

**PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SISWA SMA NEGERI 3 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

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



Oleh:

**RIYAN JUNAMTA
NIM. 98201**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

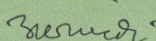
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket
Siswa SMAN 3 Payakumbuh
Nama : RIYAN JUNAMTA
BP/NIM : 2009/98201
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

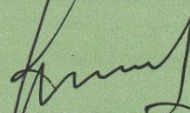
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



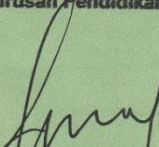
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

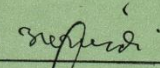
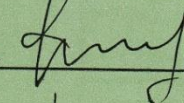
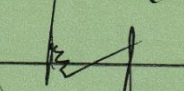
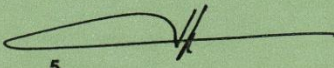
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Nama : Riyan Junamta
BP/NIM : 2009/98201
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	1. 
Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd	3. 
Drs. Zarwan, M.Kes	4. 
Drs. Edwarsyah, M.Kes	5. 

ABSTRAK

RIYAN JUNAMTA (2014): “Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket Siswa SMA Negri 3 Payakumbuh”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi bolabasket SMA Negri 3 Payakumbuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pembinaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negri 3 Payakumbuh yang melaksanakan program kegiatan ekstrakurikuler bolabasket pada bulan Juni-juli 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 siswa yang terdiri dari siswa kelas I dan II. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh siswa yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan data menggunakan metode angket/kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis *deskriptif persentase*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh termasuk dalam kategori baik. Dilihat dari komponen guru sebagai pelatih yang melakukan pembinaan menunjukan bahwa dari 45 responden sebagian besar menjawab setuju, dengan persentase 64,1 % atau masuk dalam kategori baik. Pada komponen pemilihan pemain/siswa didapat jawaban dari 45 responden yaitu sebesar 55,9%, dimana komponen ini tergolong sedang. Saran kepada pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler bolabasket adalah hendaknya pihak sekolah mempertahankan pelaksanaan pembinaan yang sudah berjalan baik dan meningkatkannya agar menjadi lebih baik lagi dengan meningkatkan kinerjanya dari seluruh komponen yang terlibat dalam kegiatan pembinaan. Bagi pihak sekolah dan pembina, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan mutu dan kualitas pembinaan ekstrakurikuler bolabasket.

Kata kunci: Ekstrakurikuler Bolabasket

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket Siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh”**.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Pembimbing II.
3. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I.
4. Bapak-bapak tim penguji.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah, Guru dan Pegawai SMA Negeri 3 Payakumbuh.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang seperjuangan dengan penulis.

8. Kepada Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pembinaan	8
2. Ekstrakurikuler	13
3. Permainan Bolabasket	15
4. Guru sebagai Pembina	24
5. Pemain/Siswa	24
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis data.....	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	
35	
B. Deskripsi Data	
35	
C. Pembahasan	
39	

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	
42	
B. Saran	
43	

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	46
------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	31
2. Bagan Distribusi Kualitas Guru sebagai Pelatih.....	37
3. Bagan Distribusi Pemilihan Pemain/Siswa.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Persentase Capaian Guru sebagai Pelatih	36
3. Persentase Capaian Siswa	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	46
2. Angket Penelitian.....	47
3. Tabulasi Angket Guru sebagai Pembina	50
4. Persentase Capaian Guru sebagai Pembina.....	52
5. Tabulasi Angket Siswa.....	53
6. Persentase Capaian Pemilihan Pemain/Siswa.....	55

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan bolabasket dewasa ini mengalami kemajuan yang cukup pesat dan sudah tersebar luas sampai ke pelosok dunia termasuk di negara Indonesia. Sebelum bolabasket masuk di Indonesia, sebenarnya sudah berkembang suatu permainan sejenis bolabasket yang disebut bola keranjang (korfbal). Bola keranjang ini telah dibawa dan dimainkan oleh siswa sekolah-sekolah yang berada di bawah pengawasan pemerintah Belanda. Baru sebagian kecil masyarakat pribumi yang memainkannya. Bola keranjang ini mempunyai nama hampir mirip dengan bolabasket, tetapi bentuk permainannya berbeda.

Bola keranjang memainkan bola dengan tangan dan tidak boleh membawanya dengan lari, tetapi bolabasket memainkan bola dengan tangan dan boleh membawanya dengan lari/jalan bola asal sambil didribel (memantulkan/menggiring). Sasarannya adalah sama-sama berupa keranjang atau ring basket. Bola keranjang dibawa oleh orang Belanda, sedang bolabasket dibawa oleh para pedagang dari Cina.

Sejak diproklamirkannya kemerdekaan Indonesia 17 Agustus 1945, bola keranjang mulai surut dari penggemarnya, tidak lagi banyak sekolah-sekolah yang memainkannya dan juga tidak dimainkan sebagian besar pemuda-pemuda Indonesia sebagai generasi yang telah merdeka. Hal tersebut dapat dimaklumi, sebab disamping dianggap sebagai permainan yang berbau warisan penjajah dari Belanda tetapi juga dilihat dari kedinamisannya, juga mungkin banyak kreatifitas

yang menyenangkan. Nilai-nilai fisiologis, psikologis dan sosial serta pedagogis terdapat banyak dalam permainan bolabasket. Bola keranjang setelah didemonstrasikannya di Olimpiade Amsterdam pada tahun 1928, tidak pernah lagi dimainkan sebagai nomor pertandingan. Sedangkan bagi Indonesia, kemerdekaan ini dianggap sebagai pintu Olimpiade bagi para pemudanya, sehingga sebagian pemuda beralih minat lebih mencintai bolabasket. Permainan bolabasket di Indonesia berawal dari para pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat dimasyarakat mulai dari daerah Yogya, Salatiga, dan sekitarnya sesudah kemerdekaan.

Di sekolah-sekolah dan perkumpulan para pemuda sudah banyak yang memainkannya. Permainan bolabasket dipertandingkan ditingkat nasional sejak adanya PON I di Solo tahun 1948, baru diikuti beberapa regu dari daerah Solo dan Yogya. Ditingkat sekolah dipertandingkannya dalam bentuk Pekan Olahraga Pelajar Nasional maupun internasional disamping itu juga ada pertandingan yang bertingkat nasional yang disebut Kejurnas setiap tahun.

Untuk mengkoordinir perkembangan bolabasket di Indonesia, dibentuklah organisasi yang disebut PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tahun 1955 berubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI dan menggabungkan diri dengan KOI (Komite Olimpiade Indonesia) yang kini berubah menjadi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

Dengan terbentuknya PERBASI, pada saat itu menghadapi beberapa tantangan berat, diantaranya adalah tidak mau masuknya Bond-bond Cina ke

dalam PERBASI. Padahal dilihat dari sudut prestasi dan materil, mereka lebih unggul dari Bond-bond pribumi. Untuk mengatasi hal tersebut maka pada tahun 1955 PERBASI menyelenggarakan Konferensi Bolabasket se Jawa di Bandung (Kongres I). Hadir pada kongres tersebut utusan-utusan dari Yogyakarta, Semarang, Jakarta dan Bandung. Berhasillah kongres I tersebut dapat mengukuhkan PERBASI sebagai satu-satunya organisasi induk bolabasket di Indonesia. Jadi semua bond atau perkumpulan bolabasket yang berada di seluruh Indonesia bernaung di bawah PERBASI.

Sampai sekarang PERBASI yang bertanggung jawab atas perkembangan bolabasket di Indonesia. Perkembangan bolabasket di Indonesia dewasa ini juga berkembang dengan cepat dan pesat, hingga sampai sekarang bolabasket sudah tersebar di seluruh daerah, propinsi dan kabupaten di Indonesia, termasuk salah satunya di kota Payakumbuh khususnya pada SMA Negeri 3 Payakumbuh.

Olahraga bolabasket merupakan salah satu olahraga paling populer dan paling digemari siswa SMA Negeri 3 Payakumbuh. Hal ini dapat dilihat selalu ramainya setiap kejuaraan bolabasket yang digelar, baik antar sekolah maupun antar klub yang ada di payakumbuh maupun di Sumatra Barat. SMA Negeri 3 Payakumbuh merupakan salah satu SMA favorit yang sudah mulai melaksanakan pembinaan bolabasket terhadap siswa yang mempunyai keinginan dan bakat untuk mengikuti latihan. Pembinaan dilakukan agar SMA Negeri 3 Payakumbuh bisa ikut serta pada kejuaraan-kejuaraan yang diadakan, baik itu antar sekolah maupun klub pelajar tingkat SMA dan bisa meningkatkan prestasi menjadi lebih baik.

Untuk dapat meningkatkan prestasi menjadi lebih baik, semuanya tidak terlepas dari program pembinaan yang dilakukan secara terpadu, terarah dan berkesinambungan. Adapun beberapa faktor lain yang harus diperhatikan dalam usaha pembinaan adalah adanya peranan kepala sekolah yang nantinya akan mengatur serta memberikan kontribusi terhadap pelaksanaan ekstrakurikuler, guru olahraga yang benar-benar memahami bidang kepelatihan bolabasket, sarana dan prasarana latihan, program latihan yang akan dijalankan pada proses latihan, cuaca pada saat latihan. Tidak boleh diabaikan juga dukungan dari orang tua, guru mata pelajaran, mekanisme organisasi dan yang lebih penting lagi adalah karakter siswa yang akan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket.

Dari alasan tersebut penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang bagaimana pembinaan bolabasket yang ada disekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler, dan yang menjadi sasaran adalah tingkat SMA, karena anak pada usia SMA kondisi kesehatan, kemampuan fisik, aspek mental, dan aspek sosialnya lebih siap dibandingkan dengan anak usia SMP.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melihat, membahas dan meneliti bagaimana pembinaan ekstrakurikuler bolabasket pada SMA Negeri 3 Payakumbuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana
2. Guru sebagai Pembina
3. Program latihan
4. Dukungan kepala sekolah
5. Dukungan orang tua
6. Dukungan guru mata pelajaran,
7. Cuaca,
8. Mekanisme organisasi
9. Pembinaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh
10. Pemilihan Pemain/Siswa.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan sangat kompleksnya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh dan juga karena terbatasnya tenaga, dana dan waktu maka penelitian ini tidak mengungkap semua variabel yang ada. Adapun variabel yang akan diteliti hanya dibatasi pada:

1. Guru sebagai pembina

2. Pemilihan Pemain/Siswa

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana peran guru sebagai pembina ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh?
2. Bagaimana pemilihan pemain/siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana peranan guru sebagai Pembina dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh.
2. Untuk mengetahui bagaimana cara pemilihan pemain/siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Kepala sekolah, sebagai pedoman dalam rangka mengembangkan prestasi bolabasket yang ada di SMA Negri 3 Payakumbuh.
2. Pelatih atau guru olahraga, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan.

3. Khasanah ilmu pengetahuan, pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai pengetahuan bagi pembaca.
4. Mahasiswa UNP umumnya, mahasiswa FIK khususnya sebagai bahan informasi untuk penelitian selanjutnya.
5. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KERANGKA TEORI TIS

A. Kajian Teori

1. Pembinaan

a. Pengertian Pembinaan

Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka usaha pembinaan harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas. Hal ini penting agar program pembinaan dapat mencapai sasaran yang tepat yaitu prestasi yang tinggi, seperti apa yang diinginkan.

Pembinaan adalah suatu proses belajar dengan melepaskan hal-hal yang sudah dimiliki dan mempelajari hal-hal baru yang belum dimiliki, dengan tujuan membantu orang yang menjalaninya untuk membetulkan dan mengembangkan pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan hidup dan kerja yang sedang dijalani secara lebih efektif (A. Mangunhardjana, 1989:12).

Pembinaan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah membantu siswa untuk mempelajari, mengembangkan pengetahuan dan kecakapan tentang permainan bolabasket yang sudah dimiliki, serta mendapatkan pengetahuan dan kecakapan yang baru untuk mencapai tujuan yaitu prestasi puncak.

b. Program Pembinaan

Program pembinaan adalah prosedur yang dijadikan landasan untuk menentukan isi dan urutan acara-acara pembinaan yang akan dilaksanakan.

Program pembinaan menyangkut: sasaran, isi, pendekatan, metode pembinaan.

1. Sasaran Pembinaan

Tidak jarang terjadi bahwa sasaran, *objective*, program pembinaan tidak dirumuskan dengan tegas dan jelas. Hal ini terjadi karena berbagai sebab, antara lain :

- a. Pembina tidak tahu kepentingan perumusan sasaran program pembinaan, sehingga dia tidak membuat sasaran program pembinaan.
- b. Pembina terlalu yakin diri, sehingga dia tidak merasa perlu untuk membuatnya.
- c. Penyelenggara tidak mampu membedakan antara isi dan sasaran program pembinaan.
- d. Program pembinaan sudah biasa dijalankan, tahun demi tahun, sehingga sudah menjadi tujuan tersendiri dan tidak lagi dipersoalkan sasarannya.

2. Isi

Program pembinaan berhubungan dengan sasarannya. Maka betapapun baiknya suatu acara, pembina tidak begitu saja menjadikan acara itu sebagai isi program yang dipimpinnya, kalau tidak mendukung

tercapainya sasaran program. Agar dapat sejalan dengan sasaran program, waktu merencanakan isi program, pembina sebaiknya memperhatikan hal-hal berikut :

- a. Isi sesuai dengan tingkat perkembangan dan pengetahuan para peserta pembinaan dan berhubungan dengan pengetahuan dan pengalaman mereka.
- b. Isi tidak terlalu teoritis, tetapi praktis dalam arti dapat dibahas dan dikembangkan dari berbagai pandangan dan pengalaman para peserta, serta dapat dipraktekkan dalam hidup nyata.
- c. Isi tidak terlalu banyak, tetapi disesuaikan dengan “daya tangkap” para peserta dan waktu yang tersedia.

3. Metode Pembinaan

Untuk dapat mempergunakan metode-metode pembinaan secara efektif, dalam pemilihan metode itu perlu diperhitungkan dengan bahan dan acara, para peserta, waktu, sumber/peralatan, program pembinaan.

a. Bahan dan acara

Penggunaan metode disesuaikan:

- 1) Dari segi pencapaian tujuan acara pembinaan, apakah lewat metode itu bahan diolah sehingga tujuan acara pembinaan tercapai?

- 2) Jangan sampai terjadi bahwa tujuan acara dikorbankan demi metode yang barangkali menarik, tetapi tidak membawa acara pembinaan menuju tujuannya.
- 3) Dari segi kecocokan isi dan cara pengolahan isi acara, apakah isi acara cocok diolah dengan metode itu?
- 4) Tidak setiap isi acara dapat diolah dengan sembarang metode.

b. Para peserta

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diketahui terlebih dahulu:

- 1) Tingkat umur, pendidikan dan latar belakang para peserta. Tidak semua metode cocok untuk segala macam orang. Misalnya metode yang menuntut banyak keaktifan lebih cocok untuk para peserta muda, kurang cocok untuk para peserta tua.
- 2) Pengetahuan dan kecakapan para peserta tentang metode yang akan dipergunakan. Kalau mereka belum mengetahui dan cakap melaksanakan, metode itu perlu dijelaskan dulu sebelum dipergunakan.

c. Waktu

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Waktu yang tersedia dalam rangka seluruh acara pembinaan, karena kurang perhitungan waktu pembinaan itu dapat mengacau jalannya seluruh acara.
- 2) Waktu hari yang ada, pagi, siang, atau malam, tidak semua acara cocok untuk segala waktu.

d. Sumber/peralatan

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperiksa hal-hal sebagai berikut :

- 1) Apakah sumbernya tersedia : tenaga, buku, *hand-out*, petunjuk.
- 2) Apakah peralatan siap.

Karena tanpa sumber dan peralatan yang memadai, metode tak dapat dilaksanakan dengan baik.

e. Program pembinaan

Sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya dipertimbangkan integrasi penggunaan metode itu kedalam seluruh program pembinaan, maka:

- 1) Perlu dijaga, agar dalam seluruh program diciptakan variasi metode dalam mengolah acara. Tujuannya, agar program berjalan secara memikat dan tidak monoton, membosankan.
- 2) Perlu diketahui sikap, pengalaman dan keahlian pembina dalam bidang pembinaan.

Sikap Pembina menentukan cara pelaksanaan metode. Pembina yang bersifat otoriter akan lebih sulit menjalankan metode partisipatif dari pada pembinaan demokratis. Pengalaman dan keahlian pembina menentukan kecakapan menyesuaikan metode dengan keadaan dan proses pembinaan yang ada.

Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi. Menurut KONI (1997:B.5) dalam proyek Garuda Emas kegiatan dasar yang dilaksanakan diantaranya adalah:

1. Sistem pelatihan merupakan proses yang secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Dalam sistem pelatihan ini peran tenaga pelatih sangat penting.

2. Program latihan adalah suatu acara yang meliputi proses persiapan, saat pelaksanaan dan akhir penyelesaian laporan untuk menunjang pelaksanaan rencana latihan.

2. Ekstrakurikuler

a. Pengertian ekstrakurikuler

Sejak tahun 1992 pelajaran olahraga disekolah disebut dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Kegiatan olahraga pada sekolah dimasukkan dalam dua program yaitu kegiatan yang dilaksanakan dalam jam pelajaran dimana dalam hal ini sifatnya wajib diikuti oleh setiap siswa, dan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang dikenal dengan istilah ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah (Depdiknas, 2002: 69).

b. Tujuan ekstrakurikuler

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat. Ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat menunjang dan mendukung kegiatan kurikuler dengan ciri-ciri: lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan dari berbagai mata pelajaran

yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks, dilakukan diluar jam pelajaran.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan olahraga yang ada di sekolah yang meliputi: Bolabasket, Bola Voli, Renang, Sepakbola, Pecinta alam, Tennis meja, Sepak takraw, Bulutangkis, Pencak silat dan lain-lain. Salah satu cabang olahraga yang menjadi idola dan mengalami perkembangan yang cukup pesat dewasa ini adalah olahraga bolabasket.

c. Pelaksanaan ekstrakurikuler

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang baik untuk tujuan prestasi dilaksanakan minimal 2 kali pertemuan dalam satu minggunya dan waktunya antara 30-120 menit, karena apabila jumlah pertemuan kurang dari 2 kali dalam satu minggunya berarti terlalu lama masa istirahatnya, sehingga bakat, kemampuan, keterampilan, dan pengetahuan siswa kurang terasah, dan hal ini tidak akan menjamin tercapainya prestasi optimal.

3) Permainan Bolabasket

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya

adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan.

Lapangan terdiri dari tanah atau lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 x 15m (Imam Sodikun, 1992:8). Secara garis besar permainan bolabasket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yaitu: mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*) serta menembak (*shooting*), yang kemudian dari ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bolabasket menjadi hidup dan bervariasi.

a. Teknik Dasar Bolabasket.

Seperti pada cabang olahraga lain, dalam permainan bolabasket juga dikenal teknik-teknik dasar permainan atau dengan kata lain cara-cara memainkan bola menuju kepermainan sesungguhnya, yang meskipun nantinya teknik-teknik itu akan berkembang sesuai dengan kemahiran individual dari masing-masing pemain. Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada

penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Imam Sodikun (1992: 48)

Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut:

1. Teknik Melempar dan Menangkap
2. Teknik Menggiring Bola
3. Teknik Menembak
4. Teknik Gerakan berporos
5. Teknik *Lay up Shoot*
6. Merayah/merebut.

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula. Kelanjutan peningkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulangan (*drill*) yang cukup, sehingga dapatlah menjadi gerakan yang otomatis.

1. Teknik Melempar dan Menangkap.

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola, dan menangkap berarti menerima bola. Kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman, biasanya disebut operan. Apabila seseorang melempar bola maka yang satunya menangkap bola yang dilempar. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab

cara ini merupakan salah satu cara bagi pemain untuk dapat melakukan gerakan mendekati ring dan seterusnya melakukan tembakan.

Oleh karena itu perlu diketahui bermacam-macam teknik dasar melempar (*passing*) yaitu:

1. Operan Dada (*Chest Pass*)
2. Operan dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)
3. Operan Pantulan (*Bounce Pass*)
4. Operan Samping (*Side Pass*)

Dalam usaha menangkap bola, salah satu faktor yang harus diperhatikan dan ditekankan adalah jangan bersikap pasif menunggu bola yang datang, akan tetapi jemputlah bola itu sebelum sampai di dada. Caranya yaitu dengan jalan meluruskan kedua tangan kedepan dengan sikap menangkap bola, segera setelah bola menyentuh tangan tariklah bola itu ke dada.

2. Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah (Imam Sodikun, 1992:57). Seorang boleh membawa bola lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola juga merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan

lawan, sebab dengan demikian ia dapat bergerak menjauhkan bola dari lawan sambil memantulkan bola kemana ia tuju.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Untuk kemahiran dianjurkan untuk membiasakan melatih kedua tangannya, jadi yang baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring bola dengan tangan kanan dan kirinya.

3. Teknik Menembak

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mangoper, maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Disamping itu tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan. Berikut ini beberapa jenis tembakan menurut Imam Sodikun (1992: 59), yaitu :

- a. Tembakan dengan dua tangan di dada.
- b. Tembakan dengan dua tangan di atas kepala.
- c. Tembakan dengan satu tangan.
- d. Tembakan *lay up*.
- e. Tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan *lay up*.
- f. Tembakan loncat dengan satu tangan.
- g. Tembakan loncat dengan dua tangan.
- h. Tembakan kaitan (*hool shoot*).

4. Teknik Gerakan Berporos

Gerakan berporos (*Pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan kesegala arah dengan satu kaki tetap tinggal ditempat sebagai poros (Imam Sodikun, 1992:63). Kaki poros ini tidak boleh bergerak atau melangkah kedepan, belakang, kanan, kiri dan kesegala arah khususnya pada saat memegang bola.

Gerakan ini dipergunakan untuk mengamankan dan menjauhkan bola dari jangkauan lawan. Gerakan berporos ini juga dipergunakan sebagai gerak tipu. Gerakan yang dilakukan seolah-olah akan melangkah ke satu arah, namun ditarik lagi kaki langkah tadi dan dipindah ke arah lain. Misalnya bila berhadapan dengan lawan, kemudian langkahkan kaki kiri kesebelah kanan lawan, namun ditarik lagi kesebelah kiri lawan atau ke arah lain, satu atau beberapa kali sehingga lawan dapat tertipu.

5. Teknik *Lay up Shoot*

Tembakan *Lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Imam Sodikun, 1992:64). Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke keranjang dengan melakukan lompat – langkah – lompat, pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati keranjang diteruskan dengan memasukan bola. Tembakan ini dimulai dari:

1. Menangkap bola sambil melayang.

2. Menumpu pada satu kaki.
3. Melangkahkan kaki yang lain kedepan.
4. Menumpu pada satu kaki.
5. Melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan keranjang untuk masukan bola.
6. Merebut Bola

Merebut bola merupakan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Hal ini dapat dimaklumi sebab kemenangan dalam merebut bola merupakan suatu kesempatan untuk melakukan serangan berikutnya. Merebut bola merupakan suatu usaha untuk mengambil (menangkap) bola yang datangnya memantul dari papan pantul atau keranjang akibat dari tembakan yang tidak berhasil. Melihat dari kebutuhannya teknik merebut bola ini dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

a) Merebut bola dalam pertahanan

Pola dasar dalam teknik merebut ini adalah teknik membuat tirai. Artinya mengambil posisi bagi pihak penahan untuk merayyah bola yang memantul dari papan basket sejauh mungkin dari basket, menghadap papan dan berada diantara papan dan lawan.

b) Merebut bola dalam penyerangan

Pemain penyerang harus menempatkan posisi membelakangi lawan dan siap melompat dan menangkap bola pada saat ia berada pada puncak lompatannya, lalu mendarat dengan keseimbangan badan yang baik dan bola dilindungi dari rebutan lawan.

a. Alat-alat Perlengkapan dan Lapangan

Berdasarkan peraturan permainan PERBASI / FIBA tahun 1980 – 1984, alat-alat perlengkapan dan lapangan terdiri dari :

1. Bolabasket

Terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit karet atau sintetis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 690 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm dan tidak lebih dari 140 cm.

2. Perlengkapan teknik

- a. Untuk pencatatan waktu diperlukan sedikitnya dua buah stopwatch, 1 untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out.
- b. Alat untuk mengukur waktu 24 detik.
- c. Kertas skor (*Scoring book*) untuk mencatat/merekam pertandingan.
- d. Isyarat-*scoring board*, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah 2 buah untuk kesalahan regu.

3. Lapangan

a. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 26 m dan lebar 14 m yang diukur dari garis batas. Variasi ukuran diperbolehkan dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m, serta menambah atau mengurangi ukuran panjang 1 m. Di lapangan ini terdapat beberapa ukuran seperti : lingkaran tengah dan lain sebagainya.

b. Papan Pantul

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparan yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm. tinggi papan 275 cm dari ketinggian lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.

c. Keranjang

Keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm. tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terdiri dari tambang putih digantung pada ring. Panjang jala 40 cm.

4. Guru sebagai Pembina

Kunci keberhasilan pembinaan tidak terlepas dari peran seorang pembina atau guru olahraga. Pelatih ataupun guru pembina harus mempunyai ilmu

melatih dan mempunyai wawasan yang luas dalam cabang olahraga yang dilatihnya serta memenuhi syarat sebagai pelatih.

Guru pembina adalah orang yang langsung berhadapan dengan siswa dalam kegiatan latihan untuk mencapai prestasi olahraga. Guru pembina sangat berperan dan menentukan dalam pengembangan pembinaan ekstrakurikuler agar dapat meraih apa yang ingin dicapai yaitu prestasi yang optimal. Sebagai pelatih atau seorang guru pembina tidak hanya dituntut untuk bertanggung jawab di lapangan atau saat dia memberikan latihan kepada siswa, tetapi lebih luas dari pada itu.

Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:25) menyatakan bahwa: Dia (pelatih) juga adalah sebagai guru, pendidik, bapak dan teman sejati. Sebagai seorang guru disegani, sebagai bapak dia dicintai, sebagai teman sejati hanyalah dia yang dipercaya dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati.

Pernyataan di atas hendaklah benar-benar dimiliki oleh seorang guru pembina dalam menjalankan tugasnya pada pelaksanaan ekstrakurikuler bolabasket disekolah. Hal ini bertujuan agar antara guru pembina dan siswa benar-benar mempunyai hubungan yang dekat dan erat sehingga siswa tidak merasa takut terhadap gurunya melainkan segan dan terbuka terhadap apa

yang mereka rasakan baik itu yang bersifat formal di lapangan, sampai pada kehidupan pribadi.

Seorang pelatih atau guru pembina harus mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: a) Pengetahuan yang luas dan ilmiah, b) Karakter dan kepribadian yang baik untuk dicontoh para atlet, c) Pengalaman yang cukup bagi pemain, organisator dan sebagai pendidik yang baik dalam *skill* olahraga yang diikuti, d) Mempunyai sifat human relation yang baik terhadap sesame, e) Jujur, bertanggung jawab dan dapat dipercaya, f) Dapat bekerjasama yang baik dengan atlet, maupun dengan atasannya, g) Berpendidikan pelatih sesuai dengan cabangnya, h) Kesehatan harus baik, i) Mempunyai sifat humor sebagai selingan kerja serius, j) Mempunyai daya kreatif yang tinggi, mudah menerima kritikan serta berkemauan yang keras dan disiplin yang tinggi (Suharno, 1982:6).

Berdasarkan uraian di atas, seorang guru pembina yang merangkap sebagai pelatih dalam pelaksanaan ekstrakurikuler adalah seorang yang benar-benar mempunyai ilmu pengetahuan yang luas dan kepribadian yang baik. Apabila seorang guru olahraga telah memiliki criteria seperti yang telah dikemukakan di atas, besar harapan untuk membawa siswanya berhasil dan berprestasi.

5. Pemain/Siswa

Dalam pembinaan ekstrakurikuler bolabasket, pemain./siswa merupakan unsur yang paling dominan dalam menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi. Oleh karena itu pemilihan pemain/siswa yang berbakat pada cabang olahraga bolabasket merupakan kunci keberhasilan pembinaan. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan, dalam pemilihan siswa sangat dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain:

a. Usia

Dalam usaha pembinaan ekstrakurikuler bolabasket, usia perlu juga menjadi bahan pertimbangan, agar dapat meningkatkan prestasi yang telah diprogramkan sejak awal. Pada usia muda, kemampuan untuk berprestasi secara optimal lebih memungkinkan, karena untuk melakukan usaha pembinaan membutuhkan jangka waktu yang panjang dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Berdasarkan hasil penelitian Suharno (1982:60) menyatakan bahwa umur yang tepat untuk memilih bibit pemain adalah umur 8-12 tahun. Hal ini mengingat pemain yang ideal atau berprestasi memakan waktu pembinaan selama 6-10 tahun.

Berdasarkan pernyataan di atas maka usia SMA adalah usia yang cocok untuk dilakukan pembinaan, karena pada usia ini adalah masa

dimana sudah terjadi peralihan dari anak-anak ke masa remaja. Sudah mulai terlihat motorik dari pada anak, sehingga sudah dapat menentukan atau mengarahkan cabang olahraga yang sesuai dengan bentuk motorik yang dimiliki siswa.

b. Kondisi fisik

Dalam upaya pemilihan pemain/siswa tidak hanya terletak pada faktor usia saja, akan tetapi sangat dipengaruhi juga oleh faktor kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimiliki siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bolabasket juga ikut menentukan tercapai tidaknya tujuan yang ingin dicapai yaitu prestasi. Kondisi yang dimaksud adalah faktor yang berkenaan dengan bentuk tubuh dan kesegaran jasmani siswa.

Bentuk tubuh siswa yang akan diberikan pembinaan harus disesuaikan dengan cabang olahraga yang akan diikuti. Masing-masing cabang olahraga memiliki kriteria-kriteria tersendiri tentang kebutuhan bentuk tubuh yang diinginkan, menyangkut tinggi dan berat badan. Bentuk tubuh sangat berpengaruh terhadap cabang olahraga terutama pada cabang olahraga bolabasket. Pada cabang olahraga bolabasket membutuhkan tubuh yang tinggi tetapi tidak begitu besar, karena permainan bolabasket nantinya akan terjadi perebutan bola maka sangat dibutuhkan postur yang tinggi.

Berkenaan juga dengan bentuk tubuh dalam permainan bolabasket didasarkan atas keadaan otot tubuh yang mengenai keseimbangan dan koordinasi otot yang mempersiapkan keadaan tubuh sedemikian rupa sehingga mampu untuk melakukan aktivitas-aktivitas olahraga. Selain bentuk tubuh yang ideal, seorang siswa juga dituntut memiliki kesegaran jasmani yang baik serta terpelihara.

Kesegaran jasmani banyak menyangkut dengan ketahanan dalam mengikuti latihan, ketahanan dalam melaksanakan kerja dengan intensitas tertentu dalam waktu yang lama. Memiliki kesegaran jasmani berarti memiliki kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan dan keseimbangan yang sangat diperlukan dalam permainan bolabasket. Kondisi yang seperti ini perlu dimiliki setiap pemain jika ingin mencapai prestasi yang optimal sehingga kemampuan menguasai teknik permainan lebih tinggi dapat dilaksanakan secara terus menerus.

c. Mental

Dalam usaha pembinaan ekstrakurikuler bolabasket faktor mental sangat mempunyai peran yang sangat penting agar tercapainya pembinaan

yang harmonis dan selaras antara jasmani dan rohani. Suharno (1982:77) mengemukakan bahwa: “1) Daya fikir tinggi, kreatif, inisiatif, imajinasi, 2) Penguasaan emosi yang baik, penguasaan diri, rasa tanggung jawab, rasa social, 3) Berkemauan tinggi, daya juang tinggi”.

Dari kutipan di atas, terlihat bahwa agar terbentuknya sikap kematangan yang meliputi inisiatif, kemauan dan semangat juang yang tinggi dalam pertandingan serta dedikasi yang tinggi perlu didukung oleh mental yang kuat dan baik supaya siswa tersebut bisa sukses dalam mencapai prestasi yang mereka inginkan.

Untuk menghasilkan atlet-atlet yang bermental baik perlu diperhatikan cara-cara pembinaan sebagai berikut: “1) Dengan latihan bentuk beban jasmani, disamping sasaran mental training secara kontiniu, 2) Contoh langsung yang baik dari pelatih dalam sikap, tindakan dan gaya hidup sehari-hari, 3) Membiasakan hidup tertib, disiplin dan teratur bagi olahragawan, 4) Pemberian petunjuk, petunjuk, wejangan secara pedagogis pada atlet, baik dalam latihan maupun di luar latihan, 5) Memberikan motivasi positif dan peningkatan dedikasi atlet sebaik mungkin” (Suharno, 1982:49).

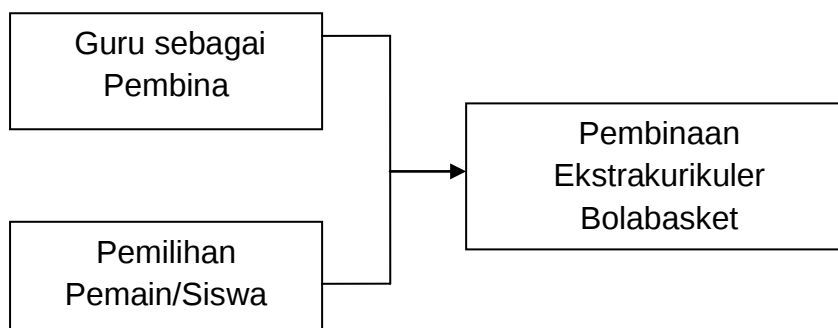
Dengan cara-cara pembinaan mental yang dikemukakan di atas, akan dapat menciptakan siswa-siswa yang mempunyai mental yang baik dan sikap kematangan juara yang tinggi. Adapun ciri-ciri siswa yang mempunyai kematangan juara adalah mereka sanggup mengatasi kedongkolan(kemarahan), frustrasi yang dihadapi, kemampuan fisik dan mental dalam pertandingan seimbang dengan hasil latihan sebelumnya, mudah beradaptasi terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi serta efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa siswa yang mempunyai kematangan juara adalah siswa yang mampu mengatasi segala bebasn psikologi dan mampu menggunakan tenaganya secara efektif dan efisien dalam latihan maupun pertandingan.

B. Kerangka Konseptual

Usaha pembinaan ekstrakurikuler bolabasket pada siswa SMA Negri 3 Payakumbuh akan mencapai hasil yang maksimal apabila ditunjang melalui program pembinaan yang terencana dan terarah. Berdasarkan batasan masalah dan kerangka teoritis dapat dijelaskan secara konseptual mengenai variabel-variabel dan kedudukan dalam penelitian ini, dimana variabel tersebut terdiri dari program latihan, guru olahraga dan siswa.

Untuk lebih jelasnya, maka dapat dilihat tentang pembinaan ekstrakurikuler bolabasket pada siswa SMA Negri 3 Payakumbuh pada bagan di bawah ini:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah di SMA Negri 3 Payakumbuh mempunyai Pelatih/guru pembina yang berkualitas untuk melatih ekstrakurikuler bolabasket?
2. Apakah di SMA Negri 3 Payakumbuh telah melakukan pemilihan pemain/siswa dengan baik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan beberapa kesimpulan tentang pembinaan ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negri 3 Payakumbuh, dan juga beberapa saran sehingga nantiya akan bermanfaat atau berguna bagi pembinaan ekstrakurkuler bolabasket khususnya di SMA Negri 3 Payakumbuh.

A. Kesimpulan

1. Guru sebagai Pembina

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa guru sebagai pembina ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh telah mempunyai sertifikat melatih, mempunyai latar belakang ilmu melatih serta merupakan mantap pemain bolabasket. Berkenaan dengan kualitas guru sebagai pembina, sebagian besar responden menyatakan bahwa kualitas guru sebagai pembina ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh dikategorikan baik. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata skor yang diperoleh dari pernyataan responden 64,1%, dimana skor ini berada pada tingkatan baik, karena terletak pada kelompok kelas angket yaitu 61-80.

2. Pemilihan Pemain/Siswa

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa pemilihan pemain/siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh berada pada tingkatan sedang. Hal ini terbukti dari hasil rata-rata skor yang diperoleh dari pernyataan responden 55,9%, karena terletak pada kelompok kelas angket 41-60.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh sudah cukup berjalan dengan baik, walaupun masih ada kekurangan-kekurangan yang harus disempurnakan demi prestasi bolabasket SMA Negri 3 Payakumbuh pada masa yang akan datang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru pembina yang mempunyai tanggung jawab melatih pada kegiatan ekstrakurikuler agar lebih dapat meningkatkan lagi pengetahuan tentang ilmu melatih, lebih aktif lagi mencari informasi terbaru tentang bagaimana melaksanakan pembinaan dengan baik, dengan cara mengikuti penyegaran-penyegaran maupun pelatihan yang ada.

2. Kepala sekolah agar selalu memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan ekstrakurikuler bolabasket baik itu mengenai moril maupun materil yang berguna nantinya untuk kemajuan bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh.
3. Orang tua agar selalu mendukung kegiatan positif yang dilakukan anak agar anak tidak setengah hati untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket disekolahnya.
4. Kepada Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negri 3 Payakumbuh.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Mangunhardjana, 1989. *Pembinaan Arti dan Metodenya*. Jakarta: Kanisius.
- Depdikbud. 1994. *Kurikulum Sekolah Lanjutan Tingkat Atas*. Jakarta.
- Depdikbud, 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Diknas. 2002. *Buku Paket PPL*. UPT PPL UNNES.
- HP, Suharno. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK-IKIP Yogyakarta.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- KONI. 1997. *Proyek Garuda Emas*. Jakarta.
- Kosasih, Engkos. 1984. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademi Persindo.
- Masri Singarimbun dan Sofian Efendi, 1998. *Metoda Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Muhamad Ali. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Angkasa.
- Mutohir, Toho Cholik. 2000. *Penelitian Aksi dalam Proses Pelatihan Olahraga*. Diterbitkan atas kerjasama KONI Pusat dengan Universitas Negeri Surabaya.
- Nana Sudjana dan Ibrahim. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Rusli Lutan dkk. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi arikunto. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Proyek Pengembangan Tenaga Pendidikan.
- Sumardjono. 2000. *Evaluasi Pengajaran*. Semarang.
- Sutrisno Hadi. 1996. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penelitian Fakultas Psikologi UGM.
- S. Margono. 1997. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta