

**Kendala Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora****Sanca Elfa Indrianjani,<sup>1✉</sup> Harry Pramono<sup>2</sup>**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Article History**Received : February 2022  
Accepted : March 2022  
Published : July 2023**Keywords***Obstacles,  
Extracurricular Sport***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kendala yang mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan angket/kuesioner. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kendala kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung berasal dari faktor fisiologis responden 55 atau sama dengan 50% dalam kategori kurang baik, faktor psikologis responden 62 atau sama dengan 56,36% dalam kategori baik, faktor sekolah responden 64 atau sama dengan 58,18 % dalam kategori baik, dan faktor keluarga responden 60 atau sama dengan 54,55% dalam kategori baik. Simpulan 1. Proses kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung dalam kondisi yang baik, 2. kendala dari berbagai faktor yang menyebabkan ekstrakurikuler tersebut tidak berjalan dengan lancar, yang berupa sedikitnya minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga serta memiliki potensi untuk mengembangkan siswa anak yang berbakat, Kegiatan ekstrakurikuler memang dihentikan karena adanya Covid-19 maka akan dilakukan kembali setelah keadaan kembali normal.

**Abstract**

*This study aims to explain sports extracurricular activities and the obstacles that affect sports extracurricular activities at SMA Negeri 1 Randublatung, Randublatung District, Blora Regency. This type of research is descriptive quantitative using survey methods and data collection techniques using questionnaires/questionnaires. The data analysis technique used quantitative descriptive as outlined in the form of a percentage. The results showed that the constraints on sports extracurricular activities at SMA Negeri 1 Randublatung came from the physiological factors of the respondents 55 or equal to 50% in the unfavorable category, the psychological factors of the respondents 62 or equal to 56.36% in the good category, the respondent's school factors 64 or the same with 58.18% in the good category, and the respondent's family factor 60 or equal to 54.55% in the good category. Conclusions: 1. The process of sports extracurricular activities at SMA Negeri 1 Randublatung is in good condition, 2. the constraints of various factors that cause the extracurricular activities do not run smoothly, in the form of a lack of interest in participating in sports extracurricular activities and have the potential to develop students who are talented, extracurricular activities were stopped due to Covid-19 so they will be carried out again after things return to normal.*

**How To Cite:**

Indrianjani, S. E., &amp; Pramono, H. (2023). Kendala Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 156-167.

<sup>✉</sup> Corresponding author :  
E-mail: sancaelfa48@gmail.com

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas Kesehatan individu dan mencegah berbagai penyakit, membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar (Ihtiarini, 2017: 117). Berdasarkan hasil penelitian di beberapa banyak Negara termasuk di Indonesia, ternyata banyak mereka yang aktif melakukan kegiatan olahraga atau melakukan aktivitas dan latihan kebugaran jasmani, tidak mudah terkena penyakit (Sadewa & Nurrochmah, 2020). Pentingnya peran dalam berolahraga yaitu dapat membentuk seseorang yang berkualitas sesuai dengan bidang olahraga yang ditekuni serta sangat penting dalam alat pendidikan yang ampuh (Oktiarini, 2019:63). Salah satunya dalam Pendidikan Jasmani sebagaimana dapat dilakukan dalam proses belajar siswa berupa bermain, aktivitas olahraga, perkembangan fisik dan gerak Ryoko (2014). Program Pendidikan jasmani yang berkualitas dapat memelihara kondisi tubuh dalam keadaan positif dan lebih meningkatkan aktivitas jasmani (Sulistiono, 2014). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga memiliki banyak manfaat untuk tubuh dan meningkatkan kualitas hidup.

Menurut (Didik, 2016) siswa memiliki karakter yang pribadi untuk membantu mengembangkan siswa sesuai dengan kebutuhan potensi, melalui kegiatan yang sudah di selenggarakan di sekolah. Partisipasi di dalam olahraga juga dapat berperan mengurangi kecemasan, depresi dan stres berlebihan yang dapat yang dialami seseorang, tidur lebih nyenyak percaya diri, serta dapat memberikan tingkat kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi (Sriningsih, 2017). (Wibowo & Hidayatullah, 2017) mengartikan bahwa olahraga segala aktivitas fisik yang dapat berpartisipasi atau yang terorganisir, bertujuan untuk meningkatkan aktivitas kebugaran dan kesehatan mental, serta dapat membentuk suatu hubungan sosial yang memperoleh hasil di kompetisi dan berbagai semua tingkatan (*Council of Euro, 1992*).

