



PEMBINAAN PRESTASI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA KARANGTURI KOTA SEMARANG

Sustiyo Wandi ✉ Tri Nurharsono, Agus Raharjo

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2013

Disetujui Februari 2013

Dipublikasikan Agustus 2013

Keywords:

Coaching; Extracurricular;
Sports

Abstrak

Pembinaan merupakan faktor yang menentukan peningkatan prestasi, salah satunya ekstrakurikuler olahraga. Prestasi akan tercapai bila pembinaan dilakukan secara intensif, bermutu, dan berkualitas (Tohar, 2002). Salah satu sekolah yang memiliki prestasi dibidang olahraga di Semarang adalah SMA Karangturi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga yang berada di SMA Karangturi Kota Semarang 2012/2013. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Responden dalam penelitian ini adalah Kepala Sekolah SMA Karangturi Kota Semarang, Guru olahraga SMA Karangturi Kota Semarang, dan pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA Karangturi Kota Semarang. Informan adalah siswa SMA Karangturi Kota Semarang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data kualitatif yang bersumber dari Miles dan Huberman. Terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang memiliki keunggulan yaitu (1) kelengkapan sarana dan prasarana penunjang kegiatan pembinaan olahraga, (2) program latihan yang intensif, (3) manajemen organisasi yang baik, dan (4) pemberian beasiswa dan fasilitas asrama bagi atlet.

Abstract

Coaching is a factor that determines the performance improvement, one of them is extracurricular sports. Achievements will be achieved if development is done intensively, quality, and quality (Tohar, 2002). One of the schools that have their sporting achievements in Semarang is SMA Karangturi. Therefore, researchers are interested in knowing how the coaching sports extracurricular achievement in SMA Karangturi Semarang. This study aims to determine sports coaching extracurricular achievement in SMA Karangturi Semarang 2012/2013. This research used a qualitative approach. Respondents in this research is the head master of SMA Karangturi Semarang, gym teacher of SMA Karangturi, and sports extracurricular coaches of SMA Karangturi Semarang. Informants are high school students who take the Semarang Karangturi extracurricular sports activities. Techniques of data collection using interviews and documentation techniques. Examination of the validity of the data using triangulation techniques. Analysis using qualitative data analysis techniques derived from Miles and Huberman. Consists of data collection, data reduction, data display, and conclusion drawing or verification. Based on the results of research conducted it can be concluded that the development of sports extracurricular achievements in SMA Karangturi Semarang has the advantage that (1) the completeness of facilities and infrastructure supporting sports development activities, (2) an intensive training program, (3) a good management of the organization, and (4) scholarships and hostel facilities for athletes.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: sambel.tomat@gmail.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. GBHN Tahun 1993 secara tegas telah mengemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat, pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat meningkatkan kebanggaan nasional.

SMA Karangturi menyediakan beragam ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, yaitu : badminton, bola basket, tenis lapangan, dan renang. Kegiatan ekstrakurikuler di bidang keilmuan, yaitu : *Physic Lovers, Math Lovers, English Conversation, Chemistry Club*, bahasa Mandarin dan *Accounting Club*. Banyak prestasi yang diraih oleh SMA Karangturi dalam bidang olahraga, misalnya dalam kejuaraan Tenis lapangan Akpol Jawa Tengah, DBL Honda baik tim putra maupun putri, Renang tingkat Provinsi dan masih banyak lagi yang lainnya. Perkembangan ekstrakurikuler di SMA Karangturi dapat dikatakan maju karena mampu mengikuti kompetisi dan mendapatkan prestasi serta atlet-atlet SMA Karangturi terpilih untuk mewakili Semarang maupun Jawa Tengah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berusaha untuk mengungkap pembinaan prestasi olahraga di SMA Karangturi, sehingga para pelatih dan Pembina serta pemerhati olahraga bisa mengambil pelajaran dari keberhasilan pembinaan di SMA Karangturi.

Perumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah :

- 1) Bagaimana bentuk pembinaan olahraga di SMA Karangturi ?

- 2) Apakah yang menyebabkan pembinaan bisa berjalan efektif dan menghasilkan prestasi ?

Tujuan Pengembangan

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Semarang, meliputi cara perekrutan atlet, program latihan, sarana dan prasarana, serta fasilitas atlet.

