



**Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SDN Lemponsari Kecamatan
Gajahmungkur Kota Semarang**

Ariffur Riza^{1✉}, Lulu April Farida²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

History Article

Received : 06 May 2020
Accepted : July 2020
Published : December 2020

Keywords:

Coaching; Extracurricular;
Sports

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan ekstrakurikuler, program ekstrakurikuler, dan prestasi siswa ekstrakurikuler di SD N Lemponsari. Penelitian deskriptif kualitatif dilaksanakan di SD N Lemponsari melalui pembinaan. Jenis penelitian deskriptif kualitatif ini menggunakan rancangan studi kasus yaitu penggalan data dan informasi mengenai pembinaan ekstrakurikuler SD N Lemponsari dan wawancara, observasi, dokumentasi saat dilapangan. Dari hasil penelitian, SD N Lemponsari beralamatkan di Kecamatan Gajah Mungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah. Rekrutmen dilakukan saat latihan berlangsung di sekolah, program latihan dilaksanakan sebulan sebelum kejuaraan dan berjenjang dari kelas 3 sampai kelas 5, prestasi SD N Lemponsari di tahun 2018 POPDA takraw juara 3, tahun 2019 juara 1. Simpulan, data yang dihasilkan setelah wawancara terhadap sumber semua data sudah berjalan dengan baik serta program latihan pelatih sudah sesuai dengan tugas dan wewenangnya. Saran, penelitian ini dibuat bukan untuk membuat SD N Lemponsari menjadi buruk, namun penelitian ini kiranya menjadi data awal sekolah yang kurang baik menjadi lebih baik lagi. Alangkah lebih baik bila Kepala Sekolah SD N Lemponsari terus memperhatikan pembinaan ekstrakurikuler olahraga dan prestasi siswa untuk sekolah terus bertahan dan meningkat setiap tahunnya.

Abstract

The purpose of this study was to determine extracurricular coaching, extracurricular programs, and extracurricular student achievement in SD N Lemponsari. Qualitative descriptive research was conducted at SD N Lemponsari through coaching. This type of descriptive qualitative research uses a case study design that is extracting data and information about extracurricular guidance of SD N Lemponsari and interviews, observations, documentation while in the field. From the results of the study, SD N Lemponsari addressed in Gajah Mungkur District, Semarang City, Central Java. Recruitment is done when training takes place at school, the training program is held a month before the championship and is tiered from grade 3 to grade 5, SD N Lemponsari achievements in 2018 POPDA takraw wins 3 rd, 2019 wins 1 st. Conclusions, the data generated after the interview of the source of all data has been going well and the trainer training program is in accordance with their duties and authority. Suggestions, this research was not made to make SD N Lemponsari worse, but this research would be a preliminary data from poorer schools to better. It would be better if the Principal of SD N Lemponsari continued to pay attention to sports extracurricular coaching and student achievement for schools continued to survive and improve each year.

How To Cite:

Riza, A., & Farida, L. A., (2020). Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SDN Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 299-305

© 2020 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: rizajunior768@gmail.com

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN-

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan (Ihsan, 2008: 1). Berdasarkan pengertian tersebut pendidikan terbagi menjadi dua yaitu pendidikan jasmani dan pendidikan rohani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131). Penjasorkes di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk melakukan pembelajaran melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan secara sistematis.

Sekolah merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga, baik bagi siswa maupun masyarakat pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga ini akan berjalan baik jika siswa sebagai pelaku utama dapat mengikuti proses pembinaan tersebut dengan baik. Salah satu wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat di bidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut (Subagiyo, 2008: 5:10) ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka,

dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah, untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan atau kemampuan peningkatan nilai/sikap dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Menurut (Moh. Uzer Usman, 2010:148) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang waktunya di luar waktu yang telah ditetapkan dalam susunan program seperti kegiatan pengayaan, perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kegiatan lain yang bertujuan memantapkan pembentukan kepribadian seperti kegiatan pramuka, usaha kesehatan sekolah, palang merah indonesia, olahraga, kesenian, koperasi sekolah, peringatan hari-hari besar agama/nasional, dan lain-lain.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler untuk menyalurkan bakat dan minat serta menjadikan manusia yang berkreatifitas tinggi dan penuh karya. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Suryobroto, 2009) yang menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler siswa dapat menyalurkan bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang telah di susun oleh sekolah untuk menjadi pendidik yang kreatif dan berkarya.

Pembinaan ekstrakurikuler secara sadar memberikan dampak positif bagi sekolah selain untuk mengali potensi yang ada pada siswa ekstrakurikuler juga dapat di jadikan sebagai wadah untuk siswa meraih prestasi diluar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa bertujuan untuk mengisi waktu luang dan pembinaan prestasi di luar jam akademik. Dalam (Undang-Undang Nomor 3 Tahun

2005 Tentang Sistem Keolajaran Nasional) pada pasal 25 ayat 4 Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserat didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler.