Menurut (Tahrim, 2020) bahwa setiap sekolah memiliki jenis kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda sesuai dengan kebijakan sekolah masing-masing di setiap daerah. Ekstrakurikuler merupakan suatu tempat di sekolah atau lembaga pendidikan dimana siswa dapat dibina (Wardani, 2017). Menurut (Pratiwi et al., 2020) ekstrakurikuler adalah membentuk karakter siswa untuk kegiatan aspek-aspek tertentu apa yang ditemukan dengan bagaimana pemaparan yang dipelajari yang dilaksanakan untuk mengembangkan potensinya sesuai prestasi di bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler yang berada di sekolah dapat membantu memberikan nilai tambah bagi siswa dan dapat dilihat sebagai suatu perkembangan atau kemajuan sekolah oleh orang tua dan masyarakat (MahaPutra & Wisnu, 2019). Perkembangan dan kemajuan tersebut dapat diketahui dengan cara ikut serta dalam even-even olahraga antar pelajar, karena saat ini sering diadakan event-event olahraga antar pelajar diantaranya, kejuaraan bola basket, bola voli, dan yang sedang populer saat ini adalah kejuaraan futsal (Winara, 2017).

Ekstrakurikuler adalah wahana tempat mengembangkan suatu bakat dan minat yang berada dalam di luar jam pelajaran. Menurut (Didik, 2016) adalah siswa memiliki karakter yang pribadi untuk membantu mengembangkan siswa sesuai dengan kebutuhan potensi, melalui kegiatan yang sudah di selenggarakan di sekolah. Sehingga, perlu upaya dalam wadah pendidikan dan pelatihan yang diberikan hendaknya dilakukan dalam situasi yang menyenangkan dengan menggunakan strategi, metode, materi dan media yang dapat menarik minat serta mudah diikuti oleh anak (Howe & Silva, 2018; Santos & Morgan, 2019; Blake, 2020).

SMA (Sekolah Menengah Atas) adalah jalur pendidikan formal yang diselenggarakan dengan tujuan mengembangkan sikap, bakat, dan kemampuan sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional. Siswa SMA yang berprestasi dalam kegiatan fisik dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, daya ingat bahkan dapat meningkatkan pembelajaran pada bidang studi walaupun kegiatan tersebut

dapat mengurangi waktu dalam materi akademik (Nurina et al., n.d.).

Kegiatan sekolah khususnya bidang olahraga selain pendidikan jasmani terdapat kegiatan yaitu ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler bertujuan untuk menumbuhkan potensi serta rasa tanggung jawab yang melekat pada diri siswa agar dapat memperluas pengalaman untuk siswa tersebut. Menurut (Rais, 2020) kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan, yaitu : Siswa memperluas dapat pengetahuan dan keterampilan untuk menyalurkan berbagai hubungan antara berbagai mata pelajaran, bakat dan minat, serta dapat melakukan upaya pembinaan manusia seutuhnya. Ekstrakurikuler olahraga adalah semacam kegiatan konstruktif yang disetujui oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang berupaya memperluas pengetahuan dan kemampuan anak di sela-sela pelajaran, serta manfaat bakat dan minat mereka di luar jam sekolah. Sekolah perlu merencanakan sebelum latihan hal yang diperlukan adalah tes awal. tes awal perlu dilaksanakan pelatih untuk mengetahui kemampuan awal dari siswa untuk mengetahui apa saja yang akan diberikan porsi latihan kepada atlet guna meningkatkan keterampilan dan performa (Sharma, 2020), untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan prestasi yang akan dicapai semaksimal mungkin (Top, 2015).

Sekolah SMA Negeri 1 Randublatung memiliki sarana dan prasarana olahraga yang sangat layak dan memadai, untuk cabang olahraga yang diajarkan terdapat lapangan indoor yang sangat layak digunakan untuk kegiatan latihan, event tingkat sekolah atau kabupaten. SMA Negeri 1 Randublatung salah satu sekolahan yang sukses dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga. Cabang olahraga yang terdapat di SMA Negeri 1 Randublatung adalah bola basket, bola voli, futsal, taekwondo, dan silat. Tetapi di SMA Negeri 1 Randublatung terdapat kendala masalah dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan hasil *survei* serta pernyataan salah satu Pak Agus selaku guru penjasorkes di

SMA Negeri 1 Randublatung menyatakan bahwa dalam 3 tahun terakhir ini, bahkan sebelum pandemi ekstrakurikuler olahraga sudah tidak berjalan karena terdapat kendala dari berbagai faktor yakni kurangnya pelatih. Oleh karena itu membuat para siswa terkendala untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Padahal ekstrakurikuler olahraga penting bagi siswa, karena melalui pembelajaran ekstrakurikuler cabang olahraga diharapkan seorang guru penjasorkes dan pelatih dapat mengajarkan sikap, pengendalian emosional, disiplin, sportif, menghargai orang lain, bekerja sama dalam membentuk karakter sebagaimana diajarkan melalui pendidikan.

Penelitian yang mendukung dalam penyelesaian masalah ini adalah penelitian dari Yudha Dilli Sulistiyono pada tahun 2002 berjudul "Identifikasi Faktor-faktor Penghambat Perkembangan Bola Voli di SMAN Kabupaten Kebumen." Populasi yang digunakan meliputi siswa SMAN Kabupaten Kebumen dan sampel yang digunakan adalah siswa-siswi SMAN Kabupaten Kebumen yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli sebanyak 50 siswa. Hasil penelitiannya adalah hambatan yang disebabkan oleh faktor Pembina atau pelatih sebesar 32,54%, sarana dan prasarana 29,23% dan kompetisi sebesar 37,93%.

Penelitian pendukung lainnya dilakukan oleh Dwiky Dermawan (2020) berjudul "Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pembelajaran 2019/2020." Populasi yang digunakan siswa di SMP Negeri di Kabupaten Pringsewu dan sampel yang digunakan siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Kabupaten Pringsewu. Hasil penelitiannya adalah yang diperoleh dengan kategori baik secara keseluruhan 65 siswa dengan jumlah presentase 93% di kategori kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan 14 siswa dengan jumlah persentase 20% di sarana prasarana, kemudian dari hasil yang menyatakan cukup baik mencapai sebanyak 5 siswa dengan jumlah prosentase 7% di kategori kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Sedangkan

kualifikasi kurang tidak ada kategori kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan 21 siswa dengan jumlah persentase 30% di sarana prasarana sekolah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kendala Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora.”

Penelitian ini akan membahas tentang kendala kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung dengan diketahuinya kendala dalam berbagai faktor di dalamnya berasal dari faktor *intern* dan *ekstern*. Ini saya lakukan agar dapat diketahuinya kendala dalam berbagai faktor yang ada pada siswa dapat memberikan informasi serta guru dan pelatih pendidikan jasmani dapat menggunakan prinsip ini untuk menemukan cara yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan siswa.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kendala pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Randublatung. Waktu penelitian dimulai pada tanggal 13-27 September 2021 dilakukan selama jam kerja di sekolah. Tempat penelitian di SMA Negeri 1 Randublatung. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Randublatung yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Variable dalam penelitian ini adalah “Kendala Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora”.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan menggunakan *Total Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung yang berjumlah 110 orang. Validitas dan reliabilitas instrument penelitian menggunakan angket tertutup, artinya

responden hanya dapat memilih dari pilihan yang disajikan.

Uji validitas instrumen digunakan rumus *product moment* dengan rumus sebagai berikut sebagai berikut :

Keterangan :

- $rx$  = Korelasi momen tangkar
- $N$  = Cacah obyek uji coba
- $\Sigma x$  = Jumlah x
- $\Sigma y$  = Jumlah y
- $\Sigma xy$  = Jumlah tangkar (perkalian x dan y)

Uji reliabilitas penelitian ini diukur menggunakan aplikasi atau *software* SPSS yang memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan menggunakan uji statistik yang dihitung dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode observasi, metode angket atau kuesioner, dan metode dokumentasi. Teknik analisis data dengan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Besarnya frekuensi *relatif persentase* dihitung dengan analisis data. Teknik analisis deskriptif dengan persentase digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini (Sugiyono, 2007:112). Tujuan dari analisis penelitian ini adalah untuk mengetahui keterbatasan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Besarnya frekuensi *relatif persentase* dihitung dengan analisis data. Menggunakan rumus (Anas Sudijono, 2009:121) dibawah ini:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = Persentase
- F = Jumlah individu yang ada pada kategori tertentu
- N = Frekuensi total atau keseluruhan jumlah sampel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil digunakan untuk mengetahui pelaksanaan dan kendala yang mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA

Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Bora. Data diperoleh melalui teknik kuesioner dan dokumentasi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran secara mendalam tentang sub variabel yang mempengaruhinya.

### Hasil Uji Validitas

Hasil uji validitas dan reliabilitas dianalisis menggunakan program SPSS yang menghasilkan semua butir pertanyaan dikatakan valid, dengan nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Hasil uji validitas dan reliabilitas peneliti akan gunakan sebagai instrumen penelitian. Berikut peneliti saikian dalam bentuk tabel :

Tabel 4.1 Uji Validitas

No. item	$r_{x^2}$	$r_{\text{tabel}} 5\% (30)$	Keterangan
1	0,426	0,329	Valid
2	0,484	0,329	Valid
3	0,416	0,329	Valid
4	0,533	0,329	Valid
5	0,773	0,329	Valid
6	0,563	0,329	Valid
7	0,420	0,329	Valid
8	0,593	0,329	Valid
9	0,737	0,329	Valid
10	0,537	0,329	Valid
11	0,674	0,329	Valid
12	0,659	0,329	Valid
13	0,671	0,329	Valid
14	0,358	0,329	Valid
15	0,485	0,329	Valid
16	0,372	0,329	Valid
17	0,448	0,329	Valid
18	0,377	0,329	Valid
19	0,471	0,329	Valid
20	0,380	0,329	Valid
21	0,540	0,329	Valid
22	0,418	0,329	Valid
23	0,489	0,329	Valid
24	0,803	0,329	Valid
25	0,796	0,329	Valid
26	0,565	0,329	Valid

