



## Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar

Rasyono<sup>✉</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2016

Disetujui Mei 2016

Dipublikasikan Juni 2016

*Keywords:*

extracurricular, sports

coaching students

### Abstrak

Ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa dalam menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik disekolah. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler anatara lain bidang seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik dan tidak kalah populer dan hampir setiap sekolah ada adalah ekstrakurikuler bidang olahraga. Antusias dan peminat ekstrakuler olahraga disekolah sangatlah luar biasa. Kondisi ini didukung dengan banyaknya kompetisi dan kejuaraan antar sekolah dibidang olahraga bahkan sampai pada level multi even yakni POPDA, O2SN, POPNAS, bahkan Kejurnas PPLP yang basis atletnya merupakan pelajar disekolah. Potensi yang timbul dari iklim kompetisi ini membuat keberadaan ekstrakurikuler disekolah sebagai lumbung atlet pelajar menjadi sangat sentral dan harus dikelola dengan baik, terarah serta berkesinambungan sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar.

### Abstract

Extracurricular is a place for students to channel their interests and talents beyond academic subjects in school. A wide variety of extracurricular activities among other fields of art, spirituality, leadership, journalism and no less popular and almost every school there are extracurricular sport. Enthusiastic and sports enthusiasts ekstrakuler school is remarkable. This condition is supported by the many competitions and championships between schools in the field of sports and even to the level of the multi event POPDA, O2SN, Popnas, even the base PPLP Championship athletes are students at school. Potential arising from this competitive climate makes the existence of extracurricular school as the granary of student athletes being very central and must be properly managed, focused and sustainable as basic sports coaching students.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Jl. Lintas Jambi - Muara Bulian Km. 15, Kota Jambi

E-mail: rasyonounja@gmail.com

ISSN 2354-8231 (online)

ISSN 2354-7901 (cetak)

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga yang tinggi tidak bisa lepas dari adanya pembinaan yang dilakukan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif. Sinkronisasi dengan menciptakan hubungan yang baik antar organisasi maupun *stake holder* olahraga baik tingkat pusat maupun daerah juga menjadi faktor penting dalam konsep pembinaan yang berkelanjutan. Pembinaan olahraga sejak dini melalui program yang terstruktur, berkesinambungan dan melalui konsep yang baik menjadi sebuah keharusan, dimana sejak awal pembinaan olahraga perlu dikelola dengan baik sesuai dengan prinsip-prinsip pembinaan olahraga jangka panjang.

Usia sekolah merupakan sumber populasi dan potensi terbesar dalam pemasalan dan pembinaan olahraga, sehingga sistem pembinaan olahraga tidak bisa dipisahkan dari jalur sekolah. Pembinaan olahraga pelajar merupakan salah satu program Kemendikpora dan instansi terkait dalam rangka pembinaan bibit-bibit olahragawan pelajar berbakat untuk menunjang peningkatan prestasi olahraga nasional, selanjutnya dinyatakan bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal dan nonformal melalui kegiatan ekstrakurikuler dan/atau intrakurikuler (UUSKN No 3 Thn 2005 pasal 18 ayat 2).

Feldman dan Matjasko (2005:202) juga menyatakan “.....*high rate of participation in school-based extracurricular activities.....*”. Banyaknya partisipan pada kegiatan ekstrakurikuler seperti kutipan tersebut, namun kelanjutan dari penyelenggaraan ekstrakurikuler maupun klub-klub olahraga terputus. Banyak harapan agar ada sistem keberlanjutan pembinaan olahraga pelajar sebagai dasar pembinaan olahraga yang menaungi kelanjutan dari kegiatan ekstrakurikuler maupun klub olahraga, sehingga pembinaan olahraga dapat terencana dan membentuk sistem yang baik. Berawal

uraian tersebut maka kami menulis bagaimana pentingnya ekstrakurikuler sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar.

### Sistem Pembinaan Olahraga Nasional

Pembinaan adalah usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Para ahli olahraga seluruh dunia sependapat perlunya tahap-tahap pembinaan untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, yaitu melalui tahap pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27).

Mencetak atlet potensial tidak bisa dilakukan dengan cara instan, pembinaan berjenjang, kompetisi rutin, pemberian jam terbang, ketersediaan dana pembinaan, fasilitas serta perhatian dari pemerintah menjadi faktor yang penting dalam upaya melahirkan bibit-bibit atlet (Wibisono, 2011:5).

