

# **PENGEMBANGAN MODEL PENGAJARAN EKSTRA KURIKULER**

MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG
DITERIMA TGL. : 10-02-03
SUMBER/HARGA. <i>Hodiah</i>
KOLEKSI : <i>KI</i>
NO. INVENTARIS : <i>78/K/2003-p2/2</i>
KLASIFIKASI : <i>378.19 Kir - p2</i>

Oleh  
**Dr. Phil. Yanuar Kiram**  
Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

Makalah Disajikan Pada Seminar Nasional  
Pengembangan Model Pengajaran Ekstra Kurikuler  
Direktorat Olahraga Masyarakat  
Dirjen Olahraga Depdiknas  
Tgl 1 Oktober 2002  
Di Hotel Pita Giri Jakarta



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
DIREKTORAT JENDERAL OLAHRAGA**

Jl. Gerbang Pemuda, Senayan

Telp. : 021-5738310 - 5738319 Fax. 5738313 E-mail : ditjora@hotmail.com  
021-5738152 Fax. 5738152 E-mail : ditormas@yahoo.com

**JAKARTA**

Nomor : *1469* 10R21/2002 24 September 2002  
Sifat : Segera  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Hal : Permohonan sebagai Narasumber/Pemakalah

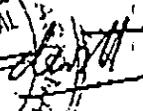
Yth. Saudara DR. Yanuar Kiram  
Dekan FIK Universitas Negeri Padang  
di  
Padang

Bersama ini dengan hormat kami sampaikan bahwa Direktorat Olahraga Masyarakat, Ditjen Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional bermaksud akan menyelenggarakan kegiatan "**Seminar Pengembangan Model Pengajaran Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler**" pada :

Hari/tanggal : Selasa, 1 Oktober 2002  
Pukul : 08.30 WIB s.d. selesai  
Tempat : Hotel Pita Giri  
Jl. Palmerah Barat No. 110 Jakarta Barat

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharapkan kesediaan Saudara untuk menjadi Narasumber/Pemakalah dengan topik bahasan tentang "**Pengembangan Model Pengajaran Ekstrakurikuler**". (Jadual terlampir)

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktorat Jenderal Olahraga  
Direktur Olahraga Masyarakat,  
  
dr. Dwi Hartisari Ambarukmi  
NIP. 140135054

Tembusan:  
Yth. Direktur Jenderal Olahraga

# **PENGEMBANGAN MODEL PENGAJARAN EKSTRA KURIKULER**

## **PERHATIAN AWAL .**

Di satu sisi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah banyak membantu meningkatkan kualitas dan kemudahan hidup manusia. Namun seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut, tersembunyi beberapa ancaman yang berbahaya terhadap kehidupan manusia itu sendiri, terutama generasi muda. Penyakit miskin gerak yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, ancaman narkoba, pergaulan bebas dan minuman keras, merupakan ancaman yang serius bagi generasi muda yang harus disikapi sedini mungkin. Tidak perlu menghitung-hitung atau menimbang-nimbang mana yang lebih besar antara manfaat dan ancaman yang ditimbulkan oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dimaksud. Namun suatu hal yang pasti adalah upaya konkrit yang harus dilakukan untuk mengurangi atau mencegah dampak negatif atau ancaman tersebut.

Persoalan lain yang cukup serius dihadapi adalah semakin berkurangnya lahan atau sarana olahraga yang dapat digunakan oleh para remaja untuk sosialisasi diri atau mengekspresikan diri. Hal ini disebabkan karena semakin banyaknya alih fungsi sarana atau fasilitas olahraga yang sudah ada akibat kebijaksanaan pembangunan. Alih fungsi tersebut tidak diiringi oleh kebijaksanaan lain untuk mencari solusi terbaik sebagai ganti bagi para remaja untuk dapat melakukan aktifitas olahraga. Akibatnya, tidak sedikit remaja yang mengalihkan aktifitasnya sebagai suatu kompensasi kearah yang tidak memiliki muatan pendidikan.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah semakin meluas dan seriusnya ancaman tersebut adalah dengan meng-optimalkan dan memberdayakan pendidikan jasmani dan olahraga ekstra kurikuler disekolah.