No. item	$r_{x^2}$	$r_{\text{tabel}} 5\% (30)$	Keterangan
27	0,622	0,329	Valid
28	0,395	0,329	Valid
29	0,774	0,329	Valid
30	0,528	0,329	Valid

Sumber: data penelitian 2021

### Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus alpha, uji signifikan dilakukan pada huruf  $\alpha = 0,05$ . Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai alpha lebih besar dari  $r$  tabel (0,602). Berikut peneliti sajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	$r_{\text{tabel}} 5\% (30)$	N of Items	Keterangan
0,719	0,602	30	Realibel

Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar  $0,719 > 0,602$ . Berdasarkan nilai koefisien reliabilitas tersebut dapat disimpulkan bahwa semua angket dalam penelitian ini reliabel atau konsisten, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen penelitian.

### Deskripsi Data Hasil Penelitian

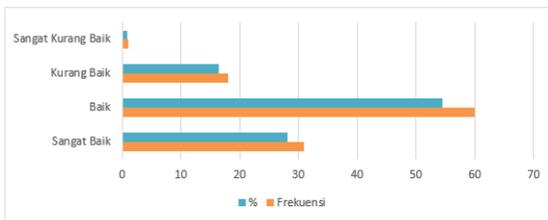
Hasil penelitian ini didapatkan dari 110 siswa yang terdiri dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Bora. Hasil tersebut peneliti sajikan pada tabel berikut :

Tabel 4.3 Hasil Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung

Variabel	Faktor	Hasil	Kategori	keterangan	Min	Max	Mean	Std. Dev
Intern	Fisiologis	266	Kurang Baik	Terkendala	6	24	14,94	3,590
	Psikologis	335	Baik	Tidak terkendala	13	30	24,35	3,352
Ekstern	Sekolah	294	Baik	Tidak terkendala	9	36	23,35	4,119
	Keluarga	314	Baik	Tidak terkendala	12	28	21,01	3,681
Rata-rata		307	Baik	Tidak ada kendala				

Hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung berjalan dengan baik. Secara keseluruhan tidak ada kendala yang menghalangi kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut. Tiga dari empat faktor berjalan dengan baik, dan hanya terdapat satu faktor yang menjadi kendala dalam bagian besar faktor kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Untuk lebih jelasnya peneliti sajikan dalam bentuk diagram batang berikut

Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung



Hasil pada diagram batang diatas menunjukkan bahwa, (1) sebagian besar hasil kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung dalam kondisi baik atau tidak berkendala, (2) sebanyak sepertiga siswa masuk dalam kondisi sangat baik atau sangat tidak ada kendala dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, (3) hanya beberapa siswa masuk dalam kondisi kurang baik dan sangat kurang baik atau terkendala dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

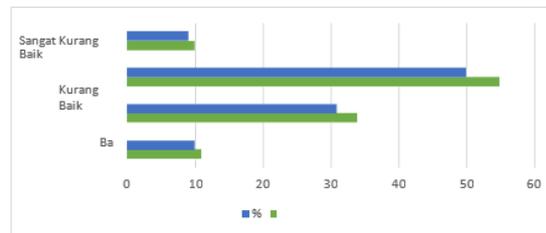
Peneliti mencoba menjelaskan lebih lanjut tentang faktor yang mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung, dengan membagi menjadi analisis berdasarkan setiap tim dan analisis berdasarkan faktor yang mempengaruhinya sebagai berikut :

### 1. Faktor Fisiologis

Tabel 4.4 Faktor Fisiologis dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung

	Frekuensi	%
Sangat Baik	11	10

	Frekuensi	%
Baik	34	30,91
Kurang Baik	55	50
Sangat kurang Baik	10	9,09
Jumlah	110	100



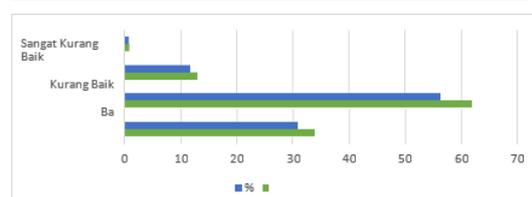
Gambar 4.2 Faktor Fisiologis dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMANegeri 1 Randublatung

Berdasarkan hasil tabel dan gambar diagram diatas, diketahui bahwa faktor fisiologis dalam kondisi kurang baik atau terdapat kendala dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Diketahui bahwa (1) sebanyak separuh siswa yang menjadi responden dalam kondisi kurang baik atau terdapat kendala dalam pelaksanaan, (2) hanya beberapa siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat baik atau sangat tidak terkendala dalam pelaksanaan, (3) sebanyak sepertiga siswa yang menjadi responden dalam kondisi baik atau tidak terkendala dalam pelaksanaan, (4) hanya beberapa siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat kurang atau sangat terkendala dalam pelaksanaan.

