

PEMBINAAN PRESTASI PADA EKSTRAKURIKULER BOLA TANGAN SMAIT BINA BANGSA SEJAHTERA BOGOR DALAM MENCETAK PEMAIN NASIONAL

Muhammad Dhiya Ulhaq¹, Bambang Wijanarko²

^{1,2}Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK – Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) pembinaan prestasi yang diterapkan 2) peran sekolah terhadap jalannya pembinaan prestasi 3) serta program latihan Tim Ekstrakurikuler Bola Tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan Deskriptif. Subjek yang di jadikan sampel adalah orang-orang yang berhubungan dengan pembinaan itu sendiri, seperti, pelatih, pemain, pihak sekolah. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan adalah snowball sampling. Pengumpulan data dengan tiga teknik yang peneliti gunakan selama penelitian ini berlangsung meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik Triangulasi sumber dan triangulasi metode menjadi teknik uji validitas data dalam penelitian ini. Analisa data kualitatif menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa, 1) Tim Ekstrakurikuler Bolatangan telah meraih 27 prestasi dalam kurun waktu 2016-2019. 2) tahap pemassalan dan pembibitan terjadwal setiap tahunnya 3) Abdul Kadir pelatih tim bola tangan SMAIT Bina Bangsa Sejahtera Bogor saat ini menjadi pelatih Timnas Bola tangan Pantai. 4) Program latihan yang diterapkan tiga kali dalam satu minggu, 5) Sarana dan prasarana cukup memadai untuk menunjang proses pembinaan, 6) Dana untuk membiayai tim ekstrakurikuler berasal dari pemerintah, iuran siswa, dan dana operasional kegiatan siswa. Simpulan dari penelitian ini adalah pertama, Tim Ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor (BBS) telah menerapkan pembinaan secara sistematis berdasarkan unsur-unsur dari pembinaan itu sendiri, pemassalan, pembibitan, dan prestasi. Kedua, pihak sekolah SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor mempunyai peranan penting dalam kelancaran pembinaan prestasi dengan membantu faktor-faktor pendukung. Ketiga, program latihan yang sudah cukup baik. Akan tetapi memiliki kekurangan dalam periodisasi atau pembagian waktu dalam tahap program latihan yang belum tersusun dengan baik, hanya tahap persiapan yang secara teori sudah sesuai.

Kata Kunci: Pembinaan Prestasi, Bola Tangan, SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor, Pemain Nasional

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas manusia sehari-hari. Karena olahraga adalah kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk

memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi. Olahraga dibagi menjadi 3 yaitu olahraga rekreasi, olahraga Pendidikan, olahraga prestasi.

Olahraga prestasi di jelaskan dalam UU nomor 3 tahun 2005 tentang sistem olahraga nasional bab I ayat 13 bahwa, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui

kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dalam perkembangannya banyak bermunculan cabang-cabang olahraga yang semakin dikenal oleh masyarakat, salah satunya adalah cabang olahraga bola tangan. Di Indonesia cabang olahraga ini sebenarnya sudah ada dari tahun 1951, saat itu pertama kali nya bola tangan di pertandingan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) kedua yang diselenggarakan di Jakarta dan pada tahun 1960 bola tangan dipertandingkan pada Pekan Olahraga Mahasiswa (POM). Tetapi walaupun bola tangan sudah di pertandingan di PON dan POM, pada akhir orde baru bola tangan mengalami kemunduruan dan perkembangan yang sangat lambat, pada akhirnya bola tangan menjadi cabang olahraga yang tidak populer lagi.

Kemunduran dan lambatnya perkembangan yang di alami cabang olahraga bola tangan itu sendiri karena tidak berjalannya sistem pembinaan dengan baik. Baru pada tahun 2008, bertepatan dengan Indonesia menjadi tuan rumah Asian Beach Games (ABG), terbentuk lah Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Terbentuknya asosiasi nasional tersebut, menjadi awal mula memulai mengembangkan kembali cabang olahraga bola tangan. Dengan mengadakan coaching clinic dan sosialisasi ke sekolah-sekolah,

Sekolah merupakan dasar pembinaan dan pengembangan olahraga, baik pelajar maupun masyarakat pada hakekatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga nasional. Pembinaan olahraga sekolah adalah upaya untuk meningkatkan akselerasi dan mengejar ketinggalan pembinaan dan pembibitan olahraga prestasi. Pada prinsipnya, pengembangan olahraga di masyarakat (termasuk sekolah) berpijak pada tiga orientasi,

yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi.

SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor menjadi Salah satu sekolah yang memiliki pembinaan prestasi olahraga yang baik. Sekolah yang berdiri pada tahun 1995 ini, terkenal di Kota Bogor sebagai sekolah atlete, 2 cabang yang mendominasi prestasinya yaitu cabang futsal/sepakbola dan bola tangan, terbukti dengan sumbangan pemain di tim nasional Indonesia tingkat junior maupun tingkat senior dan prestasi-prestasi di kejuaraan nasional tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), alumni mau pun siswa aktif menjadi pemain tim nasional, terutama cabang bola tangan yang banyak menyalurkan pemain untuk tim nasional Indonesia.

Belum ada nya akademi bola tangan sebagai wadah pembinaan/ pembibitan pemain, membuat sekolah ini menarik untuk di teliti lebih lanjut. Sejauh ini belum diketahui bagaimana pembinaan prestasi bola tangan yang di terapkan di ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor sehingga berhasil mencetak pemain nasional. dikarenakan belum ada penelitian tentang pembinaan prestasi bola tangan khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor menarik untuk dikaji dari segi pembinaan prestasinya. Peneliti pun sedikit banyak sudah mengetahui mengenai suasana kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler di SMAIT Bina Bangsa Sejahtera Bogor, karena peneliti merupakan alumni dari sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan Deskriptif. Subjek yang di jadikan sampel adalah orang-orang yang

berhubungan dengan pembinaan itu sendiri, seperti, pelatih, pemain, pihak sekolah. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan adalah snowball sampling. Pengumpulan data dengan tiga teknik yang peneliti gunakan selama penelitian ini berlangsung meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik Triangulasi sumber dan triangulasi metode menjadi teknik uji validitas data dalam penelitian ini. Analisa data kualitatif menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL PENELITIAN

1. Penerapan Pembinaan Prestasi Pada Ekstrakurikuler Bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor

Pembinaan Prestasi yang diterapkan pada ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor (BBS) merupakan wujud dari keinginan sekolah untuk dapat meraih prestasi khususnya dalam bidang olahraga, selaras dengan jargon sekolah ini yaitu “Sekolah Para Juara” pihak sekolah mempersiapkan segala sesuatunya yang berhubungan dengan prestasi secara bertahap. Mulai dari sarana dan prasana, pemilihan pelatih, pendanaan, dll. Dalam pelaksanaannya pembinaan prestasi pada ekstrakurikuler bola tangan diawali dengan pembuatan laporan kegiatan, laporan kegiatan itu berisi kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan selama satu tahun. Contohnya seperti jadwal latihan, kejuaraan kejuaraan yang akan diikuti, dana yang dibutuhkan dan program pembinaan jangka pendek dan jangka panjang sekolah yang tujuannya untuk mewujudkan tim bola tangan yang mampu berprestasi di tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Dalam melakukan pembinaan harus dengan pola yang tepat dan dilakukan dengan tahap-tahap tertentu, sehingga potensi yang pemain miliki dapat dikembangkan secara maksimal. Dalam melakukan pembinaan harus melalui tahap-tahap tertentu, dimana tahapan tersebut merupakan salah satu proses untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas dan kemampuan pemain pada periode tertentu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002) tahap tahap pembinaan prestasi adalah pemassalan, pembibitan dan pencapaian prestasi.

Setelah laporan kegiatannya selesai, dilanjutkan dengan pelaksanaan tahap-