Pembibitan dapat dilakukan dengan melaksanakan identifikasi bakat (*talent identification*) kemudian dilanjutkan dengan tahap pengembangan bakat (*talent development*). Cara seperti ini diharapkan menjadikan proses pembibitan akan lebih baik (Islahuzaman N. 2010:61-69).

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjangkau atlet berbakat yang diteliti secara alamiah (Junaidi, 2003:50). Pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah :

- 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya, jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting.
- 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir (Hartono., dkk, 2009:259-278).

Pembibitan olahraga merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan fondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga. Sistem pembinaan prestasi olahraga yang

diikuti sistem pembibitan olahraga di Indonesia adalah seperti terlihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1.** Bangunan Sistem Keolahragaan Nasional (Kemenpora, 2010:21).

### Pembinaan Olahraga Pendidikan

Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 dalam pasal 17 menyebutkan tentang ruang lingkup olahraga meliputi 3 (tiga) bentuk kegiatan olahraga yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Prestasi. Untuk mencetak menghasilkan prestasi tinggi pembinaan olahraga tidak luput dari pembinaan olahraga pendidikan dalam hal ini pada tingkat sekolah yakni pelajar sebagai pelakunya.

Program pembinaan olahraga tidak bisa dilakukan secara instant. Pembinaan harus dilakukan melalui proses yang benar dan melalui tahap demi tahap secara kontinyu. Pembinaan juga harus benar-benar terorganisir melalui kerjasama antar instansi, organisasi maupun *stake holder* keolahragaan.

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional (UU SKN No 3 Th 2005 Pasal 1 ayat 3).

Balyi, Istvan (2001:1) mengungkapkan "We know that a long-term commitment to practice and training is required to produce elite players/athletes in all sports". Pembinaan atlet menuju puncak prestasi memerlukan program

latihan jangka panjang mulai dari usia dini secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan dengan tahapan pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, dan peningkatan prestasi. Herbert Simon (dalam Balyi, Istvan, 2001:1) seorang penerima nobel menyatakan "It takes 10 years of extensive training to excel in anything".

Pembinaan olahraga pendidikan tidak dapat dipisahkan dari pembangunan keolahragaan nasional (Syafii, Imam dan Mahfud Irsyada, 2011:40). Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (UU SKN No 3 Th 2005 Pasal 25 ayat 4). Pembinaan olahraga di sekolah harus dapat dilakukan secara kontinyu dan berkesinambungan karena diharapkan nantinya dapat menghasilkan calon-calon atlet yang dapat berprestasi hingga tingkat nasional (Junaidi, 2003:55). Asdep Keserasian Kebijakan Pemda Kemenpora menyatakan "Olahraga pendidikan penting untuk melahirkan bibit-bibit atlet, jika pembibitannya baik, olahraga nasional akan bergerak kearah yang prima.

### Ekstrakurikuler

Permendiknas No 22 tahun 2006 tentang Standar Isi disebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler termasuk bagian dari kegiatan pengembangan diri. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010:6). Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan

peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Ekstrakurikuler juga diartikan sebagai kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah berupa kegiatan pengembangan kepribadian, pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Kegiatan-kegiatan untuk lebih memantapkan kepribadian seperti palang merah remaja, olahraga, kepramukaan, usaha kesehatan sekolah, kesenian dan kegiatan lainnya (Depdiknas. 2007:3).

#### **Dasar, Tujuan dan Fungsi Pelaksanaan Ekstrakurikuler**

Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler pada kelas I dan II serta tidak adanya program kurikuler pada kelas III perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam sekolah. Program kurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat (Depdikbud,1993:4).

Wechsler (dalam Bocarro, Jason et al., 2008:8) *“Extracurricular physical activity programs have been used extensively in school in an attempt to positively impact the physical activity of students”*. Steinbeck (dalam Bocarro, Jason et al., 2008:8) *suggested that physical activity programs within schools can play a pivotal role in helping children acquire skills that promote long-term physical activity*. Weschler mengartikan bahwa program ekstrakurikuler telah digunakan secara luas di sekolah sebagai upaya yang dapat memberi dampak positif bagi aktivitas fisik siswa. Steinbeck juga menyarankan bahwa program-program aktivitas fisik disekolah dapat memainkan peran penting dalam membantu anak memperoleh keterampilan yang bisa mempromosikan aktivitas fisik jangka panjang.

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler meliputi : Pengembangan, Sosial, Rekreatif, dan Persiapan karir. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler meliputi : Individual, Pilihan,

Keterlibatan aktif, Menyenangkan, Etos Kerja, dan Kemanfaatan sosial (Depdiknas, 2007:21-22).