### 2. Faktor Psikologis

Tabel 4.5 Faktor Psikologis dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung

	Frekuensi	%
Sangat Baik	34	30,91
Baik	62	56,36
Kurang Baik	13	11,82
Sangat kurang Baik	1	0,91
Jumlah	110	100

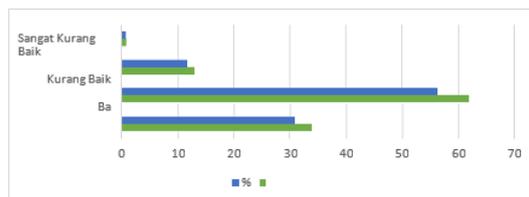


Gambar 4.3 Faktor psikologis dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMANegeri 1 Randublatung

### 3. Faktor Psikologis

Tabel 4.5 Faktor Psikologis dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung

	Frekuensi	%
Sangat Baik	34	30,91
Baik	62	56,36
Kurang Baik	13	11,82
Sangat kurang Baik	1	0,91
Jumlah	110	100



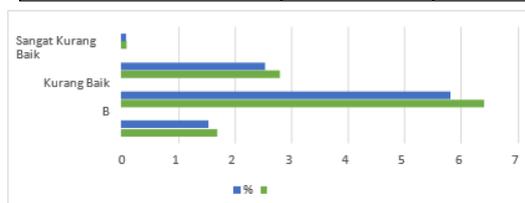
Gambar 4.3 Faktor psikologis dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMANegeri 1 Randublatung

Berdasarkan hasil tabel dan gambar diagram diatas, diketahui bahwa faktor psikologis dalam kondisi baik atau tidak ada kendala dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Diketahui bahwa (1) sebanyak lebih dari sepertiga siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat baik atau sangat tidak terkendala dalam pelaksanaan, (2) sebanyak lebih darisetengah siswa yang menjadi responden dalam kondisi baik atau tidak terkendala dalam pelaksanaan, (3) hanya beberapa siswa yang menjadi responden dalam kondisi kurang baik atau terdapat kendala dalam pelaksanaan, (4) hanya satu siswayang menjadi responden dalam kondisi sangat kurang atau sangat terkendala dalam pelaksanaan.

### 4. Faktor Sekolah

Tabel 4.6 Faktor Sekolah dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung

	Frekuensi	%
Sangat Baik	17	15,45
Baik	64	58,18
Kurang Baik	28	25,45
Sangat kurang Baik	1	0,91
Jumlah	110	100



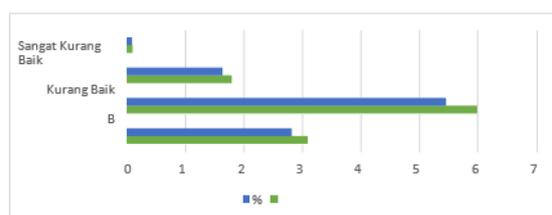
Gambar 4.4 Faktor Sekolah dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMANegeri 1 Randublatung

Berdasarkan hasil tabel dan gambar diagram diatas, diketahui bahwa faktor sekolah dalam kondisi baik atau tidak ada kendala dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Diketahui bahwa (1) hanya beberapa siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat baik atau sangat tidak terkendala dalam pelaksanaan, (2) lebih dari setengah siswa yang menjadi responden dalam kondisi baik atau tidak terkendala dalam pelaksanaan, (3) hampir dari sepertiga siswa yang menjadi responden dalam kondisi kurang baik atau terkendala dalam pelaksanaan, (4) hanya satu siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat kurang atau sangat terkendala dalam pelaksanaan.

### 5. Faktor Keluarga

Tabel 4.7 Faktor Keluarga dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung

	Frekuensi	%
Sangat Baik	31	28,18
Baik	60	54,55
Kurang Baik	18	16,36
Sangat kurang Baik	1	0,91
Jumlah	110	100



Gambar 4.5 Faktor Keluarga dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMANegeri 1 Randublatung

Berdasarkan hasil tabel dan gambar diagram diatas, diketahui bahwa faktor sekolah dalam kondisi baik atau tidak ada kendala dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Diketahui bahwa (1) sebanyak sepertiga siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat baik atau sangat tidak terkendala dalam pelaksanaan, (2) lebih dari setengah siswa yang menjadi responden dalam kondisi baik atau tidak terkendala dalam pelaksanaan, (3) hanya beberapa siswa yang menjadi responden dalam kondisi kurang baik atau terkendala dalam pelaksanaan, (4) hanya satu siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat kurang atau sangat terkendala dalam pelaksanaan.

#### Proses Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat dilakukan diluar jam pembelajaran. Dalam kegiatan ini dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki siswa dilihat dari minat dan kemampuan yang berhubungan dengan olahraga. kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membantu siswa menemukan lebih banyak tentang diri sendiri dan orang lain.

Menurut beberapa teori dan beberapa ahli menyebutkan bahwa kendala yang ada dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berasal dari faktor *intern* dan *ekstern*. Kurangnya semangat siswa, keterampilan belajar, dan kebiasaan belajar semuanya merupakan faktor internal. Kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya waktu untuk belajar, kualitas pelatih yang tidak

memadai, dan faktor keluarga, semuanya merupakan faktor eksternal.

Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahragadi SMA Negeri 1 Randublatung dalam kondisi yang baik selama pelaksanaan kegiatan. Hasil tersebut merupakan gambaran dari proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung yang dinilai berjalan dengan baik, dimana (1) sebagian besar hasil kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung dalam kondisi baik atau tidak terkendala, (2) sebanyak sepertiga siswa masuk dalam kondisi sangat baik atau sangat tidak ada kendala dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, (3) hanya beberapa siswa masuk dalam kondisi kurang baik dan sangat kurang baik atau terkendala dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk kegiatan dengan serangkaian program belajar yang sifatnya bukan hanya teori tetapi langsung pada prakteknya serta meningkatkan cakrawala pikiran siswa agar dapat menumbuh kembangkan minat dan bakat siswa untuk menjadi kepribadian terhadap masyarakat. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler dirancang untuk memperluas pengetahuan dan kemampuan anak antara berbagai pelajaran, untuk menyalurkan bakat dan minatnya.

Ekstrakurikuler mampu membentuk karakter siswa untuk kegiatan aspek- aspek tertentu apa yang ditemukan dengan bagaimana pemaparan yang dipelajari yang dilaksanakan untuk mengembangkan potensinya sesuai prestasi di bidang olahraga. Menurut Hermawan & Rachman (2018) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu wadah untuk siswa dalam mengembangkan minat serta kemampuan yang dimiliki sehingga siswa dapat menentukan kemampuan yang dimiliki untuk mengembangkan bakatnya.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung lebih menitik beratkan pada proses, dan bukan pada tujuan yang akan dicapai. Hal ini sejalan dengan teori yang

dikemukakan oleh Yulianti (2018), dimana (1) SMA Negeri 1 Randublatung mengarahkan segala bentuk kegiatan pada pembentukan karakter pribadi siswa, (2) lebih mengedepankan proses dibandingkan hasil (3) tidak ada batasan dalam jumlah partisipan, (4) semua kegiatan mengakomodasi semua kebutuhan, minat, bakat, serta potensi yang ada pada siswa.

Keberhasilan proses kegiatan yang dilaksanakan dikarenakan adanya beberapa faktor yang menjadi pertimbangan pihak sekolah, diantaranya; (1) pihak sekolah selalu melibatkan tenaga yang ahli dalam bidangnya (guru atau pelatih), (2) proses kegiatan yang dilaksanakan diluar jam sekolah, sehingga tidak mengganggu jam belajar siswa, (3) terdapat tujuan yang akan dicapai dalam setiap bentuk kegiatan. Sehingga, manfaat dari keberlangsungan kegiatan akan mampu dimanfaatkan oleh semua pihak.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak hanya memberikan perkembangan kreativitas tetapi juga menumbuhkan kedisiplinan siswa sehingga dapat membentuk karakter yang baik. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler akan berdampak baik bagi siswa itu sendiri dan dapat berdampak pada lingkungan di sekitarnya.

### **Kendala Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung**

Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung secara garis besar dalam kondisi yang baik. Apabila dilihat dari setiap faktor yang mempengaruhi, faktor fisiologis merupakan faktor yang menjadi kendala utama dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung.

#### **1. Faktor Fisiologis**

Berdasarkan hasil penelitian, faktor kendala kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada aspek fisiologis siswa di SMA Negeri 1 Randublatung berada pada kategori kurang baik, dengan 55 siswa (50%). Hal ini bahwa aspek fisiologis merupakan faktor utama yang

terkendala siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Randublatung. Hasil dari faktor fisiologis menunjukkan bahwa (1) sebanyak separuh siswa yang menjadi responden dalam kondisi kurang baik atau terdapat kendala dalam pelaksanaan, (2) hanya beberapa siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat baik atau sangat tidak terkendala dalam pelaksanaan, (3) sebanyak sepertiga siswa yang menjadi responden dalam kondisi baik atau tidak terkendala dalam pelaksanaan, (4) hanya beberapa siswa yang menjadi responden dalam kondisi sangat kurang atau sangat terkendala dalam pelaksanaan.