KAJIAN PUSTAKA

Kerangka Berpikir

Pembinaan adalah usaha yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik (A.Mangunharja, 1989:134). Pembinaan terprogram, terarah, dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai diperlukan untuk mencapai prestasi maksimal atlet.

Atlet berbakat tidak dengan sendirinya mencapai prestasi tertinggi apabila tidak didukung dengan pembinaan yang baik. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi maksimal (KONI, 1997:15). Adapun faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Faktor internal pemain, meliputi bakat, minat, dan lain-lain
2. Manajemen organisasi yang baik
3. Program pembinaan
4. Pemanfaatan sarana dan prasarana pendukung

Model permainan benteng pembelajaran lari *sprint* dapat memberikan pengaruh terhadap daya tahan, akurasi, ketangkasan dasar lari, kecakapan *sprint* dan koordinasi, serta melatih kecepatan reaksi dan percepatan lari kepada siswa kemudian siswa lebih senang dalam belajar, karena dengan bermain siswa tidak merasa berat dengan apa yang mereka pelajari, seolah-olah mereka hanya bermain, padahal mereka sedang melakukan aktivitas yang cukup berat, dengan bermain mereka tidak akan menyadari tentang apa yang mereka lakukan, kemudian setelah pembelajaran selesai mereka

diberikan evaluasi dan jelaskan maksud dari bermain tersebut, agar siswa mengerti.

Penggunaan model permainan benteng pembelajaran lari *sprint* memiliki pengaruh yang besar terhadap penguasaan teknik dasar *sprint* dalam pembelajaran penjas. Begitu juga dengan peserta didik, mereka belajar dengan adanya rasa senang, sebagaimana karakter siswa Sekolah Dasar itu sendiri, mereka masih suka bermain, dan menginginkan suasana yang menyenangkan. Model permainan benteng untuk pembelajaran lari *sprint* mampu membawa siswa ke dalam suasana yang lebih senang dan gembira, dimana mereka ada keterlibatan bermain dan belajar.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Dalam Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Bodgan dan Taylor penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku yang diamati. Menurut mereka, pendekatan ini diarahkan pada luar dan individu tersebut secara *holistic* (utuh) (Moloeng, 2007:4).

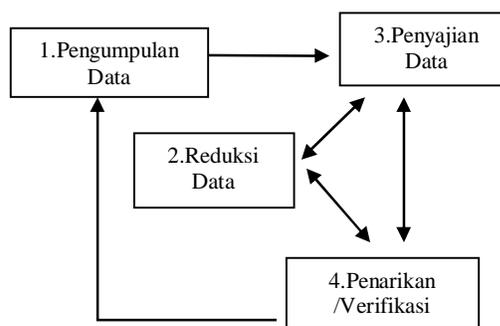
Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam penelitian ini Menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Moleong, 2006:330). Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan *sumber, metode, penyidik dan teori* (Moleong, 2006: 330). Menurut Patton triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif (Moloeng:330). Triangulasi dengan sumber dapat dilakukan dengan jalan : 1) membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara; 2) membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakan secara

pribadi; 3) membandingkan apa yang dikatakan orang – orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu; 4) membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan; 5) membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan (Moleong, 2006:331).

Teknik Analisis Data

Analisa data menurut Patton adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori dan kesatuan uraian dasar. Sedangkan menurut Bogdan dan Bikler (1982) analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilih-milihnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Moleong, 2007: 248).

Menurut Milles dan Huberman (1992: 90). Tahapan analisis data digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan Metode Analisis Data

Sumber: Miles dan Huberman (1992: 90)

1. Pengumpulan data

Dalam hal ini Peneliti melakukan pengumpulan data penelitian berupa hasil wawancara, observasi serta dokumentasi di lapangan secara obyektif.

2. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan

pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya (Sugiyono, 2008: 247). Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data "kasar" yang terjadi dalam catatan – catatan lapangan tertulis. Reduksi data berlangsung terus menerus selama proyek kualitatif berlangsung sampai laporan tersusun (Milles dan Hubberman, 1992:16)

3. Penyajian Data

Alur yang paling penting selanjutnya dari analisis data adalah penyajian data. Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan (Miles dan Hubberman, 1992:18).

4. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Adapun yang dimaksud dengan verifikasi data adalah usaha untuk mencari, menguji, mengecek kembali atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur, sebab-akibat, atau preposisi. Sedangkan Kesimpulan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori (Sugiyono, 2008: 253).

HASIL PENELITIAN

Pembinaan Prestasi Olahraga

Pembinaan adalah usaha yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Dengan adanya pembinaan maka pencapaian prestasi bisa dicapai bila latihan dilakukan secara intensif, bermutu, dan berkualitas.

Faktor Internal Atlet

SMA Karangturi merupakan sekolah yang memiliki banyak prestasi dibidang olahraga. Beberapa kejuaraan olahraga seperti Gubernur Cup, Walikota Cup, Renang tingkat Jateng DIY mampu dijuarai. Semua itu bisa di capai dengan baik ketika SMA karangturi memiliki Atlet dan talenta-talenta muda

berbakat yang dikembangkan melalui proses pembinaan yang baik.

Dari hasil penelitian terhadap lima siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dipilih secara acak diperoleh hasil : siswa-siwi yang memiliki kegemaran terhadap olahraga, sedari kecil sudah mengikuti kegiatan olahraga pilihannya masing-masing. Salahsatu contohnya, Misyel dia mulai melakukan olahraga Tennis Lapangan sejak usia kelas 3 SD, dan dia melakukan bersama keluarganya, kemudian Misyel mulai ikut ekstra di karangturi dalam ekstra bulutangkis. Faktor minat internal siswa masih dipengaruhi oleh orang-orang terdekat mereka, terutama orangtua siswa, sahabat dekatnya maupun pelatih yang mengampunya.

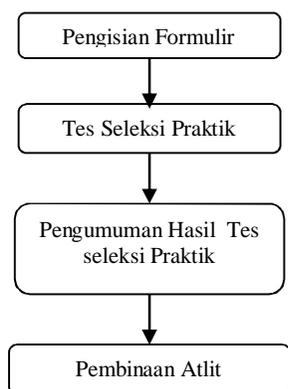
Kemampuan yang dimiliki siswa secara alami adalah bakat, manusia secara alamiah memiliki potensi yang berbeda-beda termasuk keterampilan dalam bidang olahraga. Bakat yang dimiliki siswa berawal dari lingkungan keluarga yang memang mendukung, persahabatan maupun motifasi pelatih yang mampu memunculkan potensi bakatnya. Dari hasil wawancara siswa-siswi SMA Karangturi, Ria memiliki bakat bermain bola basket dia bisa mengetahuinya setelah diajak ikut latihan oleh sahabatnya waktu di Magelang, Erik menemukan bakatnya setelah mendapatkan motifasi dan arahan dari bapak Hendro pelatih ekstra futsal, Philip menemukan bakatnya setelah diajak mengikuti kegiatan ekstra tenis meja bersama sahabatnya, Agnes mendapatkan motifasi dari orangtuanya sehingga sekarang dia menemukanya bakatnya dibidang olahraga Bulutangkis.

Prestasi terbaik hanya dapat dicapai bila pembinaan dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya. Selain secara internal siswa memiliki minat dan bakat yang baik factor kepribadian atlet juga dapat mempengaruhi prestasi olahraga. Hasil wawancara dengan siswa berprestasi dalam bidang olahraga di SMA Karangturi mendapatkan hasil bahwa siswa memiliki kepribadian rendah hati meskipun memiliki

kebanggaan tidak sombong, mau bekerja keras, disiplin, percaya diri dan lebih mandiri.

Faktor internal yang dimiliki menentukan pencapaian prestasi atlet. SMA Karangturi sangat teliti dalam hal ini, yaitu melakukan serangkaian tes dan seleksi untuk mendapatkan bibit-bibit unggul yang memiliki bakat, minat yang kuat, dan kepribadian baik yang nantinya akan mengharumkan nama baik sekolah melalui prestasi di bidang olahraga. Oleh karena itu SMA Karangturi menyiapkan alur seleksi pembibitan calon Atlet dengan berbagai tahapan.