Pembinaan ekstrakurikuler di sekolah menjadi sesuatu yang penting untuk dikaji terutama tentang pembinaan ekstrakurikuler dan outputnya sebagai bibit-bibit generasi muda yang berprestasi untuk Indonesia. Prestasi terbaik hanya akan dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek melatih seutuhnya mencakup kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan taktik, keterampilan teknik dan kemampuan mental (Rusli, 2000:32).

Berbagai macam kejuaraan olahraga yang di lakukan sekolah dapat meningkatkan minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakulikuler. Kegiatan tersebut meliputi: POPDA, O2SN, POPNAS, POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) merupakan ajang untuk menunjukkan kebolehan dan sekaligus mencari bakat-bakat unggul dikalangan pelajar dalam berbagai cabang olahraga. Potensi yang timbul dari kompetisi ini membuat ekstrakulikuler menjadi suatu kegiatan sekolah yang di peruntukan untuk mencetak atlet pelajar. Oleh karena itu ekstrakulikuler harus di kelola dengan baik, terarah dan terencana agar terus berkelanjutan.

Menurut (Said Junaidi 2000:49) siklus pembinaan terbagi menjadi tiga yaitu pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat. Latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses

pelatihan olahraga untuk mencapai penampilan maksimal suatu cabang olahraga. Proses latihan tersebut secara langsung harus mampu mengembangkan potensi fisik dengan memperhatikan dasar-dasar fisiologis dan cabang olahraga yang dimaksud (Hasibuan dkk dalam Dwi Pujiana, 2016:17).

Pembinaan ekstrakulikuler olahraga SD Negeri Lempongsari sudah berjalan sesuai progres yang di rencanakan terbukti di tahun 2018 mengikuti kejuaraan POPDA takraw berhasil menjadi juara 3 dan pada bulan maret 2019 berhasil manjadi juara 1 tingkat Kota Semarang. Meningkatnya prestasi ekstrakulikuler takraw disebabkan karena adanya daya dukung guru penjas yang turut berkontribusi aktif dalam mengelola kegiatan tersebut. Guru memberikan pelatihan yang berjenjang dari kelas 3 sampai kelas 5 untuk mempersiapkan kejuaraan setiap tahunnya.

Proses pembinaan yang terjadi selama dua tahun mampu meningkatkan prestasi yang lebih tinggi pada cabang takraw jika dibandingkan dengan cabang bola voli di SD Negeri Lempongsari. Namun dalam kenyataanya SD Negeri Lempongsari masih terkendala pada berhentinya ekstrakulikuler voli satu tahun karena pelatih melanjutkan studi, akibatnya ekstrakulikuler yang berjalan hanya takraw. Padahal melalui ekstrakulikuler olahraga dapat mendorong siswa untuk menyalurkan hobi menuju prestasi. Selain itu Olahraga sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia, karena dengan berolahraga maka bisa meningkatkan taraf kesehatan (Wulansari, Kristiyanto & Doewes 2017). Pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan seportifitas

yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat meningkatkan kebanggaan nasional

Tujuan dalam penelitian ini 1) Mengetahui bagaimana pelaksanaan pembinaan kegiatan Ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang Tahun ajaran 2019/2020. 2) Mengetahui program latihan Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang. 3) Untuk mengetahui prestasi siswa Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Dasar Negeri Lemponsari Kota Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskripsi kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai human instrument (Sugiyono, 2015:15).

Penelitian deskriptif kualitatif untuk memecahkan masalah dengan memaparkan objek yang diteliti (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) berdasarkan fakta-fakta aktual pada pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler olahraga SDN Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang.

Pengambilan data melalui instrument penelitian berupa kuesioner berisi sederetan pertanyaan lengkap dan terperinci yang ditanyakan kepada pihak-pihak yang bersangkutan dalam pembinaan ekstrakurikuler voli dan sepak takraw dengan tujuan memperoleh informasi yang diinginkan. Pihak-pihak yang terkait yaitu: kepala sekolah,

pembina ekstrakurikuler voli dan sepak takraw dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli dan sepak takraw.

Lokasi penelitian berada di SDN Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang Jl Sumbing No.316A, Lemponsari, Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50231.

Sasaran dalam penelitian ini adalah kepala sekolah SDN Lemponsari, pelatih ekstrakurikuler takraw, pelatih ekstrakurikuler voli. pelaku olahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voli dan takraw serta Sarana dan prasarana.

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer, dan sumber sekunder. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan) interview (wawancara), kuesioner (angket), dokumentasi dan gabungan keempatnya (Sugiyono, 2010:308-309).