#### **2. Faktor Psikologis**

Aspek psikologis menunjukkan bahwa mayoritas siswa memberikan respon terhadap aspek psikologis termasuk dalam kategori baik, yaitu sebanyak 62 siswa (56,36%). Hal ini berarti faktor psikologis tidak merupakan faktor yang terkendala siswa dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Randublatung. Faktor psikologis menunjukkan bahwa spiritual atau internal dalam diri siswa. Kualitas belajar siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai keadaan. Kecerdasan, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa, dan dorongan siswa adalah semua faktor penting. Faktor psikologis pada siswa SMA Negeri 1 Randublatung memiliki keinginan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

#### **3. Faktor Sekolah**

Faktor kendala kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah faktor sekolah menunjukkan bahwa mayoritas siswa memberikan respon terhadap aspek sekolah termasuk dalam kategori baik, sebanyak 64 siswa (58,18%). Hal ini berarti faktor sekolah tidak merupakan faktor yang terkendala pada siswa dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Randublatung. Cukup memadai dan sangat baik, berdasarkan kenyataan di lapangan bahwa sekolah telah menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk ekstrakurikuler olahraga. Selain itu guru penjasorkes juga bersedia untuk

menjadi pelatih pada jam kegiatan ekstrakurikuler dan memberikan materi kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Meliputi :

#### a. Manajemen Organisasi

Bidang pengolahan pembinaan olahraga SMA Negeri 1 Randublatung memiliki struktur pengolahan Lembaga yang rapi dan berstruktur, dengan adanya struktur organisasi yang baik maka pembinaan akan bisa diatur sesuai dengan peran dan tanggungjawab masing-masing.

#### b. Kepala sekolah

Kepala sekolah di SMA Negeri 1 Randublatung bertindak sebagai penanggungjawab utawa semua kegiatan yang dilaksanakan di sekolah. Tugas dan wewenang dalam pembinaan olahraga. Drs. Apri Sukoco merespon terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga sangat mendukung yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 1 Randublatung. Sebagai kepala sekolah memantau perkembangan pembinaan dana yang telah dikeluarkan harus Kembali lagi ke sekolah dalam bentuk prestasi.

#### c. Waka Kesiswaan

Wakil kepala sekolah bidang kesiswaan adalah bidang yang berperan penting untuk membantu kepala sekolah untuk mengurus kegiatan yang berhubungan dengan siswa termasuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Muhammad Setyadi Mustofa S.Pd. Merespon kegiatan ekstrakurikuler di SMA negeri 1 Randublatung memang sangat menurun bahkan prestasinya, apalagi sekarang sudah 2 tahun tidak ada kegiatan ekstrakurikuler karena adanya pandemic Covid-19. Waka Kesiswaan memiliki kewenangan untuk mengkoordinasi mulai dari data siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan, maupun kegiatan perlombaan di SMA Negeri 1 Randublatung.

#### d. Pelatih

Pelatih memiliki tanggungjawab yang besar atas semua kegiatan dpembinaan di

lapangan. Pelatih tentu saja memiliki amanah yang tmengembangkan bisa memberikan pembinaan terhadap siswa berikut ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung diantaranya sebagai berikut :

1. Pelatih Bola Basket, coch Hendra
2. Pelatih Futsal, coch Angan
3. Pelatih Bola Voli, coch Agus
4. Pelatih Taekwondo, coch Habib
5. Pelatih Silat, Bapak Sukirno S. Pd.

Pelatih tersebut yang bertanggungjawab terhadap kemajuan pembinaan atlet olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung.

#### e. Sarana dan prasarana

Sarana dan Prasarana mendukung merupakan kebutuhan dalam proses pembinaan prestasi di SMA Negeri 1 Randublatung sebagai program latihan. Lapangan yang digunakan untuk kegiatan bola basket, bola voli, dan futsal lapangannya menjadi satu, saat akan melakukan kegiatan maka jadwal kegiatan dibedakan agar tidak terbentrok dalam pelaksanaannya.

#### f. Pendanaan

Pendanaan dalam kegiatan ekstrakurikuler sudah ada dan sudah dikelola. Pendanaan berasal dari dana BOS. Dana ini digunakan untuk komsumsi peserta dalam kegiatan ekstrakurikuler, honor pembina ekstrakurikuler dari luar atau non PNS, keperluan semua kegiatan ekstrakurikuler. Sejak tahun 2017 Pendanaan untuk kegiatan ekstrakurikuler mulai di ambil dari dana BOS.

#### 4. Faktor Keluarga

Faktor kendala kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada aspek faktor keluarga di siswa SMA Negeri 1 Randublatung masuk kategori baik, yaitu sebanyak 60 siswa(54,55%). Hal ini menunjukkan bahwa keluarga sangat mendukung perkembangannya agar dapat mencapai potensi dirinya secara maksimal. Ikatan orang tua dengan anaknya, serta kasih sayang orang tua terhadap anaknya, sangat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Orang

tua, ikatan keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi, dan pemahaman orang tua hanyalah beberapa contoh pengaruh keluarga. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh lilik (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri 1 Sanden Kecamatan Sanden Kabupaten Bantul. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa faktor fisiologis menjadi faktor kendala utama dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Beberapa faktor fisiologis yang menjadi kendala utama dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung. Kendala merupakan halangan atau rintangan serta dapat membatalkan suatu pelaksanaan, bila dikaitkan maka kendala adalah kata yang digunakan untuk menggambarkan adanya pelaksanaan yang terganggu serta tidak dilaksanakan dengan baik. Kendala tersebut masuk dalam kategori faktor internal, yang termasuk kedalam kendala faktor internal adalah faktor fisiologis.

## SIMPULAN

Proses kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung dalam kondisi yang baik, namun terdapat kendala dari berbagai faktor yang menyebabkan ekstrakurikuler tersebut tidak berjalan dengan lancar, dengan adanya pandemi Covid-19 memang tiadaknya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sehingga kegiatan tersebut menunggu keadaan semakin membaik dan kembali normal.

Kendala yang mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu dari faktor *internal* fisiologi, yang berupa sedikitnya minat untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, namun di SMA Negeri 1 Randublatung memiliki potensi untuk mengembangkan siswa yang berbakat, sekolah ini mengembangkan potensi olahraga melalui sarana dan prasarana yang memadai, perlunya dilakukan tata kelola yang baik, serta siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat hadir tepat waktu. Solusi

agar ekstrakurikuler olahraga berjalan kembali lancar adalah setelah pandemi berakhir siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tetap dapat mengembangkan kemampuan yang dalam bidang olahraga serta menghasilkan prestasi tidak sekadar untuk menampung minat dan bakatnya.

## REFERENSI

- Anas Sudijono. (2009). *Pengatur Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- American Journal of Sociology. (2019). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Didik, P. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. 1(2), 136–152.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dankoordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikulerbasket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100–109. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20349>
- Howe, P. D., & Silva, C. F. (2018). The fiddle of using the Paralympic Games as a vehicle for expanding [dis] ability sport participation. *Sport in Society*, 21(1),125-136.
- Ihtiarini, W. F. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 116–122.
- MahPutra, A., & Wisnu, H. (2019). Identifikasi Penyebab Rendahnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Di Sman 11 Surabaya Anang MahPutra \*, Hari Wisnu S1 pendidikan jasmani , kesehatan dan rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07, 75–78.
- Nurina, T., Sukoco, P., & Yogyakarta, U. N. (n.d.). Upaya Peningkatan Karakter Siswa SMA dalam Permainan Bola Basket Melalui Model TPSR Titis Nurina, PamujiSukoco 77. 2, 77–87.
- Oktiarini, Seni. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *JPJO 4 (1) (2019) 62-67*.
- Pratiwi, S. I., Kristen, U., Wacana, S., Salatiga, K., & Tengah, J. (2020). Pengaruh ekstrakurikuler pramuka terhadap karakter disiplin siswa sd. 2(1), 62–70.

- Rais, M. F. (2020). Analisis Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Adabiah Padang. 3(6), 7–15.
- Riyoko, E. (2014). Kebijakan Pemerintah Kabupaten Musi Banyuasin Dalam Mengembangkan Minat Masyarakat Untuk Berolahraga. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(2).
- Sadewa, A. B. D., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323–330. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/12012/5924>
- Sharma, Pawan. Ramneek, Jain. (2020). Effect of physical activity program on health related physical fitness of intellectually disabled children. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(5): 366-371.
- Sulistiono, A. A. (2014). Di Jawa Barat Basic And Secondary Education Student Physical Fitness. 223–233
- Syamsiah, S., Purnomo, E., & Gustian, U. (2020). Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume III Nomor 2 Oktober 2020 Siti Syamsiyah, Edi Purnomo, & Uray Gustian Tersedia di: III, 140–148.
- Sriningsih (2017). Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Aquatic. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 9 Nomor 2. Retrieved from <https://journal.upi.edu/index.php/penjas>.
- Tahrim, T. (2020). Peran Manajerial Kepala Sekolah Dalam Mengembangkan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah (Studi Kasus MTs Keppe Kecamatan Larompong). *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 02(1), 34–41.
- Top, Elif. Yagmur, Akkoyunlu. Mustafa, Akil. 2015. Analysis of the influence of a twelve-month swimming exercise on mentally disabled individuals' physical fitness level. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2 (2): 315-322.
- Wardani, K. (201). Kajian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 57–65.
- Wibowo, K., & Hidayatullah, M. F. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. 7.
- Winara. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Denyut Nadi Sub-Maksimal terhadap Kadar MDA (Malondialdehyde) pada SSB Garuda Bintang Sumatera Utara. 6(1), 95–100.
- Yulianti, E. (2018). Ekstrakurikuler keagamaan terhadap pembentukan karakter religius peserta didik di kota majapahit. 05(02), 193–208.