#### **Ekstrakurikuler Olahraga**

Hasil penelitian yang disponsori oleh *Welsh Assembly Government* mengenai kegiatan ekstrakurikuler menerangkan :

- 1) *Forty-seven percent of secondary age pupils take part in extracurricular sport regularly (at least once a week); this is up 5 percentage points since 2004.*
- 2) *The gender gap has closed, and there is now very little difference between boys’ and girls’ participation in extracurricular sporting activity.*
- 3) *The proportion of young people participating in extracurricular activity decreases with age (Gan, Noddir and Lywordraeth Cynulliad Cymru, 2009: 45-70).*

Pernyataan di atas diartikan bahwa :

- 1) Empat puluh tujuh persen murid usia sekolah menengah pertama ambil bagian dalam ekstrakurikuler olahraga secara teratur (setidaknya seminggu sekali), ini adalah sampai 5 poin persentase sejak tahun 2004.
- 2) Perbedaan gender telah ditutup, dan sekarang ada sedikit perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan dalam partisipasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
- 3) Proporsi anak muda berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler menurun sesuai dengan usia.

Partisipasi siswa yang tinggi dalam kegiatan ekstrakurikuler pada penjelasan pertama dan sedikitnya perbedaan partisipasi ekstrakurikuler antara anak laki-laki dan anak perempuan pada penjelasan kedua menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan modal yang baik untuk pembibitan olahraga. Penjelasan ketiga menerangkan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler menurun sesuai dengan usia, namun dalam tingkatan ini siswa sudah pada tahap pembinaan olahraga berikutnya dimana siswa

dapat bergabung dengan klub olahraga di luar sekolah.

Ekstrakurikuler olahraga dijelaskan juga bahwa *“In particular, participation in extracurricular sports has been linked to higher self-esteem”* (Duda, 1989; Holland and Andre, 1994; Jaffee and Ricker, 1993 in Binsinger., et al, 2006:123-129). Dapat dijelaskan bahwa secara khusus, partisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga telah dikaitkan dengan harga diri yang lebih tinggi.

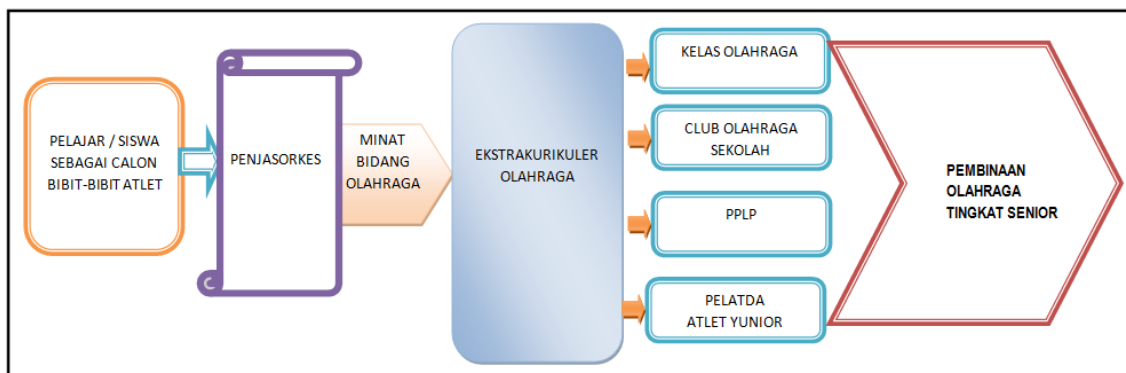
Program ekstrakurikuler merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler, dimana gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga tertentu diajarkan, dengan demikian pengembangan kegiatan ekstrakurikuler harus berdasarkan minat, bakat dan potensi siswa, namun dalam pengorganisasian operasionalnya merupakan program terpisah, sehingga perlu mendapatkan perhatian masalah pembiayaan, tenaga guru/pelatih, sarana dan prasarana. Bentuk kegiatannya sudah harus dimasukan kegiatan kompetisi, pertandingan/perlombaan berjenjang (Sugijono,2000:70-84).

Usaha yang dilakukan dalam pembinaan olahraga pendidikan berupa pemasalan dan pembibitan dengan pengoptimalan pelaksanaan intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga di

sekolah serta kejuaraan antar sekolah, dengan pemasalan melalui sekolah, diharapkan minat siswa akan meningkat. Ujungnya upaya pencarian bakat atau bibit-bibit muda potensial lebih mudah dilakukan (Wibisono, 2011:14).

**Estrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar**

Uraian yang mengacu pada literatur serta kajian teori di atas menegaskan bahwa pentingnya ekstrakurikuler sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar merupakan pemikiran yang sangat logis serta membutuhkan dukungan berbagai pihak yang terlibat program ini untuk merumuskan kebijakan yang tertuang dalam peraturan perundang-undangan. Hal inilah yang menjadi dasar pemikiran penulis merekomendasikan sebuah konsep pembinaan ekstrakurikuler disekolah sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar yang harus dikaji ulang dalam sistem pelaksanaannya serta out put luaranya sebagai bank bibit-bibit atlet pelajar yang menjadi harapan masa depan pencapaian prestasi Indonesia. Berikut adalah gambaran ekstrakurikuler sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar :



**Gambar 2.** Skema Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga

**SIMPULAN**

Hampir setiap sekolah di Indonesia melsaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Namun secara faktual pelaksanaan sistem pembinaan ekstrakurikuler sekolah-

sekolah belum dilaksanakan sesuai mekanisme yang baik. Muara dari sistem yang telah buming dilaksanakan belum dibarengi kebijakan serta peraturan yang baik dalam aplikasinya.

Melalui kesadaran akan pentingnya keberadaan ekstrakurikuler sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar penulis merekomendasikan agar : 1). Kementerian pendidikan bersama kementerian pemuda dan olahraga bersinergi merumuskan regulasi kebijakan terkait sistem pelaksanaan ekstrakurikuler sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar, 2). Dinas pendidikan melaksanakan kebijakan dari pusat dengan penuh antusias dan disesuaikan dengan potensi daerah masing-masing, 3). Sekolah sebagai pelaksana melaksanakan dan menyelenggarakan ekstrakurikuler sesuai dengan minat siswa, 4). Pelatih yang menangani ekstrakurikuler disekolah diharapkan memahami ilmu kepelatihan sehingga tidak terjadi malpraktik dalam membina calon atlet masa depan.

Sebagai penutup melihat kenyataan di lapangan, saran pada semua pihak yang dalam sistem pembinaan terkait harus lebih fokus lagi dalam merancang sebuah program, sehingga kekurangan dan hambatan yang begitu kompleks bisa diatasi. Selanjutnya agar lebih bisa bekerjasama antar instansi maupun organisasi olahraga agar sebuah pembinaan bisa berjalan secara berkesinambungan tanpa terputus mulai dari lapisan bawah melalui pemasalan, pembibitan dan pembinaan prestasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Balyi, Istvan. 2001. *Journal: Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. Canada: SportMed BC.
- Boccaro, Kanters, Casper and Forrester. 2008. *Sport Physical Education, Extracurricular Sports, and Lifelong Active Living. Journal of teaching in physical education, 27, 155-166*. Canada: Human Kinetics.
- Depdikbud. 1993. *Kurikulum Pendidikan Dasar Mata Pelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2007. *Model Pengembangan Diri*. Jakarta: P4TK Penjas dan BK.
- Direktorat Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda dan Olahraga. 2010. *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2010-2014 Bidang Olahraga*. Jakarta: Bappenas.
- Direktorat Pembinaan SMA. 2010. *Juknis Penyusunan Program Pengembangan Diri Melalui Ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA.
- Djoko pekik irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Feldman, Amy F and Jennifer L. Matjasko 2005. *Journal: The Role of School-Based Extracurricular Activities in Adolescent Development: A Comprehensive Review and Future Directions*. Review of Educational Research Summer. Vol.75, No2, 159-210. Austin: University of Texas.
- Hartono, M., Taufiq Hidayat., M. Anas. 2009. *Pola Pembinaan Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Jawa*. Jurnal IPTEK Olahraga Volume 11, Nomor 3, September 2009. Jakarta: Kemenpora.
- Islahuzzaman N. 2010. *Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta*. Jurnal: Paedagogia jilid 13 No 1, Februari 2010, Halaman 61-69. Surakarta: FKIP Olahraga UNS.
- Junaidi, Said. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: UNNES.
- Syafii, Imam dan Mahfud Irsyada. 2011. *Evaluasi Penyelenggaraan Liga Pendidikan Indonesia 2009/2010*. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol.13, No.1, Januari-April 2011:40-45. Jakarta: Kemenpora.
- Undang Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wilman., Gayatri., Dinda B., Ferdy. 2010. *Sport Akuatik*. Majalah Olahraga & Wisata Air. No.18/Th.III/Nov-Desember 2010. Bandung: Media Utama.