

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SMA N 1 UJUNG BATU
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh:

DESGIONO
2003. 45424

**JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

Desgiono. NIM 45424. “Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola Di SMA Negeri 1 Ujung Batu.

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini berbentuk Deskriptif yaitu untuk mendeskripsikan suatu keadaan dalam suatu penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

- 1) Untuk mengetahui bagaimanakah penyusunan program ekstrakurikuler olahraga sepak bola di SMA Negeri 1 Ujung Batu
- 2) Untuk mengetahui pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMA Negeri 1 Ujung Batu
- 3) Untuk mengetahui sarana prasarana dalam ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMA Negeri 1 Ujung Batu. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswa kelas X-XI SMA Negeri I Ujung Batu.

Sampel dalam penelitian yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola yang berjumlah 22 orang. sampel diambil semuanya atau disebut *Total Sampling* yang berjumlah 22 orang.

Hasil dari penelitian ini adalah 1) Penyusunan program ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMA N 1 Ujung Batu dapat dikatakan cukup baik dengan skor rata-rata secara keseluruhan adalah 3,02, yang terdiri dari kesesuaian dengan kurikulum, sesuai dengan tuntutan siswa dan penyusunan program. Hal ini dibuktikan oleh belum tingginya pengalaman dan pengetahuan siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola dan rendahnya perhatian dan rasa senang siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, kemudian juga diketahui bahwa siswa kurang mengetahui manfaat dari kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. 2) Pelaksanaan kegiatan terhadap kegiatan ekstrakurikuler dapat dikatakan baik dengan skor rata-rata keseluruhan 3,63 yang dibuktikan oleh adanya pelaksanaan, pembagian waktu, evaluasi dan pelaksanaan kegiatan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Ujung Batu. 3) Sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Ujung Batu tergolong cukup baik dengan skor rata-rata 3,29, hal ini dilihat dari prasarana yang ada di sekolah tersebut tersedia dengan cukup baik yang telah dimanfaatkan untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Kata Kunci : Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA N 1 Ujung Batu

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul Pelaksanaan kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola di SMA N I
Ujung Batu Kab Rokan Hulu.**

Nama : Desgiono
BP/Nim : 2003/45424
Program : Strata satu (S 1)
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2009

Di setujui oleh :

Pembimbing I

Drs. Yendrizar, M.Pd
Nip. 131 669 086

Pembimbing II

Drs, Maidarman, M.Pd
Nip. 131 668 607

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
Nip. 131 669 086

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Menyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Judul : Tinjauan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola Di SMA N
1 Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu
Nama : Desgiono
Bp/NIM : 2003 / 45424
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Jenjang Program : Strata 1 (S1) Akta IV
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2009

Nama Tanda Tangan

Ketua	: Drs. Yendrizar, M.Pd	_____
Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	_____
Anggota	: Drs. Masrun, M. Kes	_____
	: Drs. M. Ridwan	_____
	: Drs. Afrizal.S, M. Pd	_____

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola di SMA N I Ujung Batu Kab Rokan Hulu ”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak guna kesempurnaan tulisan ini untuk masa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun material dari semua pihak oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Yth :

1. Bapak Drs. Syahrial, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs.Yendrizar, M.Pd sebagai ketua jurusan Pendidikan Kepalatihan Olahraga dan pembimbing I.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai pembimbing II.
4. Bapak Drs. Afrizal, S. M.Pd, Drs. Ridwan, dan Drs. Masrun. M. Kes sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran.
5. Guru mata pelajaran Penjas SMA N I Ujung Batu Rokan hulu.
6. Seluruh teman-teman seperjuangan Bp 2003.

Kemudian kepada mereka yang telah ikut secara aktif membantu dan memberikan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini. Atas semua bantuannya yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan amal yang berlipat ganda, Amin.

Padang, Agustus 2009

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian	8

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	9
1. Ekstrakurikuler.....	9
2. Sepak Bola	14
3. Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler Sepak Bola	19
4. Penyusunan Program Latihan Sampai Pelaksanaan Program Latihan.....	21
5. SMAN1.....	24
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Pertanyaan Penelitian.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	29
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	29
C. Defenisi Operasional.....	30
D. Populasi Dan Sampel	30
E. Jenis dan Sumber Data	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Verifikasi Data.....	33
H. Teknik Analisa Data	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data.....	34
1. Penyusunan Program	34
2. Pelaksanaan Kegiatan	39
3. Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler Sepak Bola	45
B. Pembahasan.....	47
1. Penyusunan Program Terhadap Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola	47
2. Pelaksanaan Kegiatan Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola.....	48
3. Sarana dan Prasarana Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola.....	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	57
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA.....	59
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel penelitian.....	31
Tabel 2. Kesesuaian dengan Kurikulum di SMA Negeri 1 Ujung Batu.....	40
Tabel 3. Sesuai dengan tuntutan siswa SMA Negeri 1 Ujung Batu	42
Tabel 4. Penyusunan program di SMA Negeri 1 Ujung Batu	44
Tabel 5. Pelaksanaan	46
Tabel 6. Pembagian waktu di SMA Negeri 1 Ujung Batu.....	48
Tabel 7. Evaluasi di SMA Negeri 1 Ujung Batu	50
Tabel 8. Pelaksanaan kegiatan di SMA Negeri 1 Ujung Batu.....	52
Tabel 9. Sarana dan Prasarana	54

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Kesesuaian dengan kurikulum di SMA Negeri 1 Ujung Batu	41
Grafik 2. Sesuai dengan tuntutan siswa di SMA Negeri 1 Ujung Batu.....	43
Grafik 3. Penyusunan program di SMA Negeri 1 Ujung Batu	45
Grafik 4. Pelaksanaan	47
Grafik 4. Pembagian waktu di SMA Negeri Ujung Batu	49
Grafik 5. Evaluasi di SMA Negeri 1 Ujung Batu	51
Grafik 6. Pelaksanaan kegiatan di SMA Negeri 1 Ujung Batu.....	53
Grafik 7. Sarana dan prasarana	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi angket.....	56
Lampiran 2. Angket	57
Lampiran 3. Tabulasi angket penelitian.....	60
Lampiran 5. Frekuensi table	61
Lampiran 6. Program latihan mikro.....	69
Lampiran 7. Satuan latihan	78
Lampiran 8. Surat izin penelitian (UNP-FIK)	94
Lampiran 9. Surat izin penelitian Dispora	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia, Departemen Pendidikan Nasional yang tertuang dalam Rencana Strategis (Renstra) Depdiknas 2005 – 2009 menekankan bahwa perspektif pembangunan pendidikan tidak hanya untuk mengembangkan aspek intelektual saja melainkan juga watak, moral, sosial dan fisik peserta didik, atau dengan kata lain menciptakan manusia Indonesia seutuhnya.