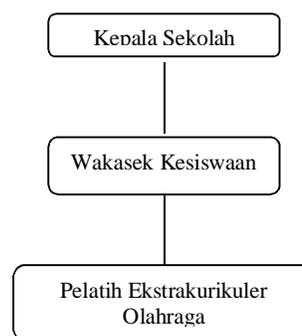
Proses pertama yang dilakukan adalah pengisian formulir pendaftaran yang biasanya dilakukan secara langsung maupun secara online. Dilanjutkan dengan tes seleksi yang dilakukan langsung di SMA Karangturi oleh pelatih yang telah ditunjuk oleh sekolah. Proses tes seleksi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar potensi dan keahlian yang dimiliki oleh siswa yang nantinya mampu dikembangkan dalam proses pembinaan di sekolah. Setelah selesai proses seleksi, tim seleksi menyampaikan hasil seleksi kepada kepala sekolah selanjutnya disahkan sebagai hasil akhir dan diumumkan di sekolah. Setelah semua proses selesai barulah dimulai proses pembinaan bakat olahraga di sekolah.



Gambar 2. Contoh alur rekrutmen siswa ekstrakurikuler basket

Manajemen Organisasi

Keberadaan organisasi adalah setua sejarah peradaban manusia di muka bumi. Sepanjang hidupnya manusia telah menggabungkan diri dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Dalam bidang pengelolaan pembinaan olahraga, SMA Karangturi memiliki struktur pengelolaan lembaga yang rapih dan terstruktur dengan baik. Dengan adanya struktur organisasi yang baik maka pembinaan akan bisa diatur sesuai dengan peran dan tanggungjawabnya masing-masing. Berikut ini adalah Gambar dan struktur pembinaan olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang :



Gambar 3. Struktur Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA Karangturi Kota Semarang

1. Kepala Sekolah

Kepala sekolah di SMA Karangturi bertindak sebagai penanggungjawab utama semua kegiatan pembinaan. Kepala sekolah memiliki tanggungjawab utama terhadap keberlangsungan semua kegiatan yang dilaksanakan di sekolah baik berupa akademik maupun non akademik seperti halnya kegiatan pembinaan olahraga ini. Tugas dan wewenang kepala sekolah dalam pembinaan ini adalah memberikan arahan dan mengontrol dari progress kegiatan pembinaan olahraga. Drs Irawan sebagai kepala sekolah senantiasa memantau perkembangan pembinaan karena dana yang telah dikeluarkan harus kembali lagi ke sekolah dalam bentuk prestasi.. Jadi peran

kepala sekolah sangat besar di sini dalam hal memajukan ekstrakurikuler olahraga.

2. Wakasek Kesiswaan

Wakil kepala sekolah bidang kesiswaan adalah bidang yang berperan penting untuk membantu kepala sekolah untuk mengurus kegiatan yang berkaitan dengan siswa. Kegiatan yang cukup banyak di SMA Karangturi termasuk ekstrakurikuler olahraga merupakan di bawah koordinasi bidang wakasek kesiswaan. Beliau adalah Ibu Kristina Hadi Nugroho yang selalu mendukung dan bersemangat mendampingi kegiatan siswa-siswi SMA Karangturi. Wakil kepala sekolah bidang kesiswaan memiliki kewenangan untuk membantu mengkoordinasi mulai dari perekrutan, pembinaan, maupun pada saat even atau perlombaan yang di ikuti atlet SMA Karangturi. Jika kepala sekolah adalah mengontrol dan meminta perkembangan pembinaan atlet, maka wakasek kesiswaan lebih dari itu bahkan sampai mendampingi dan memberikan dukungan secara langsung kepada atlet yang bertanding.

3. Pelatih

Pelatih memiliki tanggung jawab yang besar atas semua kegiatan pembinaan di lapangan. Tugas besar ini tentu saja menjadi sebuah amanah yang membanggakan bisa memberikan pembinaan terhadap siswa-siswi SMA Karangturi agar kelak anak-anak menjadi orang yang sukses. Ada 7 pelatih yang bertugas membina siswa di SMA Karangturi, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Pelatih Basket Putra, *Coach* Manto
- 2) Pelatih Basket Putri, *Coach* Daniel
- 3) Pelatih Futsal dan Tenis Meja Drs.Hendro, S.Pd.
- 4) Pelatih Bulutangkis Yoga Prasetya, S.Pd.
- 5) Pelatih Tenis Lapangan bapak Eko Ariadi, S.Pd.