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan teknik triangulasi, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka

sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Analisis data yang digunakan adalah teknik kualitatif dengan model interaktif yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pembinaan ekstrakurikuler takraw dan voli yang telah dilaksanakan pada 22 Oktober 2019 hingga 22 November 2019, diperoleh data sebagai berikut :

Pembinaan ekstrakurikuler di SD Negeri Lemponsari Kota Semarang dilakukan melalui rekrutmen, program latihan, dan prestasi yang dilakukan di sekolah pada saat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Program latihan ekstrakurikuler voli dan takraw yang dilaksanakan di SD Negeri Lemponsari adalah dengan memberikan latihan tambahan pada saat siswa akan mengikuti kejuaraan. Program latihan dilakukan satu bulan sebelum kejuaraan berlangsung, hal tersebut dilakukan pelatih agar siswa lebih siap saat kejuaraan nanti berlangsung

Menurut Rusli Lutan, dkk (2000:33) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tujuan pada aspek-aspek pelatih seutuhnya, mencakup: kepribadian atlet, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental. Prestasi ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari sudah berjalan sesuai progres yang di rencanakan terbukti di tahun 2018

mengikuti kejuaraan POPDA takraw berhasil menjadi juara 3 dan pada bulan maret 2019 berhasil menjadi juara 1 tingkat kota semarang.

Ekstrakurikuler olahraga voli dan takraw di SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang tidak memiliki struktur organisasi secara khusus ataupun tertulis. Mengingat siswa-siswi sekolah dasar masih terlalu kecil untuk diberikan tanggung jawab yang begitu besar sehingga struktur organisasi di SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang hanya terdiri dari penanggung jawab yaitu kepala sekolah Dwi Prasasti S.Pd dan koordinator yaitu pembina ekstrakurikuler bapak Eko Aryanto S.Pd Struktur tersebut tidak terbentuk secara tertulis, sehingga tidak ada surat keterangan kepengurusan organisasi.

Dari hasil penelitian sarana dan prasarana untuk ekstrakurikuler voli dan takraw yang dimiliki SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang sudah baik, guru dan siswa sama-sama merawat sarana dan prasarana olahraga. Jika ada sarana dan prasarana yang rusak setiap tahunnya sarana dan prasarana yang rusak akan diganti melalui dana BOS. Sarana dan prasarana yang rusak tersebut akan dilaporkan kepada kepala sekolah selanjutnya akan diblanjakan melalui dana BOS.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti tentang Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

Rekrutmen ekstrakurikuler olahraga yang dilakukan SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang sudah melalui tahapan yang baik dengan memilih siswa yang paling menguasai teknik voli dan takraw pada saat ekstrakurikuler berlangsung.

Program Latihan ekstrakurikuler olahraga SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang sudah baik karena setiap akan mengikuti event kejuaraan pelatih akan memberikan latihan tambahan agar siswa dapat tampil lebih bagus saat kejuaraan berlangsung.

Prestasi SD Negeri Lemponsari Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang sudah mencapai prestasi yang baik terbukti berdirinya ekstrakurikuler olahraga dua tahun berlangsung pada kejuaraan di tahun 2018 mengikuti kejuaraan POPDA takraw berhasil menjadi juara 3 dan pada bulan maret 2019 berhasil menjadi juara 1 tingkat kota semarang. Keberadaan pembibitan atlet juag sangat berpengaruh dalam proses pembinaan prestasi. Menurut (Wandi, S. :2013) keberadaan atlet muda akan dapat mendongkrak dalam proses pembinaan prestasi. Pembinaan prestasi juga seiirng dengan dengan adanya keberadaan ekstrakurikuler, hal ini sejalan dengan (Nurchahyo, F: 2013) yang menyatakan bahwa keberadaan ekstrakurikuler sangat menujung dalam proses pembinaan. Faktor lain yang mempengaruhi pembinaan prestasi adalah adanya pengawasa/kontrol yang jelas dalam pelaksanaan program pembinaan prestasi (Lubis, S.: 2019). Termasuk didalamnya menurut (Khotimah, S. M. : 2020) yang menyatakan bahwa ketika tidak ada

perencanaan baik, dapat menyebabkan terhambatnya kegiatan pembinaan prestasi yang dilakukan.

REFERENSI

- Depdiknas.2006. Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Dwi Pujiana. 2016. *Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri di SMA N 1 Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2015*. Semarang: PJKR FIK UNNES
- Fuad Ihsan. 2008. *Dasar-dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Khotimah, S. M. (2020). Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Smk Negeri Se-Kabupaten Demak (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Lubis, S. (2019). Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Atletik Tingkat Sma-Sederajat Kota Padangsidempuan (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Moh. Uzer Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Rusli, L dkk. 2000. *Dasar-Dasar Keipelatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: UNNES Press.

- Subagiyo, dkk. 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Materi Pokok. Universitas Terbuka
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto. 2009. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang- Undang Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wandi, S. (2013). *Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8).
- Wulansari. D.A, K. A. D. M. (2017b). *Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga di Surakarta (Studi Perbandingan Minat dan Bakat Olahraga Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Se-Surakarta Usia 12-13 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tipe Tubuh)*. 345-351