Pada umumnya pendidikan bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat (Munandar, 2002: 4). Setiap orang mempunyai potensi yang berbeda-beda dan oleh karenanya membutuhkan layanan pendidikan yang berbeda pula. Pendidikan bertanggung jawab untuk memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi tersebut secara utuh. Untuk mengembangkan potensi siswa yang berbeda-beda itu maka pendidikan di sekolah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan, meningkatkan bakat dan kemampuannya secara optimal.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Berbeda dari pengaturan kegiatan intrakurikuler

yang secara jelas disiapkan dalam perangkat kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler lebih mengandalkan inisiatif sekolah. Secara yuridis, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler memiliki landasan hukum yang kuat, karena diatur dalam Surat Keputusan Menteri yang harus dilaksanakan oleh sekolah. Salah satu Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI no 125/U/2002 tentang Kalender Pendidikan dan Jumlah Jam Belajar Efektif di Sekolah. Pengaturan kegiatan ekstrakurikuler dalam keputusan ini terdapat pada Bab V pasal 9 ayat 2 : "Pada tengah semester 1 dan 2 sekolah melakukan kegiatan olah raga dan seni (Porseni), Karyawisata, lomba kreativitas atau praktek pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan anak seutuhnya." Dalam bagian lampiran Keputusan Mendiknas ini juga dinyatakan bahwa "Liburan sekolah atau madrasah selama bulan ramadhan diisi dan dimanfaatkan untuk melaksanakan berbagai kegiatan yang diarahkan pada peningkatan akhlak mulia, pemahaman atau amaliah agama termasuk kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang bermuatan moral.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di luar jam pelajaran, selain membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan tanggung jawabnya sebagai warga negara yang mandiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Miller Mayeer yang dikutip oleh Tim Dosen IKIP Malang yang mengatakan bahwa :

"Keikutsertaan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler akan memberikan sumbangan yang berarti bagi siswa untuk mengembangkan minat-minat baru, menanamkan tanggung jawab sebagai warga negara, melalui

pengalaman-pengalaman dan pandangan-pandangan kerja sama, dan terbiasa dengan kegiatan-kegiatan mandiri (1988 ; 124)".

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan pengalaman – pengalaman yang bersifat nyata yang dapat membawa siswa pada kesadaran atas pribadi, sesama, lingkungan dan Tuhan-nya, dengan kata lain bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan *Emotional Qoutient* (EQ) siswa yang di dalamnya terdapat aspek kecerdasan sosial/kompetensi sosial.

Sebagai salah satu mata pelajaran yang dapat memberikan kecakapan hidup siswa di masyarakat Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional menyatakan:

"Pendidikan kecakapan hidup dapat merupakan bagian dari pendidikan kelompok mata pelajaran agama dan akhlak mulia, pendidikan kelompok mata pelajaran kewarganegaraan dan kepribadian, pendidikan kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi, kelompok mata pelajaran pendidikan estetika, atau kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan".

Dapat disimpulkan bahwa untuk memberikan bekal yang cukup bagi siswa di kehidupan bermasyarakat nantinya, maka pendidikan jasmani dan olah raga diberikan di sekolah baik dalam jam pelajaran umum maupun dalam kegiatan tambahan atau ekstrakurikuler.

Olahraga sebagai salah satu bidang ekstrakurikuler yang dapat dipilih oleh siswa, olahraga merupakan kegiatan keseluruhan yang mengusahakan aktifitas jasmani dan pembinaan pada pola hidup sehat. Dengan dasar membentuk pribadi

Indonesia yang sehat rohani dan jasmani, olahraga dijadikan sebagai sarana untuk menyehatkan tubuh siswa dan sebagai penyaluran dan pembinaan bakat siswa di bidang olahraga. Sebagai pendukung mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah di sekolah, ekstrakurikuler olahraga adalah tempat pendalaman ilmu yang didapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Beda materi yang diajarkan pada ekstrakurikuler olahraga dengan materi yang diajarkan pada pendidikan jasmani adalah pendalaman bakat dan minat olahraga yang ada pada diri siswa. Hal ini dikarenakan waktu yang tersedia pada jam ekstrakurikuler olahraga lebih santai dan lama dari pada waktu yang disediakan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani.

Selain itu, ekstrakurikuler olahraga tidak terlepas dari kurikulum pendidikan jasmani yang telah ada, sehingga dapat mendukung perolehan nilai siswa yang lebih baik pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Ekstrakurikuler olahraga juga dijadikan sebagai tempat mendidik kader-kader atlet di bidangnya masing-masing untuk mengembangkan kemampuan dan pengetahuan olahraga mereka dengan bantuan guru pembimbing.

Kegiatan olahraga sepak bola dalam masyarakat atau pelajar mempunyai beberapa tujuan yaitu berolahraga untuk memperoleh kesehatan jasmani, untuk rekreasi dan untuk tujuan berprestasi. Berolahraga sepak bola untuk tujuan kesehatan dapat dilaksanakan secara mandiri oleh beberapa individu, dan begitupun untuk tujuan rekreasi. Namun kegiatan olahraga sepak bola untuk tujuan prestasi dapat dilakukan oleh masyarakat (klub olahraga), oleh pemerintah (klub binaan pemerintah) dan kegiatan olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lihat di lapangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola di SMAN 1 Ujung Batu belum berjalan seperti yang diharapkan. Untuk terlaksananya dengan baik kegiatan ekstrakurikuler sangat didukung oleh banyak faktor diantaranya adalah perencanaan program dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, pelaksanaannya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, evaluasi dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, lingkungan pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, lingkungan pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, waktu pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, perhatian majelis guru pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, partisipasi kepala sekolah terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola, Seberapa besar dukungan orang tua terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola.

Berpedoman pada uraian diatas tentang banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola pada SMAN 1 Ujung Batu, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kurang berjalannya yang dimaksud.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, identifikasi masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah perencanaan program dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?
2. Bagaimanakah pelaksanaannya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?
3. Bagaimanakah evaluasi dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola?
4. Bagaimanakah faktor pendukung dan sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?
5. Bagaimanakah lingkungan pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?
6. Bagaimanakah waktu pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?
7. Bagaimanakah perhatian majelis guru pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?
8. Bagaimanakah partisipasi kepala sekolah terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?
9. Seberapa besar dukungan orang tua terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas dan karena keterbatasan waktu, dana serta keahlian yang penulis miliki. , maka batasan masalah yang akan penulis teliti adalah:

1. Penyusunan program latihan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Ujung Batu Kecamatan Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu Propinsi Riau.
2. Bagaimanakah sarana prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Ujung Batu Kecamatan Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu Propinsi Riau.
3. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Ujung Batu Kecamatan Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu Propinsi Riau.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

1. Sejauh mana penyusunan program ekstrakurikuler olahraga sepak bola di SMA Negeri 1 Ujung Batu.
2. Sejauh mana pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMA Negeri 1 Ujung Batu.
3. Sejauh mana sarana prasarana dalam ekstrakurikuler olahraga sepak bola SMA Negeri 1 Ujung Batu.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana

2. Bagi Guru dan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ujung Batu Kec. Ujung Batu Kab. Rokan Hulu sebagai pedoman untuk meningkatkan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler.
3. Sebagai sumbangan untuk koleksi perpustakaan FIK UNP.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sesuai dengan bakat dan minatnya, yang dilakukan di luar jam pelajaran atau pada waktu libur, agar para siswa dapat memanfaatkan waktu tersebut dengan berbagai macam kegiatan. Tujuan dan manfaat kegiatan ini terutama mengembangkan dan meningkatkan bakat, minat, kepribadian dan potensi serta kreativitas pada diri masing-masing diri individu. Kegiatan ini juga dapat menambah atau menunjang kegiatan-kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dalam kelas. Sutisna (1989:67) mengemukakan pengertian kegiatan ekstrakurikuler adalah: “Kegiatan-kegiatan sekolah yang konstruktif, dalam mana murid berprestasi di luar, dan sebagai tambahan kepada kegiatan kelas yang formal”.

Sementara itu mengacu kepada surat keputusan Dirjen Dikdasmen Depdikbud No.226/C/Kep/O/1997 disebutkan dalam pasal 1 ayat 25 bahwa yang di maksud dengan kegiatan ekstrakurikuler adalah:

“Kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, yang di lakukan baik di sekolah atau pun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan serangkaian kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sebagai penunjang kegiatan formal (kegiatan intra dan kokurikuler) di kelas guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat serta potensi sumber daya manusianya. Jadi jelaslah bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini sangat baik sekali dilaksanakan pada lembaga pendidikan guna pembinaan dan pengembangan potensi sumber daya manusia yang ada pada masing-masing individu.

a. Bentuk dan Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Banyak macam dan jumlah kegiatan ekstrakurikuler yang di lakukan di sekolah-sekolah. Dalam pelaksanaannya mungkin setiap sekolah tidak sama karena di sesuaikan dengan kondisi dan kemampuan dari masing-masing sekolah. Ketidaksamaan ini juga dapat disebabkan oleh berapa hal, diantaranya adalah fasilitas yang terbatas, guru/pembina yang sedikit, biaya yang kurang memadai dan sebagainya.

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam berbagai bentuk kegiatan, seperti mengunjungi objek-objek tertentu, penyelenggaraan koperasi sekolah, palang merah remaja, kegiatan osis serta kegiatan, pramuka, kegiatan musik dan berbagai cabang olahraga dan lainnya yang sejenis dan relevan serta dapat digolongkan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler Depdikbud (1997) Berikut. Dari ini uraian beberapa jenis kegiatan yang dikemukakan Sutisna.(1989: 68) yaitu:

“1) Organisasi murid seluruh sekolah, 2) Organisasi kelas dan organisasi tingkat kelas, 3) Kesenian tari-tari, band, nyayian-nyayian bersama, 4) Pidato dan ceramah, sandiwara dan sebagainya, 5) Club-club hobi

(fotografi, hasta dan karya), 6) Kegiatan-kegiatan sosial, 7) Klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (Klub IPA, IPS dan sebagainya), 8) Atletik dan sport, 9) Publikasi sekolah, 10) Organisasi-organisasi yang disponsori (pramuka)”

Dari jenis kegiatan yang dikemukakan di atas tidak berarti bahwa setiap sekolah harus melaksanakan semua kegiatan itu akan tetapi disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi dari masing-masing sekolah.

b. Maksud dan Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Setiap kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan harus mempunyai tujuan. Hal ini penting karena merupakan arahan dan pedoman bagi pelaksanaan kegiatan tersebut, ke mana kegiatan tersebut hendak di bawah harus berdasarkan pada tujuan, agar kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan baik tanpa menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana kegiatan siswa, dimaksud untuk menyalurkan potensi, minat dan bakat para siswa agar dapat berkembang secara wajar dan terarah. Adapun hasil-hasil yang diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat dalam Depdikbud (1997).

- “
- ”1) Siswa dapat memiliki ilmu pengetahuan, wawasan, pengalaman dan keterampilan sebagai bekal untuk dapat dikembangkan di lingkungan sekitarnya yaitu: lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.
 - 2) Siswa dapat mengembangkan potensi minat, bakat dan kreativitasnya secara wajar dan terarah.
 - 3) Terbentuk sikap perilaku dan kepribadian siswa secara mantap
 - 4) Terbentuk sikap disiplin, rasa memiliki, tanggung jawab dan jiwa kepemimpinan yang tinggi di kalangan para siswa sehingga terdorong suasana kehidupan sekolah wijaya mandala”

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat yang dirasakan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tidak hanya bagi individu atau siswa itu sendiri, tetapi dirasakan pula oleh sekelompok dan bagi masyarakat di mana siswa itu berada. Mengingat pentingnya manfaat dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut bagi siswa maupun bagi lingkungan masyarakat, maka lembaga per sekolah sudah seharusnya menyadari dan melaksanakan kegiatan ini dengan baik. Sebab semakin baik pengelolaan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler maka akan memberikan manfaat secara optimal bagi siswa dan bagi masyarakat sekitarnya.

c. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam rangka peningkatan mutu pembinaan siswa sangat dirasakan perlu dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler. Agar kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan secara tertib, rapi, menyeluruh dan professional maka perlu dilibatkan berbagai unsur yang terkait seperti: Kepala sekolah, Pembina OSIS, para guru, tenaga pendidikan lainnya, pengurus Komite Sekolah dan pengurus OSIS, (siswa). Dari semua unsur yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler hendaknya masing-masing tugas diperinci dengan jelas dan tegas. Dengan demikian mereka akan memahami dan mengerti dengan kewajiban dan tanggung jawabnya serta saling mendukung satu sama lain. Dengan terciptanya kerja sama dari masing-masing unsur tersebut diharapkan akan menimbulkan motivasi dan suasana yang merangsang keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

Pelaksanaan dalam Kamus Bahasa Indonesia diartikan sebagai “Perihal (perbuatan usaha) yang dilakukan dalam melaksanakan atau menjalankan suatu

program atau rencana yang ditetapkan sebelumnya”. (Poerwadarmita 1985). Jadi setiap pelaksanaan suatu kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan kepada rencana atau program yang telah di tetapkan sebelumnya.

Agar kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat terlaksana dengan baik, maka dalam penyusunan suatu rencana program kita harus memperhatikan dan memperkirakan sumber-sumber potensi yang ada dan hambatan-hambatan yang ditemui. Potensi-potensi ini sangat menunjang terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang akan dilaksanakan. Berikut ini beberapa komponen yang harus diperhatikan dalam menyusun suatu perencanaan kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut:

- 1) Penyusunan program. Dalam penyusunan program yang perlu diperhatikan yaitu:
 - a) Program harus sederhana, mudah di pahami dan mudah dilaksanakan
 - b) Program hendaknya memperhitungkan berbagai faktor antara lain: kemampuan tenaga, dana, sarana dan prasarana, dukungan kepala sekolah, orang tua dan suasana lingkungan serta partisipasi siswa dalam melaksanakan program.
- 2) Tenaga dalam hal ini yang dimaksud tenaga yang dimiliki kemampuan profesional, teguh, terampil dan berwibawa.
- 3) Sarana dan prasarana yang cukup merupakan faktor yang memperlancar dan mempercepat keberhasilan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

- 4) Kemampuan siswa, diharapkan adanya dorongan dan kemauan warga sekolah terutama para siswa, untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dengan penuh kesadaran sehingga mereka memperoleh manfaat yang besar, baik bagi pribadi maupun bagi sekolah dan masyarakat.

Dengan memperhatikan pedoman dalam penyusunan di atas diharapkan kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien sehingga benar-benar memberikan manfaat yang berguna keberhasilan bagi siswa maupun bagi sekolah.

d. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler apabila pelaksanaan dikelola dengan baik akan memberikan manfaat yang sangat berarti bagi kehidupan siswa. Karena melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut pihak sekolah dapat memupuk, mengembangkan dan meningkatkan minat, bakat, kepribadian dan potensi serta aktivitas pada diri masing-masing individu.

Untuk mewujudkan upaya pengembangan dan pembinaan diri para siswa, merupakan tanggung jawab lembaga pendidikan. Untuk itu merealisasikan maka tiap kegiatan dan upaya yang dilakukan sekolah hendaknya selalu berorientasi kepada kepentingan, kemajuan dan perkembangan peserta didik agar mereka bisa mempersiapkan diri dan masa depan yang baik dengan arti kata, para siswa harus dipersiapkan memiliki kualitas sumber daya manusia yang tinggi. Oleh karena itu perlu program kegiatan yang terencana, sederhana, kongkrit dan operasional, yang ditujukan kepada pemenuhan kebutuhan perkembangan dan

pertumbuhan peserta didik serta menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Sejalan dengan pemikiran tersebut perlu ditingkatkan intensitas pembinaan kegiatan ekstrakurikuler sebagai aktualisasi dan optimasi dari ilmu pengetahuan dan teknologi yang diperoleh siswa dalam berbagai mata pelajaran atau bidang studi. Mengingat betapa pentingnya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bagi pembinaan siswa maka Depdikbud (1997:5) menjelaskan ada beberapa manfaat dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut yaitu:

“a) Untuk memperdalam dan memperluas ilmu pengetahuan siswa dalam arti memperdaya, mempertajam serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan kurikulum yang ada, b) Untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, c) Untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan keterampilan. Berdasarkan pendapat di atas jelaslah kegiatan ekstrakurikuler tersebut sangat bermanfaat bagi perkembangan. Pembinaan dan peningkatan potensi bakat, minat daya kreatif serta pengetahuan dan kepribadian siswa.”

2. Hakekat Olahraga Sepakbola

Permainan sepakbola modern berasal dari Inggris. Di Universitas Cambridge disusun peraturan permainan sepakbola yang terdiri dari 11 pasal sehingga sepakbola dapat dipertandingkan antar sekolah dan antar Universitas. Peraturan ini terkenal dengan nama “*Cambridge Rules Of Football*”. Pada tanggal 21 Mei 1904 terbentuklah federasi sepakbola dunia yang disebut “*Federation Internationale De Football Association (FIFA)*” atas inisiatif Robert Guerin dari Prancis.

Persepakbolaan di Indonesia berkembang sejak zaman penjajahan Belanda. Perkumpulan-perkumpulan sepakbola didirikan atas prakarsa tokoh-tokoh politik dan olahraga, misalnya Java Voetbal Bond, Indonesische Voetbal Bond, dan lain-lain. Bond-bond itu sepakat untuk membentuk satu perserikatan yang dinamakan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tanggal 19 April 1930. Sebagai ketua pertama adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Olahraga permainan sepakbola modern dimainkan 11 lawan 11 di atas lapangan rumput yang diikat dalam suatu peraturan yang dibuat oleh FIFA dan PSSI dengan tujuan untuk menjunjung suatu nilai sportifitas olahraga. Pelaksanaan olahraga sepakbola dalam rangka meningkatkan prestasi akan terlaksana dengan baik apabila didukung oleh tersedianya sarana dan prasarana yang memadai.

a. Teknik

Disamping itu, untuk meraih prestasi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan dan faktor internal adalah teknik. Sedangkan untuk teknik meliputi menendang bola, menyundul bola, melempar bola kedalam lapangan, menepis bola khususnya untuk penjaga gawang (Afrizal, 2000).

Hal ini merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang pemain bola, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Darwis (1999: 9) mengemukakan bahwa : “teknik dasar dalam sepakbola dikelompokkan atas dua teknik, yaitu teknik dengan bola diantaranya menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola dan teknik penjaga

gawang. Sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat dan tackling”. Selanjutnya Djezet, (1985) mengemukakan hal yang sama yaitu :”teknik tanpa bola seperti :berlari, melompat dan sebagainya. Sedangkan teknik memakai bola seperti: menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, teknik menangkap bola dan menepis bola (bagi penjaga gawang), semua teknik tersebut perlu dikuasai dengan baik. Jadi dapat dikatakan bahwa teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola hal ini juga termasuk short pass dan long pass, mengiring bola, menyundul bola, tackling, melempar bola dan menangkap dan menepis bola sebagai teknik untuk penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, gerak tipu dan sebagainya.

Selanjutnya Tim Pengajar Sepakbola (2005: 101-113) menjelaskan setiap teknik yang digunakan dalam sepakbola yaitu:

- Teknik tanpa bola

1. Lari

Lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain. Teknik lari dengan langkah-langkah pendek merupakan ciri khas pemain.

2. Melompat

Melompat dalam bermain sepakbola adalah suatu usaha untuk mengambil bola tinggi yang tidak mungkin diambil dengan kaki. Adakalanya melompat untuk mengambil bola dengan maupun tangan menggunakan kaki.

3. Tackling (merampas bola)

Merampas bola dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan. Pelaksanaan merampas bola harus sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku, termasuk dengan menggunakan tackling.

4. Rempel (body chart)

Body chart adalah usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan (disesuaikan dengan peraturan yang berlaku).

5. Teknik penjaga gawang

- Teknik dengan bola

1. Menendang

Menendang bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang di udara.

2. Menggiring bola

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari daerah ke daerah lain dengan kaki pada saat permainan sedang berlangsung.

3. Menahan dan mengontrol bola

Menahan dan mengontrol dalam bermain sepakbola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai

sepenuhnya. Dengan demikian bola akan dapat dimainkan selanjutnya baik dalam menyusun serangan begitu juga dalam membangun serangan balik.

4. Melempar bola

Melempar bola adalah suatu usaha untuk menghidupkan bola mati karena keluar dari garis samping yang sebelumnya disentuh oleh seorang pemain lawan. Untuk melanjutkan permainan maka salah seorang pemain melakukan lemparan kedalam.

5. Teknik penjaga gawang

Teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan bola agar jangan masuk ke gawang.

Berdasarkan pendapat diatas jelas teknik sangat penting dalam permainan sepakbola, begitu juga dengan taktik dalam permainan sepakbola harus dilatih agar dalam permainan tidak mudah dikalahkan oleh lawan dan bermain dengan baik, sehingga dapat memenangkan pertandingan.

3. Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler Sepak Bola

1. Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana sangat penting adanya dalam kegiatan ekstrakurikuler karena dengan adanya sarana dan prasarana dapat terciptanya kegiatan ekstrakurikuler.

Sarana olahraga Menurut Debdikbud (1989:784) “Sarana adalah segala kesatuan yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan”.

Menurut Yaris (1989:20) “Kedudukan sarana dan prasarana dalam pendidikan pada umumnya, khusus pendidikan olahraga sangat memegang peranan penting. Sarana dan prasarana yang memadai sangat menunjang berlangsung proses belajar mengajar secara efektif dan efisien tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk pendidikan olahraga diramalkan sukar pencapaian tujuan yang diharapkan”. Dengan demikian dapat disimpulkan apabila tidak ada sarana dan prasarana maka tidak akan bisa tercapai tujuan ekstrakurikuler olahraga seperti yang diharapkan.

Salah satu usaha untuk meraih hasil yang baik dalam olahraga saat ini menurut Asril,B (1996;15) akan ditentukan oleh faktor sarana dan prasarana yang memadai, baik dari segi jumlah maupun mutunya, sehingga mendukung kegiatan ekstrakurikuler untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola di sekolah. Hal tersebut tak lain adalah sarana dan prasarana karena sangatlah berperan penting dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di sekolah. Dalam melakukan latihan maupun dalam bertanding diperlukan sebuah sarana yang baik karena kurangnya sarana dan prasarana yang memadai maka prestasi yang akan diraih tidak akan tercapai dengan baik dan lancar

Sarana dan prasarana merupakan aspek penunjang yang berperan penting dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola. Di dalam pembinaan olahraga sarana dan prasarana merupakan momok yang menghambat kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di sekolah selama ini.

Pada cabang olahraga sepakbola sarana dan prasarana baik itu untuk latihan atau tempat bertanding membutuhkan sarana dan prasarana yang khusus dan bebas dari segala rintangan, dalam arti kata sarana atau lapangan bola yang dibutuhkan untuk melakukan latihan olahraga sepakbola, namun selain lapangan ada juga prasarana yang berkaitan dalam latihan sepakbola antara lain : bola, rompi, patok (cones), dan yang berhubungan dengan latihan sepakbola.

Maka untuk itu sarana dan prasarana pada olahraga sepakbola haruslah lengkap, karena tanpa adanya sarana dan prasarana pendukung maka tidak akan mencapai prestasi optimal, sebab satu prestasi akan berhasil dengan adanya sarana dan prasarana yang cukup dan memadai.

Adapun sarana yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola adalah bola beratnya 396-453 gram dan keliling bola 68-71 cm. yang terbuat dari kulit.

Secara umum tujuan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola bagi siswa di sekolah antara lain :

- Untuk peningkatan pengetahuan
- Memberikan hal baru dalam bidang yang diajarkan (teknik, peraturan, dan informasi terbaru tentang ekstrakurikuler yang diikuti).
- Peningkatan nilai kepribadian siswa dengan menanamkan sifat kerja sama, saling mengerti perbedaan orang lain baik minat, kemampuan dan pengetahuan.

Pembinaan bakat, minat dan keterampilan dengan cara mengembangkan kemampuan siswa yang telah dimiliki dan memberikan keterampilan baru sebagai lanjutan dari keterampilan dasar yang mereka miliki.

4. Penyusunan Program Latihan

Penyusunan program latihan sangatlah penting agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di sekolah mencapai hasil yang baik atau sesuai yang diharapkan.

Program latihannya adalah :

Perencanaan Program Latihan : Prof. Drs. Harsono M.sc 2004

1. Tahap 1

No	Sasaran/Tarket Latihan	Volum Latihan	Ket
1	Peningkatan kemampuan kondisi fisik	35 % dari waktu yang tersedia	
2	Perbaikan kemampuan teknik	40 % dari waktu yang tersedia	
3	Pembentukan dasar-dasar teknik	25 % dari waktu yang tersedia	

2. Tahap 2

No	Sasaran/Tarket Latihan	Volum Latihan	Ket
1	Peningkatan kemampuan kondisi fisik	20 % dari waktu yang tersedia	
2	Perbaikan kemampuan teknik	50 % dari waktu yang tersedia	
3	Pembentukan dasar-dasar teknik	30 % dari waktu yang tersedia	

3. Tahap 3

No	Sasaran/Tarket Latihan	Volum Latihan	Ket
1	Peningkatan kemampuan kondisi fisik	10 % dari waktu yang tersedia	
2	Perbaikan kemampuan teknik	60 % dari waktu yang tersedia	
3	Pembentukan dasar-dasar teknik	30 % dari waktu yang tersedia	

4 tahap 4

No	Sasaran/Tarket Latihan	Volum Latihan	Ket
1	Peningkatan kemampuan kondisi fisik	35 % dari waktu yang tersedia	
2	Perbaikan kemampuan teknik	40 % dari waktu yang tersedia	
3	Pembentukan dasar-dasar teknik	25 % dari waktu yang tersedia	

Sasaran Latihan Per-Hari dan-Minggu (Mikro Program)

1. Tahap 1

a. Minggu 1

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Strength Leg extention Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-15
	Rabu	Strength Leg extention Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-15
	Jumat	Strength Leg extention flexbility Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-18
	Sabtu	Strength Leg extention flexbility Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-18

b. Minggu 2

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Endurene Leg extention Agility Stoping Long passing	25 %- 35% 1-4 set	Sedang 10-15
	Rabu	Endurene Agility Leg extention Long passing	25 %- 35% 1-4 set	Sedang 10-15
	Jumat	Strength Leg extention flexbility Long passing	30 %- 35% 1-4 set	Sedang 15-18
	Sabtu	Strength Leg extention Flexibility Long passing Passing	30%- 35% 1-4 set	Sedang 15-18

c. Minggu 3

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Leg extention Flekbility Dribling	1-4 set 25 %- 35%	10-15 Sedang
	Rabu	Leg extention Flekbility Ball feeling Keeping	1-4 set 25 %- 35%	10-15 Sedang
	Jumat	Leg extention Flexibility Ball feeling Long passing	1-4 set 30 %- 35%	15-18 Sedang
	Sabtu	Leg extention Flexibility Long passing Dribling	1-4 set 30%- 35%	15-18 Sedang

d. Minggu 4

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Speed Endurance Flekbility Ball feeling Long passing	25 %- 35%	Sedang
	Rabu	Speed Endurance Flekbility Ball feeling Long passing	25 %- 35%	Sedang
	Jumat	Speed Endurance Flexibility Ball feeling Long passing	30 %- 35%	Sedang
	Sabtu	Speed Endurance Flexibility Long passing Shooting	30%- 35%	Sedang

2. Tahap 2

a. Minggu 1

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Endurance Leg extention Agility Shooting	20 %- 50% 1-4 set	Meningkat 15-20
	Rabu	Endurance Leg extention Agility Shooting	20 %- 50% 1-4 set	Meningkat 15-20
	Jumat	Speed Endurance Leg extention Agility Long passing	30 %- 50% 1-4 set	Meningkat 15-20
	Sabtu	Speed Endurance Leg extention Long passing Shooting	30%- 50% 1-4 set	Meningkat 15-25

b. Minggu 2

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Endurance Strength Agility Shooting	25 %- 50%	Meningkat
	Rabu	Endurance Strength Agility Shooting	25 %- 50%	Meningkat
	Jumat	Speed Endurance Strength Agility Long passing	30 %- 50%	Meningkat
	Sabtu	Speed Endurance Strength Shooting skill	30%- 50%	Meningkat

c. Minggu 3

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Strength Speed Long passing Heading Shooting	25 %- 50%	Meningkat
	Rabu	Strength Speed Long passing Heading Shooting	25 %- 50%	Meningkat
	Jumat	Strength Speed Agility Heading Long passing	30 %- 50%	Meningkat
	Sabtu	Strength Long passing Shooting skill	30%- 50%	Meningkat

d. Minggu 4

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Strength Speed Long passing	25 %- 50%	Meningkat
	Rabu	Strength Speed Long passing	25 %- 50%	Meningkat
	Jumat	Strength Speed Agility	30 %- 50%	Meningkat
	Sabtu	Strength Long passing Shooting skill	30%- 50%	Meningkat

3. Tahap 3

a. Minggu 1

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Strength Speed Passing kontrol	30 %- 50%	Meningkat
	Rabu	Strength Speed Long range passing	35 %- 50%	Meningkat
	Jumat	Strength Speed Endurance Agility Long range passing	35 %- 50%	Meningkat
	Sabtu	Strength Long passing Passing and support play	35%- 50%	Meningkat

b. Minggu 2

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Leg extention Speed Dribling zig-zag	30 %- 50%	Meningkat
	Rabu	Leg extention Speed Dribling zig-zag	35 %- 50%	Meningkat

	Jumat	Leg extention Speed Endurance Agility Dribling zig-zag	35 %- 50%	Meningkat
	Sabtu	Leg extention Agility Long passing Dribling zig-zag	35%- 50%	Meningkat

c. Minggu 3

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Speed endurance Strength Dribling zig-zag Long passing	40 %- 50%	Meningkat
	Rabu	Speed endurance Strength Dribling zig-zag Long passing	45 %- 50%	Meningkat
	Jumat	Speed Endurance Agility Dribling zig-zag Long passing	45 %- 50%	Meningkat
	Sabtu	Leg extention Agility Long passing Dribling zig-zag	40%- 50%	Meningkat

d. Minggu 4

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Leg extention Strength Long passing Heading	40 %- 50%	Meningkat
	Rabu	Speed endurance Strength Long passing Heading	45 %- 50%	Meningkat
	Jumat	Speed Endurance Agility Long passing Heading	45 %- 50%	Meningkat

	Sabtu	Leg extention Agility Long passing Heading	40%- 50%	Meningkat
--	-------	---	----------	-----------

4. Tahap 1
a. Minggu 1

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Strength Leg extention Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-15
	Rabu	Strength Leg extention Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-15
	Jumat	Strength Leg extention flexbility Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-18
	Sabtu	Strength Leg extention flexbility Passing Stoping	20 %- 35% 1-3 set	Sedang 10-18

b. Minggu 2

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Endurene Leg extention Agility Stoping Long passing	25 %- 35% 1-4 set	Sedang 10-15
	Rabu	Endurene Agility Leg extention Long passing	25 %- 35% 1-4 set	Sedang 10-15
	Jumat	Strength Leg extention flexbility Long passing	30 %- 35% 1-4 set	Sedang 15-18
	Sabtu	Strength	30%- 35%	Sedang

		Leg extention Flexibility Long passing Passing	1-4 set	15-18
--	--	---	---------	-------

c. Minggu 3

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Leg extention Flekbility Dribling	1-4 set 25 %- 35%	10-15 Sedang
	Rabu	Leg extention Flekbility Ball feeling Keeping	1-4 set 25 %- 35%	10-15 Sedang
	Jumat	Leg extention Flexibility Ball feeling Long passing	1-4 set 30 %- 35%	15-18 Sedang
	Sabtu	Leg extention Flexibility Long passing Dribling	1-4 set 30%- 35%	15-18 Sedang

d. Minggu 4

No	Hari	Materi Latihan	Intensitas	Volum
1	Senin	Speed Endurance Flekbility Ball feeling Long passing	25 %- 35%	Sedang
	Rabu	Speed Endurance Flekbility Ball feeling Long passing	25 %- 35%	Sedang
	Jumat	Speed Endurance Flexibility Ball feeling Long passing	30 %- 35%	Sedang
	Sabtu	Speed Endurance Flexibility Long passing Shooting	30%- 35%	Sedang

PROGRAM LATIHAN

Alokasi Hari Materi dan Tempat Latihan

Hari	Materi	Waktu	Tempat
Senin	1. Warming Up 2. latihan Inti 3. Colling Down	15 menit 90 menit 15 menit	Lapangan Ujung Batu
Rabu	1. Warming Up 2. latihan Inti 3. Colling Down	15 menit 90 menit 15 menit	Lapangan Ujung Batu
Jumat	1. Warming Up 2. latihan Inti 3. Colling Down	15 menit 90 menit 15 menit	Lapangan Ujung Batu
Sabtu	1. Warming Up 2. latihan Inti 3. Colling Down	15 menit 90 menit 15 menit	Lapangan Ujung Batu

3. SMA

Sekolah Menengah Atas (disingkat SMA), adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (atau sederajat). Sekolah Menengah Atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari Kelas 10 sampai Kelas 12. Pada tahun ajaran 1994/1995 hingga 2003/2004, sekolah ini disebut Sekolah Menengah Umum (SMU).

Pada tahun kedua (yakni Kelas 11), siswa SMA dapat memilih salah satu dari 3 jurusan yang ada, yaitu Sains, Sosial, dan Bahasa. Pada akhir tahun ketiga (yakni Kelas 12), siswa diwajibkan mengikuti Ujian Nasional (dahulu Ebtanas) yang mempengaruhi kelulusan siswa. Lulusan Sekolah Menengah Atas dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau langsung bekerja.

Pelajar Sekolah Menengah Atas umumnya berusia 15-18 tahun. SMA tidak termasuk program wajib belajar pemerintah - yakni Sekolah Dasar (atau

sederajat) 6 tahun dan Sekolah Menengah Pertama (atau sederajat) 3 tahun - meskipun sejak tahun 2005 telah mulai diberlakukan program wajib belajar 12 tahun yang mengikut sertakan SMA di beberapa daerah, contohnya Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul.[1]

Sekolah Menengah Atas diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak diberlakukannya otonomi daerah pada tahun 2001, pengelolaan Sekolah Menengah Atas Negeri di Indonesia yang sebelumnya berada di bawah Departemen Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab kabupaten/kota. Sedangkan Departemen Pendidikan Nasional hanya berperan sebagai regulator dalam bidang standar nasional pendidikan. Secara struktural, Sekolah Menengah Atas Negeri merupakan Unit Pelaksana Teknis Dinas Pendidikan kabupaten/kota.

SMA Negeri 1 Ujung Batu adalah sekolah menengah atas negeri yang berada di kecamatan Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu Propinsi Riau. Kecamatan Ujung Batu adalah Kecamatan yang sedang berkembang untuk memajukan pendidikan. Di Kecamatan Ujung Batu maka Dinas Pendidikan Kabupaten Rokan Hulu memutuskan untuk mulai memakai kurikulum KTSP. Oleh karena itu, SMA Negeri 1 Ujung Batu telah melaksanakan kurikulum tersebut dan mengembangkannya sesuai dengan tuntutan siswa dan masyarakat sekitar.

Sebagai sarana pengembangan potensi siswa, SMA Negeri 1 Ujung Batu melaksanakan program ekstrakurikuler untuk lebih memberikan pengembangan diri dan potensi siswa. Untuk lebih memberikan perhatian yang lebih terhadap siswa dan tidak mengganggu waktu belajar umum, maka ekstrakurikuler

ditempatkan di luar jam pelajaran atau setelah jam pelajaran sekolah berakhir. Hal ini akan lebih memfokuskan pengajar dan siswa pada bidang apa yang akan mereka kembangkan.