Semua pelatih tersebut yang bertanggungjawab terhadap kemajuan pembinaan dalam pembinaan atlet olahraga di SMA Karangturi. Beliau semua bertugas membina dengan semua dedikasi yang dimiliki agar siswa terbina dengan baik dan berprestasi.

Program Pembinaan

Pembinaan yang baik hendaknya memiliki program yang jelas mengenai pembinaan dan arahan pelatihan tahap demi tahapnya. Pembinaan di SMA Karangturi dilakukan secara intensif sesuai dengan program latihan yang terencana dengan baik. Berikut ini adalah salahsatu contoh program latihan yang diterapkan di SMA Karangturi pada cabang pembinaan atlet basket.

Latihan Minggu Pagi :

Skipping 50x = 3 set

Skipping 100x = 3 set

Skipping 75x = 3 set

Skipping Double 20x = 3 set

08.00 Warming Up, dribble zig-zag kone

08.05 stretching

08.20 Skipping

08.40 Break

08.45 Fundamental shoot

08.50 Triple threat + Shoot

09.00 Mid Point + shoot pantul (kanan dan kiri)

09.10 Close out + 1 on 1

09.30 Conditioning shoot -> 5 Point

Sudut 45° / 0° / 90°

10.00 Finish

Note : Ceka, Reza, Diana, tak bisa hadir

Ence = cidera

Latihan Selasa sore :

Skipping 50x : 4 set

Skipping 100x : 4 set

Skipping 75x : 4 set

Skipping Double 20x : 4 set

16.00 Warming-Up passing angka 8

16.05 Stretching

16.20 Skipping

16.40 Close out → drive shoot (kanan dan kiri) 45°

16.50 V-cut + shoot

17.00 Unit down screen unit 3 (corner venalti back door)

17.10 Unit pekan roll daeran top unit 2

17.20 Game

17.40 Shooting 5 titik 7 masuk

Pembinaan di SMA Karangturi dilakukan secara intensif, terprogram dan berkelanjutan.

Dengan jadwal latihan 3 kali tiap pekannya yaitu hari Minggu pagi, Selasa dan Kamis. Dengan adanya latihan yang intensif, terprogram dan berkelanjutan maka SMA Karangturi bisa menghasilkan atlet yang berkualitas dan memiliki kemampuan baik dari segi fisik maupun teknik.

Pemanfaatan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendukung merupakan kebutuhan dalam proses pembinaan prestasi di SMA Karangturi. Sebagaimana program latihan, sarana dan prasarana merupakan hal yang diprioritaskan untuk dipenuhi oleh SMA Karangturi. Dengan adanya sarana dan prasarana maka kegiatan bisa berlangsung dengan baik, berikut adalah sarana dan prasarana pendukung yang dimiliki SMA Karangturi :

N	Jenis Olahraga	Nama Sarana	Jml	Ket
1	Voli	Lapangan	2	
		Bola	18	
		Net	2	
		Tiang Net	6	3 pasang
2	Basket	Lapangan	2	Di SMA
		Knight Sta	1	Sewa
		Bola	30	
		Ring	4 set	2 pasang
3	Futsal	Lapangan	1	
		Knight	1	Sewa
		Bola	3	
		Gawang	2	1 pasang
		Jaring	2	
4	Tenis Meja	Meja	2	
		Bet	8	
		Bola	18	
		Net	2	
5	Bulutangkis	Lapangan	4	
		Shutelkoc	10	
		Net	1	
6	Lompat tinggi	Matras	1	
		Stand dan Mis	1 set	
7	Lompat	Bak Pasir	1	
8	Lempar	Cakram	8	
9	Tolak	Peluru	6	

Dengan sarana prasarana yang dimiliki dan dengan menyewa 3 lapangan indoor, yaitu

Basket, Futsal dan Tenis lapangan SMA Karangturi telah menyediakan sarana dan prasarana yang di butuhkan dalam pembinaan prestasi olahraga. Hal-hal tambahan lainnya yang diberikan oleh SMA Karangturi dalam bidang olahraga basket berupa Asrama untuk tempat tinggal atlet, makan 3 kali sehari, uang transportasi latihan, pemberian beasiswa bagi atlet, dan setiap Sabtu pagi ada pelajaran pengganti ketika mengikuti pertandingan.

PEMBAHASAN

Pembinaan Prestasi Olahraga

Pembinaan adalah usaha yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik (A. Mangunharja, 1989:134). Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi, hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila latihan dilakukan secara intensif, bermutu, dan berkualitas (Tohar, 2002:10).

Faktor Internal Atlet

Faktor internal atlet merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi maksimal atlet (KONI, 1997:15). Dalam proses pencarian bakat ini hal awal yang dilakukan pertama kali adalah tahap pemanduan bakat. Dalam tahap ini peserta (calon atlet) bisa sangat banyak, artinya tidak atau belum dibatasi. Dalam tahap ini dilakukan seleksi tahap pertama melalui kegiatan pemasalan atau pencarian pemain-pemain berbakat. Sistem pemanduan bakat yang ada berpedoman pada pengetahuan, postur tubuh, kondisi psikologis, fisiologis maupun keahlian dan keterampilan calon atlet. SMA Karangturi telah melakukan proses seperti teori dari KONI tersebut. SMA Karangturi menyadari bahwa faktor internal yang dimiliki menentukan pencapaian prestasi atlet. Sehingga SMA Karangturi sangat teliti dalam hal ini, yaitu melakukan serangkaian tes dan seleksi untuk mendapatkan bibit-bibit unggul yang memiliki bakat, minat yang kuat, dan kepribadian baik yang nantinya akan mengharumkan nama baik

sekolah melalui prestasi di bidang olahraga. Oleh karena itu SMA Karangturi menyiapkan alur seleksi pembibitan calon Atlet dengan berbagai tahapan.

Proses pertama yang dilakukan adalah pengisian formulir pendaftaran yang biasanya dilakukan secara langsung maupun secara online. Dilanjutkan dengan tes seleksi yang dilakukan langsung di SMA Karangturi oleh pelatih yang telah ditunjuk oleh sekolah. Proses tes seleksi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar potensi dan keahlian yang dimiliki oleh siswa yang nantinya mampu dikembangkan dalam proses pembinaan di sekolah. Setelah selesai proses seleksi, tim seleksi menyampaikan hasil seleksi kepada kepala sekolah selanjutnya disahkan sebagai hasil akhir dan diumumkan di sekolah. Setelah semua proses selesai barulah dimulai proses pembinaan bakat olahraga di sekolah.

Bakat dan minat serta kepribadian yang baik merupakan hal yang ada didalam diri setiap atlet yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa atlet dari karangturi telah memiliki kepribadian yang baik karena mereka memiliki sifat rendah hati meskipun memiliki kebanggaan tidak sombong, mau bekerja keras, disiplin, percaya diri dan lebih mandiri. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Rusli Luthan (1992: 30-32), prestasi terbaik hanya dapat dicapai bila pembinaan dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya mencakup salahsatunya adalah kepribadian atlet. Rusli Luthan menyampaikan Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah "sejumlah ciri unik". Untuk dapat beradaptasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu sikap positif, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, semangat bersaing, dan semangat berprestasi.

Menejemen Organisasi

Atlet berbakat tidak dengan sendirinya mencapai prestasi tertinggi apabila tidak didukung dengan pembinaan yang baik.

Pembinaan yang baik tentu saja memiliki faktor yang menjadikan pembinaan itu menjadi baik. Menejemen organisasi yang baik merupakan faktor untuk meningkatkan prestasi secara maksimal, KONI, 1997. Kemudian didalam Depdiknas Buku III (2001: 36) untuk dapat melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga, diperlukan pengelolaan yang terpadu, berjenjang, dan berkesinambungan antara instansi yang terkait sehingga dibutuhkan 3 unsur yaitu organisasi, sarana dan prasarana, serta dana. Sehingga sangatlah jelas bahwa pembinaan yang baik akan akan menghasilkan prestasi yang tinggi dengan dukungan menejemen organisasi yang baik pula.

