

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SENAM LANTAI SDN 15 TARUNG -TARUNG UTARA
KECAMATAN RAO KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji Skripsi jurusan pendidikan olahraga untuk
memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

MASNI
Nim :10295

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN,
DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai
SDN 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao
Kabupaten Pasaman**

Nama : MASNI

BP/NIM : 2008/10295

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 26 Desember 2010

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620502 198723 1 002

Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620502 198723 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SENAM LANTAI SDN 15 TARUNG -TARUNG UTARA
KECAMATAN RAO KABUPATEN PASAMAN**

Nama : MASNI
BP/NIM : 2008/10295
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 26 Desember 2010

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes.	1.
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2.
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	3.
4. Anggota	:Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4.
5. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	5.

ABSTRAK

Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai SDN 15 Tarung - Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

OLEH : MASNI , /2011

Masalah dalam penelitian ini karena menurunnya prestasi siswa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman dalam olahraga senam lantai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai SDN 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini deskriptif, yaitu mengungkapkan tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai SDN 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman meliputi: 1. Kualitas Siswa 2. Kualitas Guru Penjasorkes, 3. Sarana dan Prasarana. Populasi Siswa Senam Lantai SDN 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yang masih aktif latihan yang berjumlah 36 orang. Teknik pengamalan sampel penelitian ini adalah *Purposive sampling* yang sesuai umur dan kemampuan atlet yaitu umur 10-11 tahun. Jumlah sampel 24 orang. Untuk memperoleh data yang diinginkan, maka peneliti menggunakan angket yang disebarkan kepada responden. Setelah data berhasil dikumpulkan semua angket diperiksa dan dikelompokkan ke dalam tabel. Kemudian menghitung frekwensi dan persentase jawaban. Data yang diperoleh di lapangan diolah dengan menggunakan skor skala likert yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Klasifikasi persentase adalah 0%-20% (kurang sekali), 21%-40% (kurang), 41%-60% (cukup), 61%-80% (baik) dan 81%-100% (sangat baik).

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kualitas Senam Lantai SDN 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman termasuk dalam kategori **cukup**, karena 11 orang (42.3%) dan 24 responden menyatakan sangat setuju dan setuju
2. Kualitas Guru Penjasorkes Senam Lantai SDN 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman masih dalam kategori **cukup**, karena 12 (50.7%) dari 24 responden menyatakan sangat setuju dan setuju.
3. Sarana dan prasarana Senam Lantai SDN 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman masuk dalam kategori **cukup**, karena 10 orang (41.8%) dan 24 responden menyatakan sangat setuju dan setuju.

Kata Kunci : Ekstrakurikuler. Senam Lantai

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul “*Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai SDN 15 Tarung - Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman*”. Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai contoh teladan umat manusia sedunia. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelas sarjana Strata1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun material yang peneliti terima. Untuk itu pada kesempatan ini izinkanlah peneliti menyampaikan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Drs H. Syahrial Bakhtitar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP, Yang telah banyak membantu demi kelancaran studi ini.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes dan : Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai pembimbing I dan II, yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.

4. Dosen penguji, Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd Ibu Dra. Rosmaneli, M.Pd yang memberikan kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Pasaman.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman
8. Guru penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 15 Tarung -Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yang telah memberikan dukungan untuk penelitian.
9. Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Tarung-Tarung Utara Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Teman-teman yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai pada tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan, dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan. Amin....

Padang, Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembahasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29

D. Jenis dan Sumber Data.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 : Populasi Penelitian siswa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.....	30
2 : Sampel Penelitian siswa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.....	31
3 : Tabel kualitas siswa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman	36
4 : Tabel kualitas guru penjasorkes SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.....	38
5 : Tabel kualitas sarana dan prasarana SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.....	40

GAMBAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1 : Kualitas siswa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.....	36
2 : Kualitas Pelatih SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.....	38
3 : Sarana dan Prasarana siswa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian, dan mental. Seperti yang tercantum dalam GBHN TAP NO: II/MPR/1993-1998 halaman 139 yang menjelaskan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi serta rasa kebanggaan nasional”

Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi pada masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga senam lantai.

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat di tengah-tengah masyarakat saat ini. Perkembangan olahraga ini dapat dilihat dari sejarahnya, bahwa pada zaman dahulu orang melakukan senam lantai hanya untuk memenuhi kebutuhan dalam menjaga kesegaran tubuh untuk kelangsungan hidupnya. Namun, setelah adanya perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang canggih, orang melakukan senam lantai bukan hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, tetapi juga bertujuan untuk berprestasi dalam bidang olahraga tersebut.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak peminatnya. Siswa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman sebagai populasi pada penelitian ini, telah pernah membawa nama baik SDN 15 Tarung-tarung Utara dalam pencapaian prestasinya dibidang senam lantai. Hal ini dapat terlihat bahwa SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman cukup banyak memiliki siswa senam lantai yang selalu ikut bertanding dalam setiap kategori yang ada baik beregu maupun tunggal. Namun, akhir-akhir ini Guru Penjasorkes SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman menyadari kalau terjadi kemunduran dalam hal pencapaian prestasi oleh siswa-siswanya.

Berdasarkan studi dokumentasi yang penulis lakukan pada SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman terjadinya penurunan prestasi bagi siswa senam lantai pada daerah tersebut dari tahun ke tahun. Hal ini

terlihat dari perolehan medali yang diraih di Kecamatan dan di Kabupaten pada O2SN selalu menurun.

Dari realita di atas, terlihat adanya penurunan prestasi senam lantai di daerah ini. Penurunan prestasi disebabkan oleh banyak hal seperti, kualitas guru penjasorkes, kualitas siswa, sarana dan prasarana yang belum memadai, kondisi fisik atlet, pengelolaan yang tidak tepat, program latihan, kurangnya perhatian Kepala Sekolah, sosial ekonomi siswa dan motivasi dalam berprestasi. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pembinaan secara menyeluruh.

Sehubungan dengan permasalahan dan fenomena yang terjadi pada SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul : **“Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Senam Lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman”**.

B. Identifikasi Masalah

Sehubungan dengan permasalahan yang telah terjadi di atas, maka terlihat bahwa banyak faktor yang mempengaruhi siswa senam lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman, antara lain :

1. Minat siswa
2. Latar Belakang Guru Penjasorkes
3. Sarana dan prasarana.
4. Kepropesionalan Guru Penjasorkes

5. Proses Kegiatan Ekstrakurikuler
6. Kondisi fisik atlet senam lantai.
7. Kualitas siswa
8. Bakat siswa
9. Kondisi fisik siswa
10. Program latihan.
11. Pengaruh ekonomi keluarga.
12. Motivasi Siswa
13. Kualitas guru penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Kualitas Siswa
2. Kualitas Guru Penjasorkes
3. Sarana dan Prasarana

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Berapa besar minat siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman?
2. Bagaimana pelaksanaan proses kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman?
3. Bagaimana tingkat keprofesionalan guru penjasorkes dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang telah diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui seberapa besarnya minat siswa dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.
2. Mengetahui keadaan proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.
3. Mengetahui tingkat keprofesionalan guru penjasorkes dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga senam lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan diadakan penelitian ini, diharapkan dapat berguna sebagai :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana pada fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang
2. Bahan masukan bagi Guru Penjasorkes SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman dalam melakukan pembinaan sebagai upaya pencapaian prestasi puncak.
3. Media pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya, serta bahan pengetahuan bagi pembaca.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pembinaan dan proses pendidikan di sekolah. Dalam pelaksanaannya dilakukan di luar jam pelajaran tanpa mengganggu jam efektif pembelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan bagian dari kegiatan pengembangan diri yang ada di sekolah.

Menurut Depdikbud (1984:4) ekstrakurikuler adalah: "Kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam atau memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi terhadap pencapaian tujuan pendidikan."

Selanjutnya Alimunar (2004:27) yang mengatakan bahwa:

"Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan tambahan atau pelengkap diluar struktur program yang ada. Pada umumnya merupakan kegiatan pilihan yang dilaksanakan secara berkelompok. Kegiatan ini dilaksanakan tidak mengganggu jam efektif pengajaran, seperti sore, dipagi hari, atau pada waktu liburan sekolah. Kegiatan yang dimaksudkan adalah untuk mengembangkan salah satu bidang kegiatan yang diminati oleh siswa secara berkelompok, sepanjang kegiatan tersebut dapat mempermudah siswa dalam menempuh mata pengajaran yang diajarkan di sekolah".

Dari kutipan di atas jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam wajib belajar di sekolah. Di samping itu, kegiatan ini dapat juga dilakukan pada hari libur dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan dan mengenal hubungan berbagai mata pelajaran serta dapat menyalurkan bakat dan minat siswa dalam kegiatan yang disukai. Hal ini sangat erat kaitannya dengan usaha dan upaya meningkatkan mutu pendidikan di sekolah.

Bagi sekolah yang aktif melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, merupakan nilai tambah tersendiri dalam mengembangkan minat, bakat serta keterampilan siswa untuk penggalang terwujudnya berbagai tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah. Pada nyatanya, dengan terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan kemajuan sekolah untuk meraih berbagai macam prestasi baik di bidang akademis maupun non akademis lainnya untuk mencapai tujuan pendidikan di sekolah.

Menurut Sutisna (1986:67) yang mengatakan bahwa, "Kegiatan-kegiatan sekolah yang konstruktif, di mana siswa ikut berpartisipasi pada kegiatan di luar sekolah untuk memperkaya pengetahuan secara formal di sekolah". Dengan demikian, maka kegiatan ekstrakurikuler itu adalah kegiatan yang sangat dianjurkan dalam menempuh berbagai macam pelaksanaan pendidikan untuk mencapai tujuannya.

Sementara itu, Soepratman (1995:47) mengemukakan bahwa, "Kegiatan ekstrakurikuler yang dilangsungkan di luar jam pelajaran yang

tercantum dalam susunan programnya hendaklah sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler terlaksana dengan efektif bila kegiatan yang akan dilaksanakan tersebut berpedoman pada kondisi dan tujuan yang akan dicapai sekolah. Kondisi yang dimaksud, seperti lokasi sekolah, sarana dan prasarana pendukung, tenaga, spesifik kegiatan unggulan yang akan dikembangkan, serta dukungan materil untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler hendaklah dapat dilangsungkan secara bijaksana, konkrit, terarah, relevan dengan kebutuhan, dan kemampuan maupun skala prioritas tujuan yang hendak dicapai dalam pelaksanaannya.

Upaya pengelolaan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang efektif, baik di tingkat SD, SLTP maupun di SLTA, dibutuhkan kompromi dari segenap komponen pelaksanaan pendidikan agar tujuan yang ingin diwujudkan dapat dicapai dengan baik. Untuk itu, pimpinan dapat berkoordinasi baik dengan guru penjasorkes, guru mata pelajaran serta pihak lain yang bertugas di sekolah tersebut. Adapun hal yang berkaitan dengan kompromi untuk upaya pengelolaan kegiatan Ekstrakurikuler menurut Depdikbud (1997: 25) yakni:

"Bahwa kegiatan ekstrakurikuler perlu dipersiapkan dengan mantap baik dalam program, pelaksanaan maupun pembiayaan. Kegiatan ekstrakurikuler memerlukan koordinasi yang baik antara kepala sekolah, wali kelas, guru maupun dengan pihak-pihak lainnya yang berkepentingan. Kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya dilakukan diluar jam pelajaran, termasuk pada

hari libur. Dan dapat diikuti oleh seluruh siswa atau siswa yang yang dipilih menurut jenis dan fungsinya, dan kegiatan ekstrakurikuler menitikberatkan pada kegiatan secara berkelompok".

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa, pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk diputuskan melalui musyawarah oleh segenap pelaksana pendidikan, agar semua sumber daya yang dimiliki dapat berfungsi dengan baik dalam menempuh pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan tujuannya. Adapun hal-hal yang seharusnya dikompromikan, seperti: tujuan pelaksanaan kegiatan, penyusunan program kegiatan yang akan dilangsungkan, tenaga yang bertanggung jawab melaksanakannya, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, sumber biaya untuk melaksanakannya, dan hal-hal lain yang dibutuhkan untuk kelangsungan kegiatan dalam mencapai tujuannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari kegiatan yang sangat penting dilaksanakan sebagai salah satu wahana guna lebih mendorong semangat dan kemauan siswa untuk dapat mengembangkan bakat, minat, serta keterampilannya secara wajar dan terarah sebagai salah satu solusi yang efektif untuk mewujudkan pencapaian berbagai macam tujuan kependidikan di sekolah.

a. Bentuk dan Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Sekolah adalah pusat pendidikan yang bertugas mengembangkan siswa melalui berbagai program kegiatan dalam pendidikan. Salah satu kegiatan

yang dimaksud adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilangsungkan sesuai dengan bentuk dan jenisnya. Adapun bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang akan diadakan, yakni sebagai program tambahan (pelengkap) untuk mencapai tujuan instruksional pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes. Program kegiatan yang akan dilakukan hendaklah relevan dengan jenis kegiatan yang akan dikembangkan, misalnya pada jenis kegiatan senam lantai di sekolah.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang di dalamnya terdapat kegiatan beberapa cabang olahraga, diharapkan siswa akan memperoleh berbagai pengalaman dan pengetahuan tambahan secara langsung dalam kegiatan tersebut, sehingga dapat memudahkan bagi mereka dalam menempuh berbagai masalah belajar pada mata pelajaran yang akan dihadapi di kelas.

Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan kemampuan sekolah. Perbedaan yang dimaksud sangat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti: lokasi dan keadaan fasilitas sekolah yang ada, kemampuan tenaga yang membina, keuangan yang memadai dan lain sebagainya. Pengalaman menunjukkan bahwa sekolah yang mampu melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler tertentu dengan baik, dapat menjadikan landasan yang efektif untuk mencapai berbagai tujuan kependidikan di sekolah.

Jenis kegiatan ekstrakurikuler menurut Sutisna (1986: 68)
yaitu sebagai berikut:

1) organisasi siswa sekolah, 2) organisasi kelas dan tingkat kelas, 3) kesenian tari-tarian, band, karawitan, nyanyian bersama dan sebagainya, 4) pidato dan ceramah (pidato, debat, diskusi, deklamasi, pantonim, sandiwara, dan sebagainya), 5) klub-klub hobi (fotografi, hasta karya), 6) kegiatan-kegiatan sosial, 7) klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, IPS, dan sebagainya), 8) atletik dan sport, 9) publikasi sekolah, 10) organisasi-organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka, PMR, dan sebagainya)".

Dari berbagai jenis kegiatan yang dikemukakan di atas, dijelaskan bahwa tidak semua sekolah harus melaksanakannya, akan tetapi disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi dari masing-masing sekolah untuk melaksanakannya sesuai dengan skala prioritas tujuan yang akan dicapai.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Tujuan merupakan landasan dasar bagi kelangsungan suatu kegiatan agar lebih baik. Setiap kegiatan yang akan diadakan harus perpegang teguh pada tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya. Perumusan tujuan harus mengandung nilai-nilai yang berguna untuk mendukung mencapai kemajuan pelaksanaan pendidikan termasuk dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang sedang ditempuh hendaklah dapat dilaksanakan secara terprogram dan terarah agar tidak menyimpang dari hal-hal yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan demikian pihak sekolah hendaklah mampu merumuskan tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler

secara konkrit, jelas, serta memiliki daya guna yang tinggi untuk menggalang pencapaian tujuan proses pendidikan di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah kegiatan bagi pembinaan siswa untuk menyalurkan bakat dan potensi siswa agar dapat berkembang secara wajar dan terarah. Dengan demikian tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler menurut pendapat Depdikbud (1997:12) adalah:

" 1) Siswa dapat memiliki pengetahuan, wawasan, pengalaman, dan keterampilan sebagai bekal untuk dapat dikembangkan di lingkungan sekitarnya, yakni di lingkungan keluarga, sekolah maupun di masyarakat, 2) Siswa dapat mengembangkan potensi bakat, minat dan kreatifitasnya secara wajar dan terarah, 3) Terbentuknya sikap prilaku, dan kepribadian siswa secara mantap, 4) Terbentuknya sikap disiplin, rasa memiliki, rasa tanggung jawab dan jiwa kepemimpinan yang tinggi di kalangan para siswa sehingga mendorong terciptanya suasana kehidupan sekolah sebagai wisata mandala".

Berdasarkan pendapat ahli di atas disimpulkan bahwa hasil dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tidak hanya bagi individu atau siswa itu sendiri, akan tetapi dapat juga dirasakan bagi kelompok, sekolah, dan juga bagi masyarakat di mana siswa itu berada. Mengingat pentingnya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, maka diharapkan setiap lembaga sekolah sudah seharusnya menyadari pentingnya pelaksanaan kegiatan ini dengan baik. Sebab, semakin baik pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan, tentu akan memberikan dampak positif yang baik pula untuk menggalang pencapaian tujuan pendidikan yang berkualitas melalui pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di mana sekolah itu berada.

c. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian integral dari pelaksanaan sistem pendidikan di setiap sekolah. Siswa dengan segenap potensi yang dimilikinya kalau dikembangkan melalui kegiatan konstruktif yang bersifat pengembangan, akan dapat mendorong kesiapan mereka untuk tumbuh dan berkembang secara aktif dan kreatif dalam menghasilkan berbagai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan nilai-nilai yang ingin dicapai dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah. Dengan demikian, pada dasarnya kegiatan ini dapat dikembangkan untuk menggalang motivasi para siswanya untuk mengembangkan diri dalam menempuh berbagai macam proses pendidikan di sekolah.

Dalam pelaksanaan kegiatan yang sesungguhnya di lapangan, kegiatan ekstrakurikuler bukanlah dilaksanakan begitu saja, akan tetapi harus didukung oleh beberapa komponen yang saling terkait di dalamnya. Adapun komponen-komponen dimaksud menurut Depdikbud (1984:25) yakni: 1) susunan program kegiatan yang jelas, 2) potensi siswa yang akan dikembangkan, 3) tenaga yang memiliki kemampuan yang memadai, 4) fasilitas yang ada untuk menunjang keberhasilan dalam pencapaian tujuan kegiatan. Dengan adanya berbagai komponen di atas diharapkan kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi wahana penunjang yang efektif untuk menggiring perkembangan siswa menuju kearah pencapaian tujuan pendidikan sesungguhnya yang ingin dicapai dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah.

d. Program Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang akan dilangsungkan berpedoman pada program kegiatan yang telah disusun sebelumnya. Penyusunan program kegiatan ini dilakukan secara bersama oleh unsur-unsur yang terlibat dalam pelaksanaannya, seperti: pimpinan (Kepala Sekolah), tenaga pelaksana, perwakilan siswa, serta unsur-unsur lain yang diperlukan dalam mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

Adapun tujuan dari penyusunan rencana kegiatan ini adalah agar kegiatan yang akan diadakan dapat berlangsung secara sistematis, komprehensif, jelas dan terarah sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai dalam pelaksanaannya. Selain itu program kegiatan juga sangat penting bagi tenaga pelaksana secara administratif tentang kegiatan yang telah dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penyusunan program kegiatan adalah: 1) Program harus sederhana, solid, mudah dipahami, dan mudah dilaksanakan, kegiatan yang akan dilaksanakan tidak memberatkan siswa), 2) Program harus mempertimbangkan kemampuan dan kondisi sekolah untuk melaksanakannya 3) Program harus mempertimbangkan berbagai segi seperti: tenaga, waktu, biaya, dukungan masyarakat, potensi siswa, serta sarana dan prasarana yang dimiliki dan lain sebagainya.

Adapun beberapa aspek yang termuat dalam program kegiatan menurut Depdikbud (1984:20) adalah hal-hal berikut, seperti: 1) hari, jam,

dan tanggal pelaksanaan kegiatan, 2) tempat di mana kegiatan akan dilaksanakan, 3) materi kegiatan yang akan di kembangkan, 4) metode yang akan ditempuh dalam pelaksanaan, 5) tenaga yang akan bertugas melaksanakannya, serta 6) sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melaksanakannya.

1. Hakikat Senam Lantai

Senam merupakan suatu cabang olahraga, berbeda dengan olahraga *volly* yang merupakan bagian dari cabang bola besar, dan sebagainya. Semua olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam. Para pemain yang akan melakukan olahraga, tentu melakukan gerakan-gerakan senam terlebih dahulu, sebagai *warming up* atau pemanasan. Namun, senam yang dilakukan bukan merupakan bagian dari olahraga tersebut, melainkan merupakan senam pembentukan atau normalitas yang gerakan-gerakannya disesuaikan atau dikaitkan dengan olahraga inti yang akan dilakukan. Jadi, semua cabang olahraga memerlukan gerakan-gerakan senam sebagai pembawa fisik maupun psikis (mental) ke situasi olahraga inti. Di samping diperlukan oleh semua cabang olahraga senam merupakan cabang olahraga yang tertua, sehingga semua orang akan dapat menerima bahwa senam merupakan induk dari semua olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan-gerakan senam itu mempunyai tujuan tertentu yang harus disesuaikan dengan kepentingan para olahragawan atau pelakunya.

Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastic*” dari bahasa Inggris *Gymnastic* yang berarti telanjang. Ini dimaksudkan agar gerakan senam dapat dilakukan tanpa ada gangguan sehingga menjadi sempurna.

Adapun yang dimaksud dengan senam lantai (*floor exercise*) menurut K. Mahmudi Saleh, (1992 : 9) adalah : “Merupakan satu rumpun dari senam yang sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihan dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani yang merupakan alat yang dipergunakan area 12x12 meter dan dapat ditambah matras di sekeliling area dengan lebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam”.

Dewasa ini, senam lantai juga disebut sebagai bagian dari senam *gymnastik*, di mana pada senam *gymnastik* tersebut terdapat sepuluh alat yang dipertandingkan, enam alat untuk putra dan empat alat untuk putri. Adapun alat yang dipertandingkan untuk putra adalah kuda-kuda lompat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda pelana, dan lantai. Empat alat yang dipertandingkan untuk putri adalah kuda-kuda lompat, balok keseimbangan (BIM), palang bertingkat, dan lantai.

Senam lantai ini sangat mengutamakan unsur sportifitas dan mental yang kuat di samping harus memiliki kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, serta kelentukan yang tinggi. Sebagai olahraga prestasi yang dipertandingkan di setiap kejuaraan untuk memperebutkan medali, maka senam lantai harus dikembangkan dan dibina dengan baik. Pada SDN 15

Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman senam lantai yang telah ada sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan, maka untuk memperoleh prestasi maksimal para atlet, senam lantai ini harus dibina dan dikembangkan dan membentuk hal-hal positif lainnya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pembinaan Olahraga Senam Lantai

Pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang baik (Depdikbud, 2001:152). Dalam pembinaan olahraga senam lantai yang harus diperhatikan adalah pembinaan kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik dan kecakapan teknik. Pembinaan olahraga senam lantai bertujuan untuk mencapai prestasi yang baik. Untuk mencapai prestasi yang baik ditentukan oleh beberapa hal, yaitu:

a. Kualitas siswa dalam senam lantai

Siswa senam lantai adalah pemain yang berbakat dalam suatu cabang olahraga (Sudibyo Setyobroto, 2005:10). Dalam pencapaian prestasi yang tinggi harus menemukan bibit-bibit siswa yang berbakat, kemudian dibina melalui latihan-latihan yang teratur, terarah, terencana dan mempunyai fisik yang baik, menguasai teknik-teknik, taktik serta mental/aspek psikologis. Seorang siswa yang berkualitas harus memiliki suatu kemampuan atau teknik. Hal ini disebabkan karena dalam olahraga senam lantai ini sangat mengutamakan unsur sportifitas dan mental yang kuat di samping harus

memiliki kondisi fisik, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan serta kelenturan yang tinggi. Seorang siswa yang berkualitas juga harus memiliki kemampuan yang penting yaitu kemampuan fisik seperti yang terdiri dari beberapa unsur kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, dan kekuatan.

Untuk memilih siswa yang berbakat dalam suatu cabang olahraga harus memperhatikan sifat-sifatnya dan kepribadiannya. Seorang siswa yang berkualitas selain menguasai teknik-teknik dan taktik-taktik dalam cabang olahraga senam lantai, siswa tersebut juga harus mempunyai mental yang kuat serta mempunyai tingkah laku dan sifat-sifat yang baik. Tingkah laku pemain yang agresif dari seorang atlet sering menimbulkan keributan-keributan dalam olahraga, oleh sebab itu pelatih perlu mengenal sebaik-baiknya sifat-sifat kejiwaan siswa asuhannya. Alderman (dalam Setyobroto, 2005:10) berpendapat ada empat kelompok faktor yang merupakan dasar dari penampilan atlet yaitu: "kesegaran jasmani, keterampilan, modal fisik, dan tingkah laku psikologis".

Dalam melakukan kegiatan olahraga siswa berinteraksi dengan orang lain, yaitu interaksi sesama siswa lainnya, interaksi dengan guru penjasorkes, interaksi tersebut dapat menimbulkan masalah-masalah psikologis tertentu. Interaksi sesama siswa dalam teman latihan dapat lebih merangsang siswa yang bersangkutan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga timbul perasaan rasa senang, rasa bangga atau sebaliknya rasa kecewa, stress, frustrasi, dan putus asa. Interaksi siswa dengan guru penjasorkes dapat

menimbulkan rasa segan, meningkatkan semangat berlatih, kesediaan untuk berkorban, tidak gentar menghadapi pertandingan dan sebagainya.

Memahami sifat-sifat atlet merupakan salah satu cara untuk dapat memahami kepribadian siswa, meskipun baru merupakan sebagian dari aspek kepribadiaannya. Menurut Bryant J.Cratty (dalam Setyobroto, 2005:34) untuk mengukur kepribadian atlet lebih ditujukan untuk mengetahui:

"1) Bagaimana perasaan siswa terhadap diri sendiri, 2) Bagaimana sikapnya terhadap orang lain, 3) Bagaimana siswa bereaksi dalam situasi krisis tertentu".

A.Graig Fisher (dalam Setyobroto, 2005:35) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki sikap rasa harga dirinya rendah akan mudah menyerah dan akan kalah, siswa yang memiliki sifat sensitif akan menunjukkan sikap cemas sehingga buruknya dalam penampilan.

"Sebelum siswa dapat dan mau berlatih dengan efektif maka bakat, minat, dan kemauan siswa harus dirangsang, sehingga dia bersungguh-sungguh untuk belajar dan berlatih", Tutko, Richards (dalam Setyobroto, 2005:41). Penegasan Tutko dan Richards mengingatkan kepada guru penjasorkes untuk bertindak lebih terarah, berencana, dan sistematis dalam memberikan perlakuan-perlakuan pada siswanya. Untuk menghadapi suatu pertandingan, mental atlet perlu dipersiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan, dan perasaan siap menghadapi tugas-tugas dan menghadapi segala kemungkinan. Keadaan mental siswa yang kurang baik;

resah dan cemas biasanya akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, daya konsentrasi dan koordinasinya juga akan terganggu.

Dalam olahraga senam lantai sangat diperlukan pemain-pemain yang agresif untuk dapat memenangkan suatu pertandingan, tetapi sikap-sikap agresif apabila tidak terkendali akan menjurus pada tindakan-tindakan yang berbahaya. Worchel dan Cooper (dalam Setyobroto, 2005:49) membedakan dua tipe kepribadian yaitu: 1) agresif yang kurang terkontrol, 2) agresif yang selalu terkontrol dengan ketat. Orang-orang yang agresifnya kurang terkontrol kemungkinan lebih besar melakukan tindakan-tindakan kekerasan. Orang yang agresifnya selalu dikontrol dengan ketat, selama itu rasa marah terus berkembang dalam dirinya, sehingga akhirnya meledak dalam bentuk kekerasan.

Megargee dan Hokanson (dalam Setyobroto, 2005:52) mengemukakan bahwa, "sikap dan tindakan agresif merupakan salah satu bentuk tingkah laku manusia. Seorang guru penjasorkes harus bisa mengendalikan pemain yang agresif, karena agresif hanyalah merupakan dari sifat-sifat seorang pemain".

Sifat agresif yang dimiliki seseorang pemain yang juga memiliki kestabilan emosional, disiplin, rasa tanggung jawab, dan sebagainya tidak perlu menimbulkan masalah dalam pengarahannya. Dalam upaya mengendalikan tindakan yang agresif yang menyimpang dari ketentuan pelatih harus diberi pengalaman tingkah laku yang non agresif, penguasaan diri, dan harus dihukum.

b. Kualitas Guru Penjasorkes

Guru penjasorkes merupakan orang yang sangat berperan sekali dalam pembinaan prestasi olahraga senam lantai. Sebab, tanpa dukungan seorang guru penjasorkes sulit rasanya bagi seseorang untuk dapat meningkatkan prestasinya. Karena itu, guru penjasorkes yang berkualitas sangat menunjang sekali untuk mendapatkan prestasi bagi pemain siswa, untuk menjadi seorang guru penjasorkes bukanlah suatu pekerjaan yang mudah, karena menjadi seorang guru penjasorkes tidak hanya berbekal pada pengalaman yang diperolehnya di masa lampau sebagai seorang pesenam. Guru penjasorkes yang seperti ini tidak dapat diharapkan sepenuhnya untuk menghasilkan pesenam yang berprestasi tanpa dukungan dengan ilmu yang lainnya.

Seorang guru penjasorkes hendaknya mempunyai syarat-syarat yang baik, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1972:3), "Seorang guru penjasorkes harus memiliki ilmu pengetahuan dan pendidikan yang cukup mengenai ilmu yang lainnya yang erat hubungannya dengan olahraga tersebut misalnya: ilmu faal, ilmu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, kinesiologi, ilmu pendidikan dan sebagainya".

Bila kita lihat dari kutipan di atas, ternyata banyak persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang guru penjasorkes dalam melatih senam lantai. Sebagai seorang guru penjasorkes harus memiliki berbagai bidang ilmu yang menunjang profesi tersebut. Kalau berpedoman dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, sudah dapat dikatakan guru penjasorkes belum memadai dibandingkan dengan syarat-syarat pelatih di atas.

Dalam melaksanakan tugasnya guru penjasorkes belum tentu berhasil secara memuaskan walaupun telah memiliki berbagai persyaratan yang dikemukakan di atas, semua ini sangat tergantung pula pada pemain (siswa yang dilatihnya). Oleh karena itu, ketelitian guru penjasorkes menilai hal-hal yang menjadi faktor penghambat kemajuan siswa dalam meningkatkan prestasinya termasuk unsur yang harus dipunyai guru penjasorkes.

Hal lain yang mempengaruhi hasil latihan senam lantai adalah masalah yang timbul dalam berlatih dan bertanding seperti: kebosanan, kelelahan, dan sebagainya. Tentu saja masalah-masalah tersebut harus ditanggung dan dipecahkan dengan cepat dan tepat. Untuk itu diperlukan daya imajinasi dan kreativitas yang tinggi dari pelatih. Melatih bukan sekedar memberikan latihan saja atau membina dan mengembangkan bakat atlet ke prestasi puncak, melainkan juga untuk menambah kreativitas dan imajinasi yang dimilikinya.

"Tugas guru penjasorkes jauh lebih luas dari sekedar ahli lapangan saja. Dia juga seorang guru pendidik, bapak, dan teman sejati. Sebagai guru dia disegani, sebagai bapak dia dicintai, sebagai teman sejati hanya dia yang dipercayai dan merupakan tempat mencurahkan isi hati. Seorang guru penjasorkes yang baik akan selalu bersimpati dengan siswa-siswanya dalam hal perasaan, kesenangan, kesedihan, emosi, dan sebagainya," (Engkos Kosasih, 1999:359).

Seorang guru penjasorkes harus mencerminkan manusia yang berwibawa, disegani, disenangi, dicintai, dan dipercaya oleh siswa-siswanya. Guru penjasorkes merupakan seorang pendidik, akan tetapi seorang pendidik belum tentu selalu guru penjasorkes. Guru penjasorkes selalu berusaha menerapkan upaya untuk menumbuhkan dan mengembangkan anak didik dibawah asuhannya serta membina dengan tujuan untuk menghindari terjadinya sifat-sifat negatif, hal tersebut merupakan tugas seorang guru penjasorkes. Upaya pembinaan tim diawali dengan menumbuhkan rasa senang dan menanamkan sikap disiplin.

Ellis (dalam Setyobroto, 2005 :74), mengemukakan bahwa,"Hubungan guru penjasorkes dengan siswa dalam olahraga juga merupakan sumber terbentuknya disiplin yang baik. Seorang guru penjasorkes harus memberi contoh yang baik kepada siswanya tentang disiplin sportif, berani, kerja sama, tanggung jawab". Sukses atau tidaknya tugas dan peran tersebut tergantung dari sifat dan perilaku kepribadian yang dipancarkan.

Menurut Engkos Kosasih (1999:362), ciri-ciri seorang guru penjasorkes yang baik adalah:

- “1) Perilaku serta tabiat seorang pelatih haruslah bebas dari cela dan cela, 2) guru penjasorkes harus merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin, 3) Seorang guru penjasorkes harus pula mencerminkan contoh dan sportifitas yang baik, 4) Mempunyai pengetahuan tentang cabang olahraganya, 5) Kesanggupan untuk bersikap wajar dan tegas, 6) Mempunyai daya imajinasi yang konstruktif tentang cabang olahraga, 7) Seorang guru penjasorkes harus berani mengambil suatu keputusan dengan tegas, 8) Humor

adalah sifat yang terpenting dimiliki oleh seorang guru penjasorkes, 9) Tugas guru penjasorkes adalah juga sebagai administrator dan pengelola olahraga”.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bagi kita bahwa kualitas guru penjasorkes sangat diperlukan dalam pembinaan senam lantai. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang baik pada pembinaan olahraga senam lantai dibutuhkan seorang guru penjasorkes yang berkualitas, yaitu guru penjasorkes yang mampu dan dapat melaksanakan program latihan yang terencana dan sistematis.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi seorang guru penjasorkes menambah ilmu pengetahuan yang lebih luas dan lebih mendalam. Engkos Kosasih (1999:360) mengatakan faktor-faktor yang menunjang keberhasilan seorang guru penjasorkes adalah:

"1) Lengkapya alat-alat dan fasilitas yang diberikan, 2) Mempunyai sasaran yang jelas, 3) Lebih seriusnya siswa-siswa berlatih".

3. Sarana dan Prasarana

a. Sarana

Sarana adalah alat-alat yang diperlukan seseorang dalam melakukan kegiatan yang bersifat permanen, dapat diusahakan dalam waktu yang tidak begitu lama, dapat dipindahkan atau dibawa seperti matras, peti lompat dan lain-lain. Menurut Nasrun Azhar (1993:1) "Sarana adalah suatu peralatan yang digunakan atau diperlukan dalam melaksanakan kegiatan olahraga senam, khususnya untuk olahraga senam lantai".

b. Prasarana

Prasarana adalah tempat lokasi di mana sarana dapat dimanfaatkan, yang sifatnya permanen, tidak dapat dipindahkan atau dibawa, seperti kolam renang, lapangan, GOR, dan lain-lain. Pengertian sarana menurut Nasrun Azhar (1993:1), "Prasarana adalah suatu tempat lahan atau bangunan yang sengaja dibuat sehingga memenuhi persyaratan ataupun yang alami yang dinyatakan sebagai tempat untuk olahraga, lapangan sepakbola, dan sebagainya".

Pembinaan senam lantai akan berhasil dengan baik apabila proses pembinaan sesuai dengan tuntutan atau tujuan yang berlaku, untuk itu harus didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Bila sarana dan prasarana tidak memadai maka proses pembinaan tidak dapat dikembangkan secara optimal. Kurangnya sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya motivasi atlet terhadap olahraga senam lantai, sehingga tujuan yang hendak dicapai kurang terlaksana sebagaimana mestinya. Selanjutnya, Yanis (1989:40) berpendapat bahwa:

“ Sarana dan prasarana harus disesuaikan dengan kebutuhan lapangan. Sarana dan prasarana yang memadai sangat menunjang berjalannya pendidikan jasmani secara efektif dan efisien, tanpa didukung sarana dan prasarana sukar diramalkan pencapaian tujuan yang diharapkan”.

Dengan sarana dan prasarana yang memadai banyak cabang olahraga yang dapat diajarkan kepada siswa. Selain itu, siswa dapat lebih efektif dan semangat dalam belajar. Bagi guru memberikan kemudahan dalam

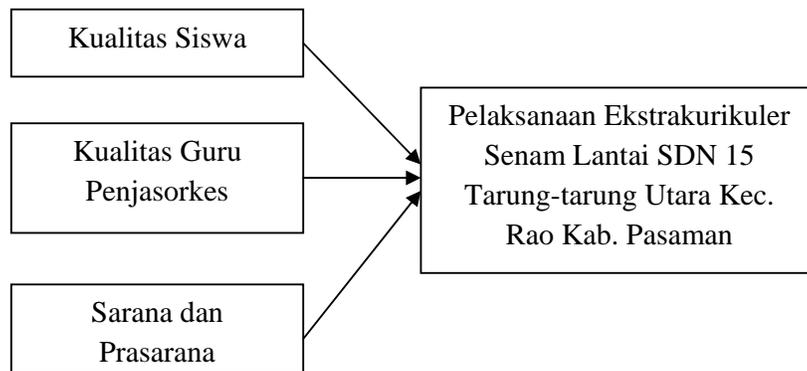
menerapkan metode latihan/mengajar yang baik, karena sarana dan prasarana merupakan faktor penentu dalam pelaksanaan olahraga senam lantai. Tanpa sarana dan prasarana pembinaan tidak akan tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

B. Kerangka Konseptual

Pembinaan senam lantai harus dilaksanakan oleh guru penjasorkes yang memiliki kualitas dalam ilmu pengetahuan dan pendidikan yang cukup mengenai ilmu-ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga senam lantai tersebut. Seorang Guru Penjasorkes harus dapat menerapkan sikap yang berwibawa, disegani, disenangi, dicintai dan dipercaya oleh siswa-siswanya. Seorang Guru Penjasorkes menerapkan upaya untuk menumbuhkan dan mengembangkan anak didik dibawah asuhannya serta membina dengan tujuan untuk menghindari terjadinya sifat-sifat negatif.

Pembinaan senam lantai akan berhasil dengan baik apabila didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Bila sarana dan prasarana tidak memadai, maka proses pembinaan tidak dapat dikembangkan secara optimal. Kurangnya sarana dan prasarana menyebabkan rendahnya motivasi atlet terhadap olahraga senam lantai, sehingga tujuan yang hendak dicapai kurang terlaksana sebagaimana mestinya. Sesuai dengan judul penelitian dan kajian teoritis yang digunakan, secara sistematis hal-hal yang dapat diteliti dan dapat ditulis dalam kerangka konseptual sebagai berikut: Penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan gambaran tentang Pelaksanaan Ekstrakurikuler senam

lantai di SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman Yang dilihat dari sifat-sifat yang dimiliki oleh atlet tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar kerangka konseptual di bawah ini:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

1. Berapa persen kualitas siswa senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman?
2. Berapa persen kualitas guru penjasorkes SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman?
3. Berapa persen sarana dan prasarana yang mendukung untuk pelaksanaan senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab IV sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Kualitas siswa senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman masuk dalam kategori cukup, karena 11 orang (42.3%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju tentang kualitas siswa senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman, 8 orang (34.8%) responden menyatakan ragu-ragu, 4 orang (16.1%) responden menyatakan tidak setuju dan 1 orang (1.8%) responden menyatakan sangat tidak setuju tentang kualitas siswa senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.
2. Kualitas Guru penjasorkes SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman masuk dalam kategori cukup, karena 12 orang (50.7%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju tentang kualitas guru penjasorkes SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman, 4 orang (16.0%) responden menyatakan ragu-ragu 5 orang (21.5%) responden menyatakan tidak Setuju dan 3 orang (11.9%) responden menyatakan sangat tidak setuju tentang kualitas guru penjasorkes SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.

3. Sarana dan prasarana senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman masuk dalam kategori cukup, karena 10 orang (41.8%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju mempunyai sarana dan prasarana senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman, 3 orang (12.5%) responden menyatakan ragu-ragu, 5 orang (12.5%) responden menyatakan tidak setuju dan 6 orang (24.3%) responden menyatakan sangat tidak setuju tentang sarana dan prasarana senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penelitian ini dapat memberikan saran yaitu :

1. Diharapkan pada siswa senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman lebih meningkatkan cara belajar dalam pembinaan dan untuk lebih menguasai teknik, taktik dan mental serta berperilaku yang baik.
2. Diharapkan kepada guru penjasorkes untuk lebih meningkatkan pembinaan senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.
3. Diharapkan kepada sekolah SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana senam lantai SDN 15 Tarung-tarung Utara Kec. Rao Kab. Pasaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(1998). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azhar, Nasrun. (1993). *Prasarana dan Saran olahraga dream Sistem Pembinaan Olahraga pada PELITA VI*. Makalah: Jakarta
- Depdikbud. (2001) *Petunjuk Pelaksana Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta.
- Harsono (1972). *Ilmu Coaching Umum. Proyek Pembinaan pendidikan Olahraga*. Jakarta
- Kosasih, Engkos. (1999). *Olahraga Teori dan Program Latihan* Jakarta.
- Mukhtar.(1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*, Jakarta: Depdikbud
- Yanis.M (1989). *Prasarana Dan Sarana Olahraga dalam Sistem Pembinaan Olahraga*. Makalah: Jakarta
- Setyobroto, Sudibyoy. (2005). *Psikologi Olahraga* .Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sudjana. (1989). *Metode Statiska*. Bandung: Tarsito.
- UU RI No.3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 tentang *sistem Keolahragaan Nasional*, Bandung: Citra Umbara