

**MOTIVASI SISWA TERHADAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
MINI BRIDGE DI SD NEGERI 107 MUARA BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

ERWINDA
06 / 82564

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Motivasi Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Mini Bridge di SD N 107

Muaro Bungo

Nama : Erwinda
NIM/BP : 82564/2006
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2008

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M. Pd
NIP. 130 900 693

Drs. Qalbi Amra, M. Pd
NIP. 131 791 101

Mengetahui
Ketua Jurusan PO

Drs. Hendri Neldi, M. Kes
NIP. 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN

***Motivasi Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Mini Bridge di SD N 107
Muaro Bungo***

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Motivasi Siswa Ekstra Kurikuler Mini Bridge di SD N
107 Muaro Bungo**

Nama : Erwinda

Nim : 82564

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2009

Tim Pengaji :

- | | | |
|---------------|--------------------------|----------|
| 1. Ketua | : Drs. Nirwandi, M. Pd | 1. _____ |
| 2. Sekretaris | : Drs. Qalbi Amra, M. Pd | 2. _____ |
| 3. Anggota | : Drs. Deswandi, M.Kes | 3. _____ |
| 4. Anggota | : Drs. Ali Umar, M. Kes | 4. _____ |
| 5. Anggota | : Drs. Mawardi. MS | 5. _____ |

ABSTRAK

**ERWINDA : Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Bridge Di SD N 107
Muara Bungo. Fakultas Ilmu Pendidikan.
Universitas Negeri Padang**

Penelitian ini Berawal dari kurang terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler Mini Bridge di SD Negeri 107 Muara Bungo Dimana dari 75 orang murid yang mengikuti latihan ekstrakurikuler mini bridge, banyak yang melakukan latihan tidak serius, sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bridge di SD N 107 Muara Bungo Tahun 2008.

Jenis penelitian adalah Deskriptif dan populasi penelitian adalah seluruh atlet (siswa) yang berada di SD N 107 Mura Bungo yang berjumlah 75 Orang atlet. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Instrumen yang di gunakan adalah; 1) angket untuk mengukur variable kualitas pelatih; 2) angket untuk mengukur motivasi atlet. Kedua intrumen ini telah dikonsultasikan dengan pembimbing dan memenuhi syarat validitas dan reabilitas. Teknik analisa data digunakan $P = \frac{f}{n} \times 100\%$

Temuan Penelitian menyebutkan; 1). berdasarkan analisa data jawaban pertanyaan responden di peroleh rata-rata 3,09 hal ini menunjukkan Kualitas Pelatih berada dalam kategori cukup; 2). berdasarkan analisa data jawaban pertanyaan responden di peroleh rata-rata 3,30 hal ini menunjukkan motivasi atlet berada dalam kategori cukup. Untuk menghasilkan prestasi atlet Mini Bridge di Kota Padang perlu ditingkatkan kualitas pelatih dan motivasi atlet ini menjadi baik.

Kata Kunci: Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Mini Bridge

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pembinaan Olahraga Mini Bridge di Kota Padang".

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada bapak/ibuk:

1. Prof. Dr. Z. H. Mawardi Efendi, M. Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Syahrial. B, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Hendri Neldi, M. Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Nirwandi, M. Pd dan Drs. Qalbi Ambra, M. Pd sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah membantu dan mengarahkan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
5. Drs. Deswandi, M. Kes, Drs. Ali Umar, M.Kes dan Drs. Mawardi, M. S sebagai tim penguji yang telah memberikan kritikan, saran dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Staf pengajar pada jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Pengurus, pelatih dan atlet Mini Bridge di Muara Bungo yang telah memberikan bantuannya.
8. Ayahanda Syawir (Alm) dan Ibunda Asna tercinta, serta semua keluarga yang selalu memberikan dukungan moril dan materil.
9. kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Amin. Akhirnya segala kekurangan dalam tulisan ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Muara Bungo, Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR DIAGRAM	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Motivasi	6
2. Ekstrakurikuler Olahraga.....	10
B. Kerangka Konseptual	26

C. Pertanyaan Penelitian	27
--------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sample Penelitian.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
D. Jenis Data	30
E. Alat Pengumpulan Data	30
F. Intrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisa Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	33
B. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Poin Kartu Tinggi (HCP)	19
2	Kerangka Konseptual	26
3	Jumlah Populasi Penelitian	29
4	Distribusi Frekuensi Pembinaan	33
5	Distribusi Frekunsi Kualitas Pelatih	35
6	Distribusi Frekuensi Motivasi Atlet	37
7	Kisi – Kisi Angket Penelitian	44

DAFTAR GAMBAR

Histogram		Halaman
1	Pembinaan Ekstrakurikuler Bridge	34
2	Kualitas Pelatih	36
3	Motivasi Atlet	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Kisi-kisi Angket Penetitian	44
2	Angket Penelitian.....	45
3	Tabulasi Data	48
4	Penjumlahan	50
5	Histogram	52
6	Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP	
7	Surat Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SD N 107	

Muara Bungo

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan Negara berkembang yang sedang giat- giatnya melaksanakan pembangunan di aspek – aspek kehidupan. Pembangunan dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya,yaitu manusia memiliki kecerdasan, keterampilan, kepribadian yang baik serta sehat jasmani dan rohani.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan mengadakan pembinaan generasi muda melalui olahraga seperti, tercantum dalam Undang – Undang RI No. 3 Th. 2005, pasal 21 ayat 1 s/d 4 tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

(1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan atau pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.(2) Pembinaan dan pengembangan yang sebagai mana dimaksud pada ayat satu meliputi pengolahan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan.(3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.(4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Dari kutipan diatas dapat diketahui bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang dimulai semenjak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Selain itu sebuah prestasi yang

membanggakan dapat diraih baik di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional yang juga dilakukan melalui lembaga – lembaga pendidikan sebagai pusat pendidikan. Maka dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga yang dilaksanakan melalui tahap olahraga perlu adanya pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu usaha untuk membentuk watak prilaku, kualitas generasi muda untuk berprestasi, sebagai sarana memperkokoh tali persaudaraan serta dapat menunjung nama baik bangsa dan Negara terutama dalam bentuk olahraga. Menurut Suharsono (198 : 3) “bahwa melalui prestasi olahraga yang tigi harkat dan martabat suatu bangsa akan terangkat dan terkenal oleh bangsa lain. Dengan demikian pembinaan olahraga harus dan didukung oleh seluruh lapisan masyarakat.

Dalam hal ini salah satunya adalah melalui jalur pendidikan untuk pembinaan dan pengembangan olahraga, sehingga terwujutnya sesuatu yang diinginkan yaitu suatu prestasi. Serta hal ini juga didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai. Oleh karena itu untuk menimbulkan budaya olahraga guna meningkatkan manusia Indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup dimulai semenjak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan dimasyarakat. Untuk itu pengembangan olahraga perlu dikembangkan dan disebarluaskan diseluruh pelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Sesuai dengan pernyataan di atas salah satu cara dalam rangka meningkatkan prestasi, berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah,

melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing – masing cabang olahraga, diantaranya olahraga mini bridge.

Olahraga mini bridge telah di kenal di tanah air Indonesia sejak puluhan tahun silam, bahkan sejak tahun 1969 mini bridge sudah dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Cabang olahraga ini di akui oleh Olimpic Committe sebagai salah satu cabang olahraga sejak tahun 1999. Sekarang, mini bridge telah mempunyai induk organisasi olahraga bertaraf Internasional, yaitu (WBF) *World Mini bridge Federation* yang telah memiliki anggota 103 negara, termasuk Indonesia.

Olahraga mini bridge sendiri sudah di perlombaan di tingkat Sekolah Dasar seperti OOSN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional). Namun di Sekolah Dasar Negeri 107 Muara bungo belum pernah mengiriman atlet untuk ivent tersebut. Dan juga pembinaan olahraga mini bridge di Sekolah Dasar belum sesuai dengan yang diharapan. Ini di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu; dukungan keluarga, motivasi atlet, kualitas pelatih dan sarana dan prasarana. Oleh karena itu penulis mencoba mengetahui bangaiman pembinaan ekstrakurikuler mini bridge di SD N 107 Muara Bungo. Namun demikian dengan adanya program pembinaan olahraga mini bridge di SD N 107 Mura Bungo ini akan memacu semangat siswa untuk untuk meraih prestasi dalam kejuaraan serta ivent-ivent yang ada di tingkat Sekolah Dasar.

Peningkatan motivasi ini sangat diperlukan bagi atlet. Motivasi yang tinggi mendorong atlet untuk gigih dalam berlatih, tekun dan bersemangat melakukan latihan. Sehingga dengan motivasi yang tinggi yang dimiliki para atlet dapat

mendukung perolehan prestasi yang lebih baik pula. Hal ini dapat dilakukan oleh para pelatih terutama dalam ilmu psikologi yang berkenaan dengan motivasi. Sebagaimana diketahui selain teknik, kondisi fisik yang dimiliki atlet, motivasi untuk berprestasi adalah faktor yang sangat mendukung dalam usaha pencapaian Prestasi. Sehubungan dengan hal itu maka peneliti ingin mengetahui bagaimana Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Mini bridge di SDN 107 Muara Bungo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelatih
2. Motivasi Atlet
3. organisasi
4. Dana
5. Dukungan Keluarga
6. Waktu yang tersedia

C. Pembatasan masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang muncul tidak mungkin untuk ditelusuri sekaligus secara keseluruhan. Pada kesempatan ini penulis melihat hanya berkaitan dengan:

1. Motivasi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana motivasi Mini bridge di SD 107 Muara Bungo

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Motivasi Mini bridge di SD 107 Muara Bungo

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan bermanfaat untuk:

1. Sebagai bahan masukan bagi GABSI Muara Bungo
2. Sebagai bahan masukan bagi KONI Kabupaten Muara Bungo
3. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pada program studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan pertimbangan untuk pelatih dan pembinaan dalam penerapan pembinaan olahraga dan peningkatan prestasi Mini bridge di Muara Bungo
5. Bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya, serta sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.
6. Sebagai bahan referensi di perpustakaan FIK UNP.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teoritis

1. Motivasi

Secara umum motivasi dapat diartikan daya yang menggerakan aktifitas keseharian seseorang. Dengan kata lain motivasi juga dapat dipahami sebagai sebagai pendorong yang menjadikan terealisasi aktifitas. Munculnya keinginan untuk beraktifitas menunjukan motif pendorong pelaku aktifitas tersebut.

Motivasi adalah bagian dari beberapa aspek psikis manusia. Dan karena itu setiap manusia normal walaupun tingkat pengetahuannya rendah pasti memiliki motivasi. Hanya saja biasanya seseorang tidak menyadari bahwa dalam aktifitasnya itu mengandung motif. Sebagai contoh, dalam permainan mini bridge, paling tidak pelakunya akan merasakan sedang bermain. Jadi dalam konteks ini bermainlah yang menjadi motif dari permainan mini bridge yang dilakukannya. Dalam hal apakah permainan itu bermanfaat bagi mental dan prestasinya adalah persoalan lain. Artinya dapat dinyatakan bahwa aktifitas yang dilakukan belum terkoordinir untuk mendapatkan manfaat seperti manfaat bagi kesehatan dan atau sebagai aktifitas untuk berprestasi.

Sehubungan dengan persoalan ini kreck (1962) sebagaimana dikutip oleh gunarsa (edT) (1989:92) menyebutkan bahwa motivasi adalah kesatuan

keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku. Sementara itu, dengan redaksi yang berbeda Barelson dan Skeiner (1980), sebagaimana dikutip oleh Gunarsa (1980: 90) menyatakan bahwa motivasi adalah kekuatan dari dalam yang mengerjakan atau membawa tingkah laku ketujuannya.

Istilah motivasi menurut Soedibyo (1992:172) adalah merupakan dorongan dan pengatur pola aktivitas manusia yang dapat mengatur manusia untuk bertindak atau tidak bertindak. Motivasi dapat dilihat dari perubahan tingkah laku, oleh sebab itu motivasi sangat penting karena seseorang dapat berlatih dengan efisien.

Sedangkan menurut Singer (1992:173) menyatakan "motivasi yang mendorong orang untuk mencapai tujuan dan selalu berusaha melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya". Dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan dorongan tingkah laku individu.

Menurut Winkel (1989:100) menyatakan motivasi terbagi atas dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah suatu dorongan dari dalam yang menyebabkan seseorang ingin mencapai tujuan tertentu. Motivasi ini yang memperoleh kepuasan diri sendiri dan bukan disebabkan oleh situasi buatan (dorongan dari luar) seperti pujian, pemberian hadiah, atau penghargaan lainnya. Biasanya orang yang memiliki motivasi ini akan bertahan lama dibandingkan dengan motivasi lain. Motivasi ekstrinsik adalah suatu dorongan yang berasal dari luar diri individu, misalnya motivasi ini berasal dari instruktur, orang tua, teman, atau besarnya harapan

yang diberikan. Dorongan ini biasanya tidak tahan lama, berubah-ubah dan kurangnya nilai-nilai kepercayaan diri, dengan tidak adanya hadiah akan dapat mengurangi semangat latihan.

Motivasi merupakan suatu dorongan yang diperlukan seseorang dalam proses pembelajaran. Dengan adanya motivasi, semangat dan kegairahan seseorang dalam proses pembelajaran akan menjadi baik. Motivasi merupakan penggerak atau pengarah kegiatan agar terlaksana dengan baik. Khairanis dan arif (2000:102) menjelaskan bahwa: motivasi adalah suatu tingkah laku dalam melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Atlet merupakan objek yang akan dilatih dan dibentuk menjadi seseorang yang memiliki prestasi tinggi dalam cabang yang digelutinya. Syafruddin (1996) bahwa atlet merupakan masukan (input) yang akan diolah atau di proses melalui suatu training (latihan) yang terencana secara kontinyu, sistematis dan terarah sehingga menghasilkan suatu prestasi terbaik (output) sesuai yang diinginkan. Dengan demikian berarti atlet merupakan orang yang mendapat perlakuan utama proses latihan.

Dalam suatu cabang olahraga atlet merupakan salah satu faktor pendukung dalam pembinaan suatu cabang olahraga tersebut. Seandainya dilihat dari sudut pandang tujuan olahraga didalam didalam proses latihan. Atlet merupakan suatu objek yang menjadi prioritas utama dalam pencapaian tujuan yang dimaksud, yaitu prestasi yang setinggi – tinginya. semuanya tidak lepas dari perhatian semua pihak yang mendukung seperti ;Organisasi,

Pelatih, Progaram latihan, Sarana dan prasarana, Keinginan untuk maju dari atlet.

Untuk mendapatkan atlet yang potensial hendaknya dilakukan pembinaan yang dimulai dari usia dini. Menurut Bompa (1994) ”

” Untuk melahirkan atlet yang berprestasi dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan waktu yang cukup lama, yaitu 12 tahun. 4 tahun pertama dari umur 14 s/d 17 adalah tahun masa adaptasi atau pengenalan olahraga kepada atlet, 4 tahun kedua dari umur 17 s/d 20 tahun merupakan masa untuk berprestasi, 4 tahun ketiga 21 s/d 25 tahun merupakan masa mempertahankan prestasi yang sudah didapat”.

Dari kutipan diatas dapat dikatakan bahwa tidaklah mudah untuk melahirkan seorang atlet yang nantinya dapat berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Dengan demikian perlunya pembinaan melalui ekstrakurikuler olahraga mini bridge di SD N 107 Muara Bungo.

Cabang olahraga mini bridge, faktor pemain merupakan unsur yang paling dominan dalam menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu para pemain yang akan mengikuti pembinaan dalam suatu perkumpulan pada dasarnya harus memenuhi syarat-syarat tertentu.

Kreteria-kreteria yang harus diperhatikan dalam memilih pemain ideal untuk dibina adalah sebagai berikut:

- (a). Segi anatomisnya: tinggi badan, proporsi dan macam otot perlu diteliti secara cermat.(b). Segi fisiologis: jantung, paru-paru, peredaran darah, pencernaan makanan, susunan syaraf, dan hal lain yang harus diperiksa oleh dokter. (c). Kemampuan gerak dan kecepatan gerak: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan lain sebagainya (d). Segi mental: kejiwaan, kepribadian, temperamen, dan ketakwaan.(e). Kesehatan:

kesehatan fisik dan mental.segi sosial ekonomi: Tatar belakang ekonom1.(HP.Suharsono, 1986:33).