Di SMA Karangturi telah memiliki menejemen organisasi yang tertata dengan rapi, mulai dari susunan atau hubungan antar bagian, komponen, dan posisi dalam organisasi. Dalam hubungan kerja yang timbul di dalamnya meliputi pembagian wilayah kerja pembinaan olahraga, rentang kendali, pengawasan, pendampingan, maupun pelatihan. Semuanya telah ada dalam Struktur organisasi di SMA Karangturi. Pembagian wilayah kerja yang jelas, kepala sekolah pengambil keputusan tertinggi dan penanggungjawab utama terhadap semua kegiatan pembinaan prestasi olahraga di Sekolah. Wakil Kepala sekolah bidang kesiswaan mengambil peran kerja mengkoordinasi pelatih, memantau perkembangan atlet, maupun mendampingi pendelegasian pertandingan. Pelatih bertanggungjawab penuh terhadap pembinaan atlet dilapangan, membuat program latihan, membuat laporan perkembangan atlet ke sekolah. Sehingga semua tugas kerja bisa terlaksana dengan maksimal karena ada pembagian tugas dan tanggungjawab yang jelas di SMA Karangturi. Menejemen organisasi yang baik di SMA Karangturi telah terbukti dengan adanya pembagian tugas dan tanggungjawab yang saling terkait dan tidak tumpang tindih sehingga semua kegiatan pembinaan berjalan lancar. Tidak heran jika SMA Karangturi sering menjuarai berbagai pertandingan olahraga tingkat kota maupun

provinsi seperti Gubernur Cup, Renang Jateng dan DIY serta yang lainnya.

Program Pembinaan

Menurut KONI (1997: B.5) dalam proyek Garuda Emas, program pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak. Program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis dan berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan mendatang yang telah ditetapkan.

SMA Karangturi telah memiliki program latihan yang dibuat dalam jangka waktu tahunan karena pembinaan di SMA memiliki keterbatasan waktu hanya sampai kelas 3 SMA semester awal. Pembinaan dengan jangka waktu yang pendek ini ditempuh karena semester akhir kelas 3 SMA digunakan untuk persiapan ujian nasional. Pembinaan yang ada di SMA Karangturi sudah sesuai dengan teori KONI dalam proyek Garuda Emas yang disampaikan diatas, dengan adanya program latihan yang intensif, terprogram dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh pelatih. Dengan adanya Program latihan ini SMA Karangturi mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat dan menghindari pemborosan waktu, dana, dan tenaga. Sehingga pembinaan yang dilaksanakan bisa mencapai prestasi puncak yang telah ditargetkan. Sehingga terbukti SMA Karangturi menghasilkan atlet tingkat nasional seperti Andre Adriano dan Rico Pratama. Keberhasilan pembinaan olahraga ini mampu mengharumkan nama SMA Karangturi di tingkat Jawa Tengah maupun Indonesia, berkat kerjasama semua pihak yang terlibat di dalam pembinaan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pemanfaatan Sarana dan Prasarana

Pemanfaatan sarana dan prasarana adalah hal yang mendukung tercapainya prestasi secara maksimal, KONI (1997: B-4). Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan serta pertandingan/

perlombaan merupakan hal yang mutlak dipenuhi untuk meningkatkan pencapaian prestasi.

Dalam pemenuhan sarana dan prasarana di SMA Karangturi berusaha memenuhi hal-hal yang diperlukan dalam proses pembinaan olahraga. Dalam rangka memenuhi kebutuhan di bidang pembinaan basket hingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal, SMA Karangturi menyewa gedung yang diperlukan untuk latihan dengan gedung yang memiliki standar pertandingan di Knight Studium Semarang. Di bidang olahraga tenis lapangan, SMA Karangturi juga harus menyewa lapangan di Diamond Tennis Indoor Semarang, dan di pembinaan futsal menyewa gedung di Knight Futsal Studium Semarang. Pemenuhan kebutuhan tersebut mutlak harus dipenuhi untuk mendukung tercapainya prestasi. Dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap dan berstandar maka atlet bisa menjalani latihan dengan baik tanpa terkendala kekurangan sarana dan prasarana.

