KISI WAWANCARA PENELITIAN SURVEY PEMBINAAN EKTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2010/2011

NO	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	
1.	Pembinaan	a. Kepala Sekolah	 Kebijakan 	Penetapan pelatih Kritik dan saran	
	3	ASN	• Pendanaan	1. Anggaran dana	
	INIVE		• Monitorin g	 Pemantauan kegiatan Laporan kegiatan 	
		b. Pelatih	• Aspek- aspek Latihan	Pelaksaan ektrakurikuler Kedisiplinan	
		PERPU	● Metode Latihan	 Program latihan fisik Uji tanding 	
			• Pelaksana an Latihan	1. Hambatan	

WAWANCARA

Judul Skripsi: "SURVEI PEMBINAAN EKSTRA KURIKULER BOLABASKET DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2010/2011".

Responden (Kepala sekolah)

a. Nama : Drs. Ngadino, M.M.

b. NIP : 19631107 198601 1 002

c. Alamat : Toroh

d. Asal Sekolah: SMAN 1 TOROH

1. Bagaimana pendapat Bapak/ibu tentang pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket ?

Jawab: Setiap ektrakurikuler disekolah dikembangkan, begitu juga dengan bola basket, potensinya dikembangkan, supaya hasil yang didapat maksimal.

2. Apakah sekolah menganggarkan dana untuk kegiatan ektrakurikuler bola basket ?

Jawab: Iya, semua dianggarkan untuk tujuan pengambangan ekstrakurikuler berasal dari Dana Operasional Pendidikan dan iuran siswa sendiri.

3. Untuk apa saja alokasi dana tersebut?

Jawab: Untuk pemenuhan kebutuhan seperti minum untuk siswa, kelengkapan alat seperti bola, peluit dan sebagainya.

- 4. Apakah sekolah bapak/ibu mempunyai pelatih ekstrakurikuler bola basket ? Jawab : Pelatih berasal dari guru penjas sekolah sendiri yang berjumlah 2 orang.
- 5. Apakah pelatih tersebut sudah mempunyai sertifikat kepelatihan?

 Jawab: Belum memiliki sertifikat kepelatihan, hanya guru olahraga murni.
- 6. Saran apa saja yang Bapak/ibu sampaikan kepada pelatih untuk mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah ini?

- Jawab: Harus bisa mengembangkan potensi untuk meraih prestasi. Mulai dari pembibitan, pngembangan fisik dan mental.
- 7. Apa yang biasa bapak berikan untuk pelatih, agar pelatih tersebut benarbenar bisa melaksanakan tugasnya ?
 - Jawab: Pelatih harus menguasai kemampuan akademik dan ketrampilan yang diperoleh diperguruan tinggi agar bisa optimal.
- 8. Apakah pernah ada perwakilan dari siswa yang mengikuti Popda cabang olahraga bola basket ?
 - Jawab: Ada, siswa putra kelas XI, sejumlah 2 orang siswa.
- 9. Apakah perwakilan siswa yang mengikuti Popda tersebut didasarkan pada seleksi dari pihak sekolah yang bersangkutan?
 - Jawab: Iya, dipilih yang terbaik diantara teman-temannya.
- 10. Apakah dari pihak sekolah memonitor langsung kegiatan ektrakurikuler bola basket ?
 - Jawab : Ya, sesekali datang langsung ketempat ektrakurikuler pada sore hari.
- 11. Apakah bentuk laporan monitoring ektrakurikuler bola basket dibuat oleh pelatih?
 - Jawab: Laporan bulanan yang meliputi keterlaksanaan dan jumlah hadir siswa.
- 12. Apakah faktor penghambat pembinaan bola basket disekolah Bapak/Ibu?
 - Jawab: Faktor kendala utama adalah perekrutan atlet, pendanaan, cara mengatasinya adalah perlunya dukungan dari berbagai pihak sekolah dan pemerintah setempat.
- 13. Apakah sekolah mempunyai ahli psikologi sebelum pertandingan?
 - Jawab: Dari organisasi kepengurusan tidak menyediakan, hanya seorang pelatih dengan cara memberikan motivasi untuk meningkatkan percaya diri.
- 14. Apakah program yang dibuat organisasi telah berjalan?

Jawab: belum terkoordinasi dengan baik, kurang matangnya program yang dibuat oleh pelatih karena tidak tertulis program bola basket secara khususnya.

15. Penghargaan apa yang diberikan sekolah kepada siswa yang berprestasi?

Jawab: penghargaan secara khusus tidak ada, biasanya berupa piagam

dan pembebasan biaya SPP.

Toroh, 4 Desember 2010

Peneliti Kepala Sekolah,

Bayu Permana P. NIM. 6101406572

Drs. Ngadino, M.M. NIP. 19631107 198601 1 002



WAWANCARA

Judul Skripsi: "SURVEI PEMBINAAN EKSTRA KURIKULER BOLABASKET DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2010 / 2011".

Responden (Pelatih)

b. Nama : Kelik Agung S., S.Pdc. NIP : 19740523200701113

d. Alamat : Geyer

e. Asal Sekolah : SMAN 1 Geyer

Bagaimana proses perekrutan atlet bola basket?
 Melalui angket yang diisi siswa, selama siswa tersebut masih menjadi murid.

2. Apakah ada program latihan fisik mingguan, bulanan untuk siswa dalam ekstrakurikuler bola basket ?

Ada, tapi kurang terstuktur dengan baik.

3. Apakah ekstrakurikuler bola basket disekolah bapak/ibu berjalan lancar setiap minggunya ?

Ya.

4. Apakah ada organiasasi di sekolah yang khusus menangani ekstrakurikuler bola basket?

Ada organisasinya tapi bukan hanya ekstrakurikuler bola basket saja, kepala sekolah sebagai penanggung jawab, kesiswaan dan paltih dari guru olahraga.

5. Berapa kali ekstrakurikuler bola basket dilakukan dalam satu minggu ?

1 kali pertemuan pada sore hari pada hari rabu.

6. Berapa alokasi waktunya ?

Sekitar 1 setengah jam, mulai pukul 15.00-16.30 WIB

7. Ada berapa jumlah guru yang mengajar ektrakurikuler bola basket ? dan apakah dudah memiliki serfikat melatih?

1 orang guru dari sekolah sendiri. Belum pernah mengikuti penataran kepelatihan

- 8. Apakah pernah diadakan uji tanding dengan sekolah lain?

 Pernah dengan sekolah lain, khusunya dilingkungan Kabupaten Grobogan sendiri.
- 9. Jika no 6 menjawab "Ya" berapa kali dalam kurun waktu satu semester ?

1 kali, baik tim putra maupun putri.

- 10. Dengan tim mana pernah melakukan uji coba pertandingan ? *SMAN 1 Toroh*.
- 11. Apakah dalam pelaksanaan ektrakurikuler bola basket mengalami hambatan, jelaskan?

Ada, Cuaca yang sering hujan, jarak rumah siswa menuju sekolah, siswa yang semakin berkurang minatanya terhadap olahraga khususnya bola basket

12. Apakah ada penghargaan yang diberikan kepada siswa yang berprestasi dari sekolah?

Penghargaan secara khusus tidak ada, penghargaan hanya berupa piagam yang biasanya diberikan pada saat upacara bendera.

Geyer, 4 Desember 2010

Peneliti Pelatih,

Bayu Permana P.
NIM. 6101406572

19740523200701113

Kelik Agung S., S.Pd

NIP.

KISI-KISI ANGKET PENELITIAN SURVEY PEMBINAAN EKTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2010/2011

NO	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	
1.	Pembinaan	a. Siswa	a. Keinginan	1. Sikap	
			untuk	disiplin 2. Ingin	
		- N	berprestasi	berprestasi	
		(AS "		3. Mau bekerjasama	
	1/0	* /		4. Percaya	
	1/2		b. Keinginan	diri	
	1 11		mengisi		
	5		waktu luang		
Ш	JNI			1. Kesenangan	
1.0			c. Pelaksana	G)	
			an kegiatan		
	[[
				 Persetujuan dari orang tua 	
		PERP	USTAKAAN	2. Pertandingan	
	1/	UN	INES	antar sekolah/tim 3. Pemenuhan	
				sarana prasarana olahraga	

UJI COBA ANGKET PENELITIAN UNTUK SISWA SURVEI PEMBINAAN EKSTRA KURIKULER BOLABASKET DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2010 / 2011

Nama siswa	:
Umur	
Jenis Kelamin	

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk pengisian angket

- 1. Sudilah kiranya saudara mengisi angket ini sesuai dengan keadaan sesungguhnya.
- 2. Jawaban yang saudara berikan hanya akan digunakan sebagai data penelitian.
- 3. Dalam angket tersedia jawaban alternatif dengan ketentuan sebagai berikut
 - 1.a. Berilah tanda silang (X) pada huruf a jika jawaban anda adalah "Ya"
 - 1.b. Berilah tanda silang (X) pada huruf b jika jawaban anda adalah "Tidak"

 PERPUSTAKAAN
 - 1.c. Coret jawaban yang anda anggap salah untuk alternatif jawaban (Ya/Tidak)
 - 1.d. Jawablah pertanyaan dengan cara uraian
 - 1.e. Jawablah setiap pertanyaan yang sudah diajukan
- 4. Untuk kesediaan saudara untuk mengisi angket ini, saya sampaikan terima kasih.

Peneliti Bayu Permana Putra

	setiap minggu	inya ?
	a. Ya	b. Tidak
2.	Apakah denga	an mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
	berharap kese	hatan dan kebugaran saudara terjaga dengan baik ?
	a. Ya	b. Tidak
3.	Dalam mengi	kuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, apakah anda
	berharap ingir	n berprestasi yang lebih tinggi lagi ?
	a. Ya	b. Tidak
4.	Apakah denga	an mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
ĺ	dapat mening	katkan kerjasama antar teman kamu sendiri ?
l	a. Ya	b. Tidak
5.	Dengan meng	ikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, apakah anda
ľ	berharap men	dapatkan kesenangan atau kegembiraan ?
	a. Ya	b. Tidak
6.	Apakah dalan	n mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda dapat
	menunjukan k	kepada teman anda bahwa anda mempunyai bakat dalam
	olahraga bola	basket ?
	a. Ya	b. Tidak
7.	Apakah denga	an mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
	dapat mening	katkan prestasi cabang olahraga bola basket yang anda
	minati?	
	a. Ya	b. Tidak

1. Apakah dalam mengikuti ektrakurikuler bola basket anda selalu hadir

	meningkatkar	n kepercayaan antar teman kamu?
	a. Ya	b. Tidak
9.	Apakah dalan	n melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket
	mengalami ha	ambatan masalah waktu ?
	a. Ya	b. Tidak
10.	. Apakah dalan	n mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
	mendapat per	setujuan dari orang tua ?
	a. Ya	b. Tidak
11.	Jika no. 5 me	njawab "Ya" sebutkan dalam bentuk apa orang tua memberi
ſ	dukungan ?	2 1
1	a.i.1.	
1	a.i.2.	
I	a.i.3.	
	a.i.4.	
12.	. Apakah sekol	ah anda pernah mengikuti pertandingan olahraga bola basket
	antar sekolah	atau even-even lain ? AKAAN
	a. Ya	b. Tidak
13.	Jika no. 12 m	enjawab "Ya" sebutkan even yang pernah diikuti dalam satu
	semester teral	chir ?
	1	
	2	
	3	

8. Apakah dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kamu dapat

4		
14. Apakah saran	na prasarana yang dimiliki sek	xolah sudah memenuhi
kebutuhan ek	strakurikuler olahraga ?	
a. Ya	b. Tidak	
15. Jika no. 14 m	enjawab "Ya" sebutkan sarar	na/alat yang dimiliki ?
a.i.1.	NEGE	4
a.i.2.	AS INTERIOR	5
a.i.3.		6
UNIVE	PERPUSTAKA	ANS

ANGKET PENELITIAN UNTUK SISWA SURVEI PEMBINAAN EKSTRA KURIKULER BOLABASKET DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2010 / 2011

Nama siswa : Diska Anggoro K.R.

Umur : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kelas : XI PA 2

Sekolah : SMAN 1 Purwodadi

Petunjuk pengisian angket

5. Sudilah kiranya saudara mengisi angket ini sesuai dengan keadaan sesungguhnya.

- 6. Jawaban yang saudara berikan hanya akan digunakan sebagai data penelitian.
- 7. Dalam angket tersedia jawaban alternatif dengan ketentuan sebagai berikut
 - 1.f. Berilah tanda silang (X) pada huruf a jika jawaban anda adalah "Ya"
 - 1.g. Berilah tanda silang (X) pada huruf b jika jawaban anda adalah "Tidak"

 PERPUSTAKAAN
 - 1.h. Coret jawaban yang anda anggap salah untuk alternatif jawaban (Ya/Tidak)
 - 1.i. Jawablah pertanyaan dengan cara uraian
 - 1.j. Jawablah setiap pertanyaan yang sudah diajukan
- 8. Untuk kesediaan saudara untuk mengisi angket ini, saya sampaikan terima kasih.

Peneliti Bayu Permana Putra

	setiap minggu	nya ?
	a. Ya	b. Tidak
17.	Apakah denga	n mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
	berharap kesel	hatan dan kebugaran saudara terjaga dengan baik?
	a. Ya	b. Tidak
18.	Dalam mengil	kuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, apakah anda
	berharap ingir	berprestasi yang lebih tinggi lagi?
	a. Ya	b. Tidak
19.	Apakah denga	n mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
	dapat meningl	katkan kerjasama antar teman kamu sendiri ?
l	a. Ya	b. Tidak
20.	Dengan meng	ikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, apakah anda
I	berharap mend	dapatkan kesenangan atau kegembiraan ?
	a. Ya	b. Tidak
21.	Apakah dalam	n mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda dapat
		epada teman anda bahwa anda mempunyai bakat dalam
	olahraga bola	basket ?
	a. Ya	b. Tidak
22.	Apakah denga	n mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
	dapat meningl	katkan prestasi cabang olahraga bola basket yang anda
	minati?	
	a. Ya	b. Tidak

16. Apakah dalam mengikuti ektrakurikuler bola basket anda selalu hadir

23.	Apakah dalam	mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kamu dapat
	meningkatkan	kepercayaan antar teman kamu ?
	a. Ya	b. Tidak
24.	Apakah dalam	melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket
	mengalami ha	mbatan masalah waktu ?
	a. Ya	b. Tidak
25.	Apakah dalam	mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, anda
	mendapat pers	eetujuan dari orang tua ?
	a. Ya	b. Tidak
26.	Apakah sekola	ah anda pernah mengikuti pertandingan olahraga bola baske
ſ	antar sekolah a	atau even-even lain ?
l	a. Ya	b. Tidak
27.	Apakah sarana	n prasarana yang dimiliki sekolah sudah memenuhi
\mathbb{N}	kebutuhan eks	trakurikuler olahraga ?
1	a. Ya	b. Tidak



Lampiran 7 74 PERHITUNGAN VALIDITAS, RELIABILITAS, DAYA BEDA DAN TINGKAT KESUKARAN KUESIONER PENELITIAN SOAL NO 1

Tabulasi penelitian angket nomor1

No.	X	Y	X2	Y2	XY
1	1	11	1	12 1	11
2	1	11	1	12 1	11
3	1	11	1	12 1	11
4	1	11	1	12 1	11
5	1	7	1	49	7
6	0	3	0	9	0
7	1	12	1	14 4	12
8	0	2	0	4	0
9	1	7	1	49	7
10	1	4	1	16	4
S	8	79	8	75 5	74

1. Validitas
$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$