Berikut menurut Moeloeck dan Negoro (1984:25) menyatakan bahwa "Bila ingin mencapai prestasi tinggi dalam bidang olahraga perlu dilakukan latihan semenjak usia muda." Karena hal ini akan mempengaruhi daya tahan, kondisi fisik serta pengalaman yang matang.

Demikianlah beberapa aspek tentang motivasi dan dapat dipahami bahwa motivasi adalah aspek psikologis yang erat kaitannya dengan kestabilan jiwa seseorang untuk mencapai satu tujuan dalam kehidupannya. Motivasi untuk Melakukan Kegiatan secara baik dapat dibentuk atau diupayakan sehingga dengan demikian pencapaian tujuan kegiatan itu sendiri dapat diperoleh.

2. Extrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pembinaan dan proses pendidikan di sekolah. Dalam pelaksanaannya dilakukan diluar jam pelajaran tanpa mengganggu terhadap jam efektif pembelajaran. Dengan demikian kegiatan Ekstrakurikuler menurut Depdikbud (1984:4) adalah "Kegiatan yang dilaksanakan diluar 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".

Dari pendapat tersebut dikatakan bahwa dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dapat mendorong keaktifan siswa untuk menyalurkan potensi, minat, dan bakatnya agar dapat tumbuh dan berkembang secara wajar, teratur, terarah, dan optimal dalam rangka memantapkan tujuan sekolah serta menunjang pencapaian tujuan pendidikan nasional”.

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. Fakta menunjukkan bahwa, dengan terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler, mampu meningkatkan kemajuan sekolah untuk meraih berbagai macam prestasi baik dibidang akademis maupun non akademis lainnya untuk mencapai tujuan pendidikan di sekolah.

Seiring dengan hal demikian menurut Sutisna (1986:67) yang mengatakan bahwa, “Kegiatan-kegiatan sekolah yang konstruktif, dimana siswa ikut berpartisipasi pada kegiatan diluar sekolah untuk memperkaya pengetahuan secara formal di sekolah” Dengan demikian benarlah kiranya bahwa kegiatan ekstrakurikuler itu adalah kegiatan yang sangat dianjurkan dalam menempuh berbagai macam pelaksanaan pendidikan untuk mencapai tujuannya.

Sementara itu menurut tinjauan Soepratman (1995:47) yang menyebutkan bahwa, “Kegiatan ekstrakurikuler yang dilangsungkan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan programnya hendaklah sesuai

dengan keadaan dan kebutuhan sekolah". Pernyataan demikian menyiratkan bahwa, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dapat terlaksana dengan efektif, bila kegiatan yang akan dilaksanakan berpedoman pada kondisi dan tujuan yang akan dicapai sekolah. Kondisi dimaksud, seperti letak sekolah, kemampuan sarana dan prasarana pendukung, tenaga, spesifik kegiatan unggulan yang akan dikembangkan, serta dukungan kemampuan keuangan yang ada untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler hendaklah dapat dilangsungkan secara bijaksana, kongkrit, dan terarah relevan dengan kebutuhan, kemampuan maupun skala prioritas tujuan yang hendak dicapai dalam pelaksanaannya.

Dalam 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 penjaskes, guru serta pihak lain yang bertugas di sekolah tersebut. Adapun hal yang berkaitan dengan kompromi untuk upaya pegelolaan kegiatan ekstrakurikuler menurut Depdikbud (1997:25) yakni:

"Bawa 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 dipilih menurut jenis dan fungsinya,

dan kegiatan ekstrakurikuler menitik beratkan pada kegiatan secara berkelompok”.

Dengan adanya pernyataan diatas mengisyaratkan bahwa, pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk diputuskan melalui musyawarah bersama 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 dimaksud, 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.

Menyimak dari hal-hal yang telah dipaparkan diatas semua, jelaslah kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan sebagai salah satu wahana diperlukan 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.

Sekolah adalah pusat pendidikan bertugas mengembangkan siswa melalui berbagai program kegiatan dalam pendidikan. Salah satu kegiatan dimaksud adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilangsungkan sesuai dengan bentuk dan jenisnya. Adapun bentuk kegiatan ekstarkurikuler yang akan diadakan, yakni sebagai program tambahan (pelengkap) untuk mencapai tujuan instruksional pembelajaran pada mata pelajaran Penjas-Kes.

Program kegiatannya hendaklah relevan dengan jenis kegiatan yang akan dikembangkan, misalnya pada jenis kegiatan bolabasket di sekolah. Dengan adanya kegiatan eksrakurikuler, siswa akan memperoleh berbagai pengalaman dan pengetahuan tambahan secara langsung dalam kegiatan, sehingga dapat memudahkan bagi mereka dalam menempuh berbagai masalah belajar pada mata pelajaran yang akan dihadapi de kelas. Dengan adanya bentuk dan jenis kegiatan yang akan dikembangkan tersebut diharapakan kegiatan eksrtakurikuler dapat berlangsung dengan baik sesuai dengan tujuannya di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan itu sendiri tentu berbeda beda sesuai dengan kondisi dan kemampuan sekolah untuk mengadakannya. Perbedaan dimaksud sangat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti: letak dan keadaan fasilitas sekolah yang ada, kemampuan tenaga yang membina, keuangan yang memadai dan lain sebagainya. Pengalaman menunjukkan bahwa sekolah yang mampu melaksanakan kegiatan ekstarkurikuler tertentu dangan baik, dapat menjadikan landasan yang efektif untuk mencapai berbagai tujuan kependidikan disekolah.

Berkenaan dengan bentuk kegiatan ekstrakurikuler dimaksud, seperti yang disampaikan oleh Almunar (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/group. Kegiatan ini dilaksanakan tidak mengganggu jam efektif pengajaran, seperti di 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, misalnya: Olah raga, kesenian, IPA, IPS, Bahasa, dan lainlain sebagainya”.

Menyimak penyampaian ahli diatas, selain bentuk kegiatan (untuk melengkapi pencapaian tujuan pengajaran), dapat pula ditetapkan jenis kegiatan yang akan diadakan. Mengenai jenis kegiatan dimaksud oleh Sutisna (1986:68) yang menyampaikan bahwa:

“Beberapa macam kgiatan yang dapat dikembangkan pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sekolah, seperti: 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, pantomim, sandiwara, dan sebagainya), 5) klib-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 diatas, tidak berarti bahwa setiap sekolah harus melaksanakannya semua, akan tetapi disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi dari masing-masing sekolah untuk melaksanakannya sesuai dengan skala prioritas tujuan yang akan dicapai.

a. Olahraga Mini bridge

Olahraga *mini bridge* adalah cabang olahraga permainan yang membutuhkan kemampuan berfikir, sehingga permainan *mini bridge* di kenal juga sebagai olahraga otak. Menurut GABSI (1999 :1) ”*Mini bridge* adalah cabang olahraga yang menggunakan kartu remi dan mengandalkan

kemampuan otak untuk berfikir. Olahraga ini juga di kenal dengan nama kontrak Mini bridge”.

Cabang olahraga ini di lahirkan di atas kapal yang sedang berlayar dari Los Angeles menuju Havana pada bulan November 1925. Dalam kapal tersebut turut berlayar beberapa penumpang yang gemar dengan permainan *mini bridge*, yaitu Harold S. Vanderbilt. Ia mendapat tugas dari kawan-kawannya untuk memperkenalkan permainan baru ini kepada masyarakat Amerika Serikat.

Permainan *mini bridge* yang hendak di perkenalkan oleh Vanderbilt sebenarnya sudah berkembang sejak tahun 1922 di Paris dengan nama permainan ”Plafon”. Akan tetapi Vanderbilt memperbaiki permainan tersebut dengan beberapa peraturan, sehingga mirip dengan permainan yang sekarang disebut dengan *mini bridge* atau *kontrak mini bridge*.

Orang yang paling berjasa mempopulerkan permainan *mini bridge* sampai sekarang di seluruh penjuru dunia adalah ”*mini bridge Fans*” yaitu Eli Culbertson danistrinya Josephine, yang khusus mempelajari permainan ini secara ilmiah. Olahraga *mini bridge* telah di kenal di tanah air Indonesia sejak puluhan tahun silam. Menurut Arifin Halim dkk, (tanpa tahun :2) ”belum tersedia data kepustakaan yang akurat sejak kapan permainan mini bridge secara tepat masuk ke Indonesia. Namun bisa di pastikan bahwa sekitar abad 19, permainan mini bridge mulai terbawa oleh bangsa Eropa atau tepatnya Belanda yang saat itu menjajah Indonesia”.

1. Istilah - Istilah Dalam Permainan Mini bridge

Permainan mini bridge merupakan permainan kartu paling mengasyikkan yang pernah dimainkan orang. Kartu yang dipakai untuk bermain mini bridge adalah Remi (cangkul).

Permainan mini bridge terdiri dari 2 pasang pemain (4 orang) yang berhadapan diantaranya utara berhadapan dengan selatan dan timur berhadapan dengan barat. Jumlah kartu yang dimainkan adalah 52 lembar, tanpa menggunakan kartu joker.

Adapun nama-nama kartu adalah:

 = Spade

 = Heart

 = Diamond

 = Club

❖ Urutan Kartu (*Suit*)

Setiap warna (*suit*) terdiri dari 13 kartu. Jadi suatu permainan mempunyai 4×13 kartu = 52 lembar kartu.

Urutan kartu mulai dari yang tertinggi sampai terendah adalah:

A-K-Q-J-10-9-8-7-6-5-4-3-2

As adalah kartu tertinggi sedangkan angka 2 (dua) adalah yang paling rendah.

❖ Perolehan kemenangan (*Trick*)

Trick adalah suatu putaran yang terdiri dari empat kartu, setiap pemain mengeluarkan selembar kartu. Permainan berurutan searah jarum jam dan pemain yang memainkan kartu paling tinggi memenangkan trick tersebut. Si pemenang trick, mengeluarkan kartu pertama pada trick berikutnya dan setiap pemain wajib mengeluarkan warna (*suit*) yang sama dari suit yang diminta oleh pemain yang mengeluarkan kartu pertama. Jika menang, pihak Anda (Anda dan Partner) meletakkan kartu secara vertikal, dan jika kalah letakkan secara horizontal.

❖ Serangan / Mengeluarkan kartu pertama (*Lead*)

Sebelah kiri *Declarer* mengeluarkan kartu untuk serangan pertama. Selanjutnya yang mengeluarkan kartu adalah si pemenang *trick*.

❖ Pasangan (*Partner*)

Permainan mini bridge dimainkan secara berpasangan. Untuk itu pasangan merupakan salah satu syarat utama dalam mini bridge. Contoh Utara berpartner dengan Selatan dan Timur berpartner dengan Barat. Jadi Utara Selatan Melawan Timur Barat.

❖ Point Kartu Tinggi (*High Card Point / HCP*)

Untuk kartu-kartu honor/besar (As, King, Queen, Jack) diberi point yang dikenal dengan istilah ***high card point***. Sedangkan angka 2 sd 10 tidak memiliki HCP, namun tetap bisa memenangkan trick. Adapun HCP tersebut memiliki point sebagai berikut:

HCP	POINT
Ace	4
King	3
Queen	2
Jack	1

Tabel 1. Point Kartu Tinggi (*High Card Point / HCP*)

2. Tata Cara Dalam Permainan Mini bridge

Mini bridge adalah permainan mini bridge dengan menggunakan cara penawaran yang lebih mudah dan sederhana. Permainan mini-MINI BRIDGE diciptakan sebagai media perantara untuk memahami Permainan Mini bridge.

❖ Urutan Permainan Mini bridge

1. Setelah memperoleh 13 kartu setiap pemain, menyusun kartunya dan menghitung HCP yang dipegangnya.
2. Dimulai dengan si pembagi kartu setiap orang menyebutkan HCP yang dipegangnya atau menuliskannya dikertas penawaran (*bidding sheet*).
3. Lalu jumlahkan HCP anda dan partner, jika lebih besar dari 20 maka pihak anda yang memenangkan kontrak dan lawan anda menjadi pihak bertahan (*defender*)
4. Pihak pemenang kontrak terdiri dari *Dummy* dan *Declarer*. HCP yang lebih besar menjadi Declarer (penentu kontrak).
5. *Dummy* menuliskan distribusinya di lembar bidding sheet.

6. *Declarer* menentukan kontrak (akan dijelaskan lebih lanjut pada Bab berikutnya).
7. Sebelah kiri *Declarer lead* (mengeluarkan kartu pertama), lalu kartu *Dummy* dibuka.
8. Berikutnya yang memenangkan trick mengeluarkan kartu pertama (*lead*)
9. Permainan dilanjutkan sampaikan ketiga belas kartu dimainkan.
10. Hitung skor.

❖ **Kartu Dummy diletakkan di atas meja.**

Partner *Declarer* adalah *Dummy*, ia meletakkan seluruh kartunya di meja, disusun sesuai warna (*suit*) dari besar ke kecil. Saat kartu *Dummy* dimainkan, *Declarer* mengatakan kartu mana yang harus diambil *Dummy*. *Dummy* tidak ikut bermain, ia menuruti saja perintah *Declarer* kartu apa yang harus diambil.

❖ **Pemegang kontrak (*Declarer*)**

Declarer adalah pemegang kontrak, berusaha mencari trick sesuai kontraknya.

❖ **Penyerang (*Defender*)**

Defender adalah pihak bertahan = musuh dari *Declarer*

❖ **Kontrak dan Jumlah Trick yang harus dimenangkan.**

Dalam permainan mini-MINI BRIDGE ada dua jenis kontrak, kontrak tidak game dan kontrak game. Lalu ada kontrak dengan kartu truf dan kontrak tanpa kartu truf.

- ***Truf / Trump***

Kartu truf adalah kartu jago, rangkingnya lebih tinggi dari kartu-kartu lain. Jika Anda tidak memiliki suatu warna (*suit*), maka anda boleh mengeluarkan kartu *truf*. Jika bermain dengan kartu *truf*, jika anda sudah tidak punya warna yang diminta maka anda dapat memenangkan *trick* dengan mengeluarkan kartu *truf*. Jika ada dua atau lebih pemain mengeluarkan kartu *truf* maka kartu *truf* tertinggi yang akan memenangkan trick tersebut.

- ***No Truf / Trump***

Sebagai contoh seorang pemain menulis kontrak 1NT (mencari 7 *trick* tanpa *kartu truf*), maka *Declarer* berkewajiban mengumpulkan 7 *trick* kemenangan, jika kurang maka ia dianggap gagal. Jika berhasil ia akan mendapat skor tetapi jika gagal, lawannya yang akan memperoleh skor. Penyerang (*Defender*) berusaha menggagalkan Kontrak *Declarer* sedangkan *Declarer* berusaha pula memasukkan kontraknya.

Jika Pemain berhasil memenuhi kontraknya maka dikatakan book atau kontrak. Jika Kontrak 1NT terpenuhi 7 *trick* maka utara selatan mendapatkan skor 90. Jika gagal defender akan mendapat skor 50 setiap kekurangannya (misal Utara Selatan hanya dapat 5 *trick* maka Timur Barat dapat skor 100) untuk lebih jelas lihat Bab menghitung skor.

b. Siswa

Siswa merupakan objek pokok dalam pembelajaran dan pembinaan olahraga di sekolah. Siswa dibentuk menjadi seseorang yang berprestasi

tinggi dalam setiap cabang yang digelutinya. Tentunya untuk mencapai hal tersebut perlu dilakukan latihan dan pembinaan.

Sebagaimana cabang olahraga lainnya, olahraga mini bridge dalam pembinaannya juga perlu dilakukan sejak usia dini sehingga dapat terbentuk siswa untuk menjadi atlet mini bridge yang tangguh, dan kaya pengalaman. Selain dari itu pembinaan dari usia dini tersebut dapat terbentuk siswa yang memiliki kemampuan mental dan teknik yang sempurna.

Dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah banyak faktor yang perlu diperhatikan selain faktor sarana dan prasarana. Banyak faktor yang harus diperhatikan yang terkait untuk menunjang memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dukungan dari orang tua misalnya sangat mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Karena dukungan yang diberikan oleh orang tua merupakan salah satu cara untuk membina kearah yang positif.

Kegiatan ekstrakurikuler mini bridge di sekolah juga termotivasi oleh guru yang merupakan nantinya akan melatih siswa tersebut. Dengan adanya perhatian dari guru-guru untuk membina siswa-siswa mereka dalam olahraga mini bridge juga membuat termotivasinya siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahrga mini bridge. Hal ini harus dibuktikan dengan perhatian yang serius oleh para guru-guru nantinya dengan memberikan dukungan baik secara moril maupun secara materil.

Dengan perhatian yang cukup baik yang diberikan oleh pihak sekolah untuk melakukan pembinaan olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler, hal ini merupakan salah satu cara untuk meramaikan sekolah yang tidak pernah kosong dari kegiatan serta untuk meningkatkan prestasi sekolah selain prestasi akademik yang dapat mengharumkan nama sekolah yang bersangkutan.

c. Guru

Guru merupakan aspek yang terpenting di sekolah. Di dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler peranan guru sangat diperlukan. Hal ini terbukti guru bukan saja bertugas sebagai pengajar secara akademik tetapi guru juga berperan sebagai pelatih sekaligus pembina untuk meningkatkan prestasi sekolah dibidang luar akademik salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Untuk itu seorang guru yang nantinya akan menjadi pelatih harus mempunyai pengetahuan yang luas dan dapat menguasai berbagai ilmu agar dalam melakukan pembinaan dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Jika seorang pelatih mini bridge telah menguasai dan memiliki kemampuan dibidang mini bridge besar kemungkinan untuk menjadi pelatih yang profesional dan sukses mengantarkan siswanya menuju prestasi tinggi.

d. Program latihan

Rencana atau persiapan sangat dibutuhkan agar berhasil dalam melaksanakan suatu pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan. Begitu juga dengan latihan dalam dunia olahraga, untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan, dibutuhkan latihan yang terprogram dimana latihan tersebut harus melalui tahapan-tahapan atau lebih di kenal dengan perencanaan latihan.

Pelatih harus dapat menentukan perencanaan yang matang dalam memberikan program latihan. Perencanaan program latihan ada yang berbentuk latihan harian, mingguan, bulanan dan tahunan. Latihan tersebut mempunyai dosis serta kualitas tertentu, sehingga latihan yang di berikan dapat memberikan hasil. Perencanaan program latihan yang di rancang dengan baik, maka dapat di duga bahwa pelaksanaannya akan berjalan dengan baik dan lancar, tetapi apabila perencanaan program latihan yang tidak di rancang dengan baik, maka tidak akan menghasilkan *output* latihan yang memuaskan.

Pelatih dapat memilih suatu model yang relevan dengan pelatihannya dan yang di anggap efektif. Pada dasarnya model perencanaan program dapat di sesuaikan dengan kebutuhan kepelatihan. Syafril, Zuwigra, Fetri Yeni.J (1999), di dalam bukunya membuat model perencanaan program latihan sederhana yang di modifikasi dari pengembangan intruksional Dick and Carey (1976). Adapun langkah-langkah perencanaan program latihan menurut Syafril, Zuwigra, Fetri Yeni.J (1999:39) dapat di lakukan dengan :

”a). Membuat tujuan umum; langkah pertama dalam mengembangkan program latihan adalah merumuskan tujuan umum latihan. Tujuan umum latihan merupakan tujuan akhir dari proses latihan yang akan dilaksanakan. b). Analisis program latihan; analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi kemampuan-kemampuan khusus apa saja yang akan dikuasai oleh peserta pelatihan nantinya, c). Merumuskan Tujuan Khusus Latihan; berdasarkan rumusan tujuan umum dan analisis program latihan, maka dihasilkan beberapa kemampuan khusus yang harus dikuasai oleh peserta pelatihan, kemampuan-kemampuan tersebut dirumuskan menjadi tujuan khusus pelatihan yang merupakan tujuan yang akan dicapai dalam setiap langkah dan kegiatan yang akan dilakukan, d). Pengembangan alat evaluasi; setelah dirumuskan tujuan khusus dari program latihan, maka disusunlah alat elevasi yang berguna untuk mengetahui tercapai atau tidaknya tujuan yang telah dirumuskan setelah melakukan kegiatan latihan”.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip dalam pembuatan program latihan maka akan dapat menjadi kontrol dalam pelaksanaan latihan agar hasil latihan sesuai dengan yang diharapkan. Seorang pelatih harus mampu untuk mengembangkan serta memodifikasi program latihan, sehingga para atletnya dapat terhindar dari kejemuhan.

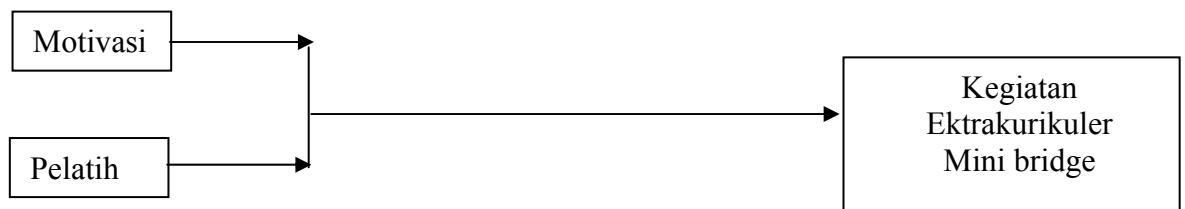
Dalam pembinaan olahraga mini bridge seorang pelatih harus mempunyai kemampuan untuk menyusun dan mempersiapkan program latihan. Dengan adanya program latihan, maka pelatih akan terbantu dalam menjalankan pelaksanaan melatihnya serta juga meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mini bridge yang dilakukan di sekolah mereka karena adanya program latihan tersebut.

Program latihan harus dipersiapkan terlebih dahulu jauh-jauh hari sebelum proses latihan di mulai. Di dalam program latihan haruslah

mencakup berbagai materi yang akan di terapkan kepada siswa-siswa. Dengan adanya program latihan yang terencana, terorits, sistematis, terarah, dan terjangkau, maka seorang siswa dapat melakukan latihan dengan penuh kosentrasi baik itu yang mencapai latihan secara tepat sasaran.

B. Kerangka Konseptual

Olahraga Mini bridge akan Berkembang apabila sistem pembinaan di laksanakan secara terprogram, terarah dan terencana. Keberhasilan olahraga Mini bridge sangat erat kaitannya dengan ketersediaan dan kelayakan faktor-faktor penunjang yang mendukung, karean faktor-faktor tersubut berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga Mini bridge, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari skema konseptual di bawah ini:



Tabel 2. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah sertarumusan masalah, maka penulis mengajukan beberapa pertanyaan penelitian antara lain:

1. Bagaimanakan kualitas pelatih Mini bridge di SD 107 Muara Bungo?
2. Bagaimakan motivasi atlet Mini bridge di SD 107 Muara Bungo?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan penulis mengambil kesimpulan:

1. Berdasarkan jawaban dari responden faktor Kualitas Pelatih dalam Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Mini mini bridge di SD N 107 Muara Bungo dan dari 75 orang responden yang menjawab, didapat skor rata-rata faktor Kulaitas Pelatih Ekstrakurikuler Mini mini bridge di SD N 107 Muara Bungo yaitu dengan 3,09. Dengan demikian Kualitas pelatih mini mini bridge di Muara Bungo tergolong **cukup**.
2. Berdasarkan jawaban dari responden faktor Motivasi atlet dalam Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Mini mini bridge di SD N 107 Muara Bungo dan dari 75 responden yang menjawab, didapat skor rata-rata faktor Motivasi Atlet mini mini bridge yaitu dengan 4,9. Dengan demikian Motivasi Atlet mini mini bridge di Muara Bungo tergolong **Cukup**.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan diatas maka dapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat menambah wawasan serta pengetahuannya dalam olahraga Mini mini bridge supaya hasil

yang dicapai nantinya bisa baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

2. Diharapkan kepada atlet untuk dapat mengikuti program latihan yang berikan oleh pelatih supaya lebih semangat dan bersungguh-sungguh lagi dan supaya bisa menjadi atlet yang lebih andal dan baik.

DAFTAR PUSAKA

- Alimunar, (2004). Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Universitas Negeri Padang
- Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bogdan, Robert dan Steven J. Taylor. 1993. *Kualitatif Dasar-dasar penelitian (terjemahan A. Khosim Afandi)*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Bompa, TO (1994). Theory and Metodoligy of Training the Key to Athletie Performance. Dubuque Iowa: Kendal / Hunt. Publishing
- Depdikbud. (1997). Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta. Dirjen Disdasmen.
- Depdikbud. (1984). UUD 1945. P4. GBHN. Tap-Tap MPR 1983. Pidato Pertanggung Jawaban Presiden atau Mandataris, Bahan Penataran dan Bahan Refenisi Penataran. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Drajat, Ahmad. 1991. *Pusat Pembinaan Moral dan Mental*. Bandung : Kawah Drajat.
- Faisal Sanafiah. 1990. *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar dan Aplikasi*. Malang : Yayasan Asah Asih Asuh.
- Gunessa, Dkk (1995). Psikologi Olahraga. Jakarta: PT. BPK Gunung Alulia
- Http : // www. Mini bridge base. Com*, 22 Desember, 2005 1 : 32.
- Http : // www. Tuckham. Com*, Oktober, 1999. 1:150.
- Junaidi Putra Tri. 2008. Pembinaan Olahraga Mini Mini bridge di Kota Padang. Skripsi. Padang: FIK UNP
- Khairanis & Arif. (2002). Perkembangan dan Belajar Peserta Didik. Padang; UNP (FIP)
- Moleong, Lexi J. 2006. *Metodologi penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Moeloek, Dansina dan Cokronegoro, Arjano. (1984). Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI Jakarta.

Nederlandse Mini bridge Bond. (tanpa tahun). *Mini bridge dari start sampai finish*. Terjemahan Arifin Halim, Antonio Ave, Liana Herlina. Jakrtta : PB GABSI.

Nederlandse Mini bridge Bond. (tanpa tahun). Mini Mini bridge. Terjemahan PB GABSI. Jakarta : PB GABSI.

Nelson, Sonya. 2008. Manajemen Pembinaan Olahraga Mini bridge di GABSI Kota Padang. Skripsi. Padang : FIK UNP.

PB GABSI. 1999. *Peraturan kontrak mini bridge duplikat*. Jakarta : Gabungan Mini bridge Seluruh Indonesia.

PB GABSI. 2006. Pedoman Penyelenggaraan Pertandingan. Jakarta : Bidang Teknik dan Perwasitan PB GABSI.

Poerwadarminta. 1991. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.

Siregar, Ras. 1987. *Mini bridge Indonesia di gelanggang Dunia*.

Singer, Robert N, (1984), Sustraining Motivation in The Youth in Sport, Psychologied Considerations Series. Florida: Published by Sport Consultants Internation.

Subagio P. Joko. 1991. *Metodologi Penelitian Dalam teori dan Praktek*. Jakarta : Renika Cipta.

Sudjana, Nana dan R. Ibrahim. 1989. *Penelitian dan penilaian Pendidikan*. Bandung : Sinar Baru.

Suparman, Edi. (1994). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta; Angkasa

Syafruddin. 1996. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP.

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.

Woeryanto, R. 1995. *Prinsip-prinsip Metodologi Kepelatihan dan Perencanaan Pogram Latihan*, Jakarta : PB / PSI.

Yusuf, A. Muri, (1985). Statistik Pendidikan. Padang: IKIP