Dukungan lain yang diberikan SMA Karangturi adalah dengan menyediakan sarana Asrama atlet untuk memaksimalkan pembinaan. Atlet mendapatkan fasilitas makan 3 kali sehari, uang transportasi dan beasiswa gratis bersekolah di SMA Karangturi selama menjadi Atlet. Dengan adanya dukungan sarana dan prasarana serta dukungan lain berupa asrama atlet serta pemberian fasilitas dan beasiswa bagi atlet, SMA Karangturi sudah sesuai dengan teori KONI yang dikutip dari buku pembinaan Garuda Emas Indonesia. Sehingga dengan pemenuhan sarana dan prasarana pendukung dan dukungan lainnya SMA Karangturi mendapatkan prestasi yang maksimal dibidang olahraga

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. SMA Karangturi memperhatikan faktor internal atlet dengan melakukan seleksi untuk mendapatkan atlet yang

- memiliki bakat, minat dan kepribadian yang baik.
2. Penerapan manajemen organisasi yang tertata dengan rapi, mulai dari susunan atau hubungan antar bagian, komponen, dan posisi dalam organisasi, sehingga pembinaan prestasi olahraga bisa berjalan dengan lancar.
 3. Dalam pembinaan prestasi olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan program pembinaan yang dilakukan secara intensif, bermutu, dan berkualitas merupakan salah satu kunci keberhasilan pembinaan prestasi di SMA Karangturi.
 4. Pemenuhan sarana dan prasarana pembinaan prestasi di SMA Karangturi mampu mendukung tercapainya pembinaan prestasi secara maksimal.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. SMA Karangturi hendaknya mempertahankan *mess* atlet, serta beasiswa sebagai faktor pendukung tersendiri bagi atlet untuk selalu berprestasi.
2. Sekolah hendaknya dapat meningkatkan kualitas pembinaan prestasi olahraga dalam ekstrakurikuler yang lain seperti pembinaan prestasi olahraga basket.
3. Hendaknya dilakukan penelitian lanjutan khusus mengenai program latihan secara komperhensif di SMA Karangturi.

1. PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2007. Online at http://fpok.upi.edu/menata_pembinaan
- A. Mangunharja. 1989. *Pembinaan dan Metodenya*. Jakarta: Kanisius.
- Depdikbud.1993. *Kurikulum Sekolah Dasar kelas I sampai Dengan Kelas VI GBPP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud.
- Depdikbud.2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2001. *Buku III Materi Pelatihan Guru Penjaskes, Pembina dan Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Garis-Garis Besar Haluan Negara. 1993. Jakarta: Sinar Grafika.
- Harsono. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Hasan M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Gralia Indonesia.
- H.M. Daryanto. 1996. *Administrasi Kurikulum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Direktorat Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Kartini Kartono. 1996. *Pengantar Metode Riset Sosial*. Bandung: Mandar Maju.
- KONI Pusat. 1997. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Garuda Emas.
- Levinus Pesurnay dan Zafar Sidik. 2006. *Latihan Daya Tahan*.KONI Pusat.
- Maman Rachman. 1999. Strategi dan Langkah-Langkah Penelitian. Semarang: IKIP Press.
- Miles, M.B. dan A.M. Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang MetodeMetode Baru*. Jakarta: UI Press.
- Moh. Uzer Usman. 1994. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J.2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy j. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- M, Vanek dan Cratty B.J. 1970. *Psychology of The Superior Athlete*. London: The Macmillan Company.
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tinggi.
- Patton, Michael Quinn. 1987. *Metode Evaluasi Kualitatif*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.

- Rubiyanto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: PKLO FIK UNNES CV. Cipta Prima Nusantara.
- Rusli Lutan. 1992. *Manusia dan Olahraga*. Seri Bahan Kuliah. Bandung : Institut Teknologi Bandung.
- S.F. Freeman. 1991. *Psichological Testing*. New York: Arrangement With Original Publisher. Holt. Renehart and Wiston. INC
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Tohar. 2002. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang: PKLO FIK UNNES.
- Undang-Undang Rebuglik Indonesia nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: CV. Eko Jaya.
- Wahjosumindjo.1995. *KepemimpinanKepala Sekolah Tinjauan Teoritik dan Permasalahannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Warsa Susilo. 1997. *Pembibitan Olahraga Pelajar*. Kendal: Depdikbud Kab. Kendal.