Persepsi yang sempit dan keliru terhadap Pendidikan Jasmani selama ini mengakibatkan nilai-nilai luhur dan tujuan yang cerdas serta mulia yang terkandung di dalamnya telah mengalami erosi. Pendidikan Jasmani (Penjas) yang berorientasi pada pembentukan prestasi dalam berbagai cabang olahraga telah mengarahkan strategi dan proses pembelajaran menjadi kering akan nilai-nilai pendidikan. Persepsi yang sempit dan keliru serta ambisi yang sangat besar

untuk mengejar prestasi spektakuler dalam berbagai cabang olahraga telah mengakibatkan nilai-nilai Penjas semakin kabur.

Marcellyn Dally dalam Lutan, (2001) mengingatkan status dan peranan pendidikan jasmani dalam sistem pendidikan. Yang sangat diharapkan adalah penyediaan dana untuk mendukung kebijakan nasional dan menjalin hubungan antara pendidikan jasmani dan olahraga, disamping memberikan jaminan untuk memberikan layanan mengikuti pendidikan jasmani dan olahraga sebagai hak setiap orang.

Hamadi Benaziza dalam Lutan (2001) mengemukakan pentingnya pengembangan pendidikan jasmani melalui sekolah. Yang dibutuhkan adalah sebuah landasan yang kuat, sebagai strategi mendasar untuk mempromosikan kesehatan dalam bentuk kehidupan aktif dalam semua sistem kehidupan. Dengan demikian akan diperoleh manfaat kesehatan dari aktifitas itu, disamping kemaslahatan dari aspek sosial, yakni interaksi sosial dan pencegahan perilaku yang menyimpang atau mendatangkan mudarat baik bagi diri pribadi maupun masyarakat sekitar.

Penjas dengan falsafah yang terkandung di dalamnya, bila dirancang dan dilaksanakan dengan strategi dan proses pembelajaran yang benar, akan mampu berperan dan memberikan kontribusi yang handal dalam pembentukan watak dan kepribadian para siswa. Definisi Penjas yang dikeluarkan oleh pemerintah, melalui Surat Keputusan Mendikbud no: 413/U/1987 yang berbunyi "Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional", merupakan suatu pengakuan dan penguatan terhadap peran dan posisi Penjas dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Definisi Penjas di atas, memandang manusia sebagai suatu makhluk yang utuh yaitu sebagai sistem bio-psyco-sociocultural. Sebagai makhluk hidup, manusia tunduk pada aturan-aturan biologis yang memiliki kemampuan intelektual dan emosional yang tumbuh dan hidup dalam lingkungan sosial. Dengan pemahaman yang demikian, berarti Penjas merupakan suatu proses pendidikan yang integratif yaitu memberikan rangsangan pada pisik untuk tumbuh dan berkembang secara wajar dan baik serta sebagai sarana latihan untuk meningkatkan kemampuan intelektual dan keterampilan sosial. Namun dalam realitas penyelenggaraannya, banyak mengalami kendala, sebagaimana yang terungkap pada pertemuan puncak Penjas bulan September 1999 di Berlin Jerman, yang mengemukakan 6 (enam) kesimpulan yang bersifat negatif, yaitu :

- Penjas berada pada urutan terbawah dalam kurikulum.
- Pengurangan alokasi waktu.
- Kesenjangan dalam kurikulum yang dikehendaki dan pelaksanaannya.
- Kelangkaan sumber finansial, fasilitas dan peralatan.
- Standar profesional guru Penjas.
- Isu kesetaraan ganda.

(Rusli Lutan : 2002).

Persoalan-persoalan di atas merupakan persoalan yang mendasar yang juga terjadi di Indonesia. Persoalan tersebut menjadi komplis dan rumit karena persepsi yang sempit terhadap tujuan Penjas itu sendiri. Berdasarkan pengamatan di lapangan, secara umum dapat disimpulkan bahwa para siswa belum memperoleh pelayanan pendidikan yang baik melalui proses pembelajaran Penjas di sekolah.

Dalam situasi dan kondisi seperti yang digambarkan di atas, kegiatan olahraga ekstra kurikuler di sekolah semakin menjadi lebih penting dan menempati posisi yang strategis sebagai suatu kegiatan dalam upaya mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh. Reformasi, khususnya reformasi dalam pendidikan, memberikan ruang gerak bagi kebangkitan inisiatif dan kreatifitas untuk melakukan revisi dan inovasi terhadap kegiatan ekstrakurikuler.

## **LANDASAN KEGIATAN OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER.**

### *1. Landasan Filosofis.*

Pada prinsipnya manusia dibangun oleh empat komponen dasar yaitu motorik, kognitif, afektif dan emosional. Dalam diri manusia, keempat komponen tersebut menyatu dan tergambar dalam tindakan dan perbuatan. Agar manusia tumbuh dan berkembang secara wajar, maka keempat komponen dasar yang dimaksud harus mendapat rangsangan dan perlakuan yang seimbang. Oleh karenanya, dalam pendidikan jasmani dan olahraga, manusia harus dipandang sebagai totalitas sistem, yaitu manusia sebagai sistem biopsiko-socio cultural. Dengan pemahaman yang demikian, maka strategi dan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga baik dalam artian intrakurikuler maupun dalam pengertian ekstrakurikuler harus diarahkan pada pemberian rangsangan kepada keempat komponen tersebut yang pada akhirnya bermuara pada pembentukan kepribadian yang utuh. Manusia adalah makhluk biologis yang tunduk pada aturan-aturan biologis. Proses penuaan

dan kelelahan adalah aturan-aturan biologis yang tidak dapat dihalangi. Proses penuaan dan kelelahan hanya dapat diperlambat melalui latihan-latihan yang sistematis dan teratur. Pendidikan jasmani adalah instrumen yang efektif untuk itu.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia sering menemukan masalah. Menumpuknya persoalan, merupakan suatu beban psikis yang memberi tekanan terhadap dinamika, kreatifitas dan inisiatif berpikir ketidak mampuan dalam memecahkan masalah, akan menggiring manusia dalam situasi kehidupan yang stress dan akhirnya menyerah pada kehidupan frustrasi. Dalam kaitan ini, pendidikan jasmani menawarkan suatu bentuk latihan Problem-Solving. Melalui gerakannya manusia dapat mengeksplorasi dirinya. Melalui gerakannya dalam pendidikan jasmani, manusia dapat mengetahui potensi dan sekaligus kelemahan dirinya serta dapat mengetahui keberadaan dan posisi dirinya di tengah-tengah orang lain. Akhirnya dalam pendidikan jasmani dan olahraga manusia dilatih untuk memecahkan masalah dengan jalan mengenal potensi dan kelemahan dirinya serta mengenal potensi dan kelemahan orang lain untuk dapat dijadikan rujukan dalam upaya pemecahan masalah. Dalam kaitan ini, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sarana untuk mencari dan mengenal jati diri.

## 2. *Landasan Sosiologis.*

Salah satu strategi dalam menghadapi tantangan globalisasi adalah memupuk dan membentuk keterampilan sosial dan kecerdasan emosional. Untuk dapat eksis ditengah-tengah peradaban yang diterpa badai globalisasi, manusia harus mampu berkomunikasi, berinteraksi, berintegrasi dan bekerjasama dengan orang lain. Selain itu pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain, perasaan simpati dan kemampuan dalam mengendalikan diri, merupakan bagian yang sangat menentukan keberhasilan seseorang untuk dapat eksis ditengah-tengah gejolak globalisasi. Keterampilan sosial dan kecerdasan emosional merupakan aspek-aspek kepribadian yang perlu ditumbuh kembangkan secara subur dan dibentuk secara kokoh kepada generasi muda, terutama bagi para siswa. Dalam kaitan ini, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sarana yang efektif untuk pembentukan keterampilan sosial dan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sarana yang efektif untuk melatih diri berkomunikasi, berintegrasi dan berinteraksi serta

bekerja sama dengan orang lain. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sarana latihan untuk pengendalian diri manusia.

### **HAKEKAT KEGIATAN OLAAHRAGA EKSTRA KURIKULER.**

Program kegiatan ekstra kurikuler di sekolah meliputi kegiatan intramural dan ektramural. Program intramural adalah kegiatan yang dilakukan dalam satu sekolah, sedangkan ektramular adalah kegiatan yang dilakukan antar sekolah. Suatu persoalan selama ini yang mengakibatkan kegiatan olahraga ekstra kurikuler di sekolah keluar dari tujuan yang sesungguhnya adalah antara lain disebabkan karena pemahaman atau persepsi yang sempit terhadap kegiatan olahraga ekstra kurikuler itu sendiri. Sehubungan dengan hal tersebut, berikut ini dikemukakan tentang hakekat kegiatan olahraga ekstra kurikuler disekolah.

1. Kegiatan Ekstra Kurikuler merupakan bahagian integral yang tak dapat dipisahkan dari kegiatan ekstra kurikuler.
2. Kegiatan Ekstra Kurikuler merupakan kegiatan pendukung tercapainya tujuan pendidikan secara umum dan tujuan intra kurikuler secara khusus.
3. Kegiatan Ekstra Kurikuler merupakan wahana pembentukan dan pengembangan kemampuan dan keterampilan berkomunikasi, berinteraksi, berintegrasi, bekerjasama dengan orang lain, bersosialisasi, baik dalam pembentukan kepribadian yang utuh.
4. Kegiatan Ekstra Kurikuler merupakan sarana untuk mengekspresikan diri melalui penyaluran minat dan bakat.
5. Kegiatan Ekstra Kurikuler tidak berorientasi pada pencapaian prestasi dalam bidang olahraga. Namun tidak tertutup kemungkinan memberikan kesempatan berlatih untuk mencapai suatu prestasi.

### **TUJUAN KEGIATAN OLAAHRAGA EKSTRA KURIKULER.**

Tujuan pembinaan olahraga ekstra kurikuler searah dengan tujuan pendidikan jasmani dan tujuan pendidikan. Tujuan olahraga ekstra kurikuler adalah :

1. Memberikan kesempatan kepada siswa melalui olahraga untuk memperoleh kesenangan, kenyamanan dan persahabatan.
2. Memperluas kesempatan kepada siswa untuk ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga disekolah.

3. Sebagai sarana untuk penyaluran minat dan bakat.
4. Sebagai sarana untuk pembentukan dan pembinaan kemampuan berkomunikasi, interaksi, integrasi, kerjasama, etika dan disiplin, serta pembentukan dan pembinaan kecerdasan emosional.
5. Pembinaan rasa kebersamaan .
6. Membentuk dan membina kemampuan berorganisasi dan managerial skills.
7. Sebagai sarana rekreasi untuk menghilangkan ketegangan dan kejenuhan..
8. Sebagai sarana untuk meningkatkan kreatifitas dan inovasi dalam berbagai kegiatan olahraga.
9. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
10. Untuk meningkatkan kesehatan.
11. Meningkatkan keterampilan sosial.
12. Meningkatkan kecerdasan emosional.

### **KARAKTERISTIK KEGIATAN OLAHRAGA EKSTRA KURIKULER.**

1. Kegiatan olahraga ekstra kurikuler haruslah tidak bertentangan dengan tujuan pendidikan jasmani dan selalu berorientasi untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh.
2. Kegiatan olahraga ekstra kurikuler hendaklah mencerminkan kebutuhan dan minat siswa.
3. Kegiatan ekstra kurikuler hendaknya menyenangkan bagi siswa, bukan menyulitkan atau merupakan beban bagi siswa.
4. Kegiatan olahraga ekstra kurikuler bersifat suka rela (tidak wajib atau diwajibkan)
5. Mengoptimalkan pemanfaatan potensi yang ada di sekolah tersebut.
6. Memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan siswa.
7. Jadwal/ waktu kegiatan tidak berbenturan dengan jadwal/ kegiatan utama sekolah.

### **KEGIATAN**

#### **1. Prinsip Kegiatan.**

1. Mudah dilaksanakan baik dalam pengorganisasian maupun kegiatan itu sendiri.
2. Dapat melibatkan sebanyak mungkin siswa.
3. Mengoptimalkan potensi yang ada di sekolah.

378.19  
Kir  
p(2)

78/K(2003 - p2/2)

4. Memiliki dampak positif untuk pembentukan keterampilan sosial, kecerdasan emosional, kesehatan, prestasi olahraga para siswa dan peserta kegiatan lain.
5. Tidak menjadi beban yang memberatkan baik bagi siswa, orang tua maupun sekolah.
6. Memiliki unsur kegembiraan dan rekreasi.

## 2. *Bentuk – Bentuk Kegiatan.*

- a. Bermain dan berlatih berbagai cabang olahraga.
- b. Perlombaan berbagai kegiatan olahraga :
  - Antar Kelas ( antar kelas I, antar kelas II, antar kelas III dst )
  - Antar Jurusan ( IPA, IPS, BIOLOGI )
  - Antar Tingkat ( Kls I, Kls II, Kls III )
  - Antar Sekolah.
  - Dengan Organisasi lain.
- c. Pelatihan dan bimbingan perwasitan.
- d. Pelatihan dan bimbingan penyelenggaraan pertandingan/ perlombaan.
- e. Diskusi/ Seminar tentang nilai-nilai luhur yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan olahraga.
- f. Diskusi/ Seminar tentang perkembangan olahraga aktual.
- g. Diskusi dan pembahasan tentang suatu event yang sedang berlangsung (Sea-Games, Asian Games, Olympiade, Kejuaraan Dunia berbagai cabang olahraga, PON).
- h. Diskusi tentang perkembangan olahraga nasional.
- i. Diskusi tentang pemberdayaan masyarakat dalam pembinaan olahraga.
- j. Diskusi tentang pembinaan olahraga disekolah dan peran serta Orang Tua.
- k. Perlombaan dalam menciptakan bentuk-bentuk permainan atau olahraga.

## 3. *Organisasi.*

Perlu untuk dipahami bahwa organisasi dalam pengertian ini bukan hanya dipandang sebagai alat untuk menyelenggarakan kegiatan, tetapi juga sebagai wadah bagi siswa untuk berlatih dan melatih diri baik dalam berkomunikasi, interaksi dan bekerja sama maupun dalam manajemen.

*a. Prinsip organisasi*

- Dari dan Untuk Siswa.
- Efisien dan Efektif.
- Lentur, sesuai kebutuhan.
- Mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya manusia yang ada di sekolah.
- Memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar berorganisasi dan manajemen, khususnya dalam bidang olahraga.

*b. Bentuk/ Struktur Organisasi*

- Organisasi penyelenggaraan kegiatan Ekstra Kurikuler disesuaikan dengan struktur organisasi yang ada di sekolah. Namun bila dipandang perlu, boleh membentuk organisasi khusus, tetapi tetap berada pada lingkup pengawasan dan tanggung jawab sekolah.
- Dapat merupakan bagian atau bidang dalam struktur organisasi OSIS.
- Kepala Sekolah merupakan penanggung jawab.
- Wakil-wakil Kepala Sekolah sebagai pengawas dan Fasilitator.
- Guru Penjas sebagai Pembina/ Pembimbing.
- Pelaksana diserahkan kepada para siswa.

## KEPUSTAKAAN

- Adie Sapoetra, Iskandar, Z. *Reformasi dan Akselerasi Kebangkitan Olahraga Indonesia Abad 21*, Yayasan Kebangkitan Olahraga Indonesia, 2002.
- Bell Daniel, *Dunia Dalam Tahun 2013*, Jakarta, Titian, 1988.
- Brinckmann, A dan Tress, U *Bewegungsspiele*, Reinbek bei Hamburg Jerman, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, 1980.
- Cholik Mutohir, Toho, *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Unesa University Press, 2002.
- Fungke, J. *Sportunterricht als Körpererfahrung*, Hamburg, Jerman, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, 1983.
- Herbert Haag, *Bewegungskultur und Freizeit*, Zurrich, Verlag Fromm, 1986.
- Kantor Menteri Negara Pemuda Dan Olahraga, *Pemberdayaan Olahraga Indonesia Memasuki Abad 21*.
- Kiram, Yanuar, *Pembinaan Olahraga Ekstra Kurikuler*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2002.
- Lubbe, Herman, *Rahmen Bedingungen für zukunftsige Entwicklung des Sports*, Deutscher Sportbund, Frangfurt, Jerman, 1986.
- Lutan, Rusli, *Manusia dan Olahraga*, Penerbit ITB Bandung, 1997.
- Lutan, Rusli, *Krlsis Global Pendidikan Jasmani*, Makalah Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, FIK-UNP Padang, 2001.
- Mochtar, Remy, *Pendidikan Gerak Sebagai Kegiatan Pendidikan Jasmani di Tingkat Sekolah Dasar*, FPOK-IKIP Medan, 1990.
- Nurdadi, Surastuti, *Perkembangan Anak Usia Sekolah Dalam Kaitan Pendidikan Jasmani*, Jakarta Dirjen Dikdasmen Depdiknas, 2000.
- Depdiknas, *Undang-undang nomor: 2 Tahun 1989*, Jakarta 1989.
- Von Weiszacker, Richard, *Breitensport und Spitzensport gehören zu einander*, Deutscher Sportbund, Frangfurt, Jerman, 1986.