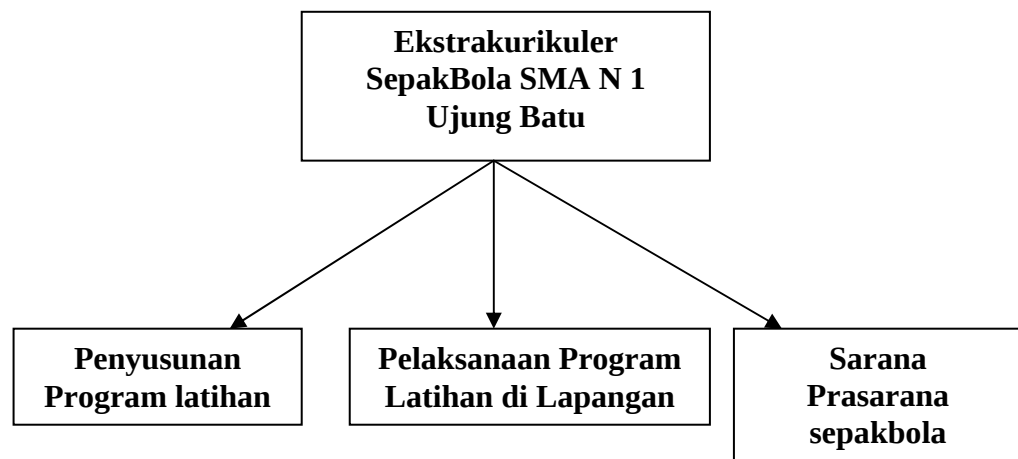
Untuk proses penilaian dan melihat perkembangan siswa dan melihat apakah metode pengembangan yang dipakai (dari kurikulum yang ada) sudah cocok atau memerlukan perbaikan, maka perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan pada saat pelaksanaan program ekstrakurikuler. Hal dikarenakan, penilaian lebih bertitik berat pada proses bukan hasil akhir, meskipun yang terlihat nantinya adalah hasil akhir dari proses pengembangan itu sendiri. Penilaian juga dilakukan untuk melihat apakah ada kekurangan terhadap sarana dan prasarana, dan faktor lainnya. Apakah perlu peningkatan atau perlu penggantian.

Selanjutnya, SMA Negeri 1 Ujung batu melaksanakan program ekstrakurikuler sepak bola dikarenakan minat dan bakat siswa yang terdapat di daerah ini adalah dibidang sepakbola. Melihat hal ini, pengembangan dan peningkatan perlu dilakukan. Untuk melihat perkembangan dan menambah pengalaman tanding serta menggembelng mental siswa, maka sekolah mengadakan atau mengikut sertakan siswa dalam beberapa pertandingan baik kompetensi atau hanya sekedar pertandingan persahabatan.

B. Kerangka Konseptual

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan penunjang kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler disekolah. Ada tiga faktor yang berpengaruh dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga sepak bola yaitu penyusunan progam, pelaksanaan ekstrakurikuler, dan sarana prasarana dalam melaksanakan kegiatan

ekstrakurikuler olahraga sepak bola.. Oleh karena itu ketiga unsur tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lain, karena saling keterkaitan dan saling mendukung dalam pencapaian tujuannya. Dari berbagai faktor yang dijelaskan dilatar belakang dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka ada beberapa pertanyaan yang timbul dalam penulisan proposal ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah penyusunan program ekstrakurikuler olahraga sepakbola SMA Negeri 1 Ujung Batu?
2. Bagaimanakah proses pelaksanaan program ekstrakurikuler olahraga sepakbola SMA Negeri 1 Ujung Batu?
3. Bagaimanakah penggunaan sarana prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola SMA Negeri 1 Ujung Batu?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil olahan data dan pembahasan pada Bab IV sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat ditarik beberapa kesimpulan:

1. Penyusunan program ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SMA N 1 Ujung Batu dapat dikatakan cukup baik dengan skor rata-rata secara keseluruhan adalah 3,02, yang terdiri dari kesesuaian dengan kurikulum, sesuai dengan tuntutan siswa dan penyusunan program. Hal ini dibuktikan oleh belum tingginya pengalaman dan pengetahuan siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola dan rendahnya perhatian dan rasa senang siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, kemudian juga diketahui bahwa siswa kurang mengetahui manfaat dari kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.
2. Pelaksanaan kegiatan terhadap kegiatan ekstrakurikuler dapat dikatakan baik dengan skor rata-rata keseluruhan 3,63 yang dibuktikan oleh adanya pelaksanaan, pembagian waktu, evaluasi dan pelaksanaan kegiatan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Ujung Batu.
3. Sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 1 Ujung Batu tergolong cukup baik dengan skor rata-rata 3,29, hal ini dilihat dari prasarana yang ada di sekolah tersebut tersedia dengan cukup baik yang telah dimanfaatkan untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah penulis bahas pada bab sebelumnya maka dapat penulis sampai saran sebagai berikut:

- 1) Disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan perhatian yang lebih kepada minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.
- 2) Disarankan kepada sekolah untuk dapat melakukan usaha-usaha lain yang dapat melancarkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola disekolah
- 3) Disarankan kepada orang tua murid untuk dapat memberikan dukungan sepenuhnya kepada anak untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang diadakan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpaet, dkk 1992. *Permainan Besar*. Padang.

Afrizal, 2000. *Pengaruh metode latihan dan kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Kegawang dalam sepak bola*. (Laporan Penelitian), Padang : Universitas Negeri Padang.

Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.

Darwis, Ratinus (1999). *Sepakbola*. Padang. FIK UNP Padang.

Dikdasmen. 1997. *Petunjuk pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud

Dirjen Dikdasmen (1997) *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud

Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud

Depdikbud (1989) *Sarana Dan Prasarana Olahraga*. Jakarta : Depdikbud

Depdikbud (1997) *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan*. Jakarta: Depdikbud

Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pengajar Sepak Bola*. Padang : FPOK IKIP

Effendi, Usman dan Praja, S. (1995). *Pengantar Psikologi*. Bandung: CV. Angkasa.

FIK UNP. *Panduan Praktek Melatih*, Padang: Pendidikan Kepelatihan

Harsono. 2004. *Perencanaan Progran Latihan*.

Munandar, Utami. 2002. *Kreativitas dan Keberbakatan; Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif dan Bakat*. Cetakan 2: Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

PSSI. 2005. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP

Purwadarminta W.J.S. (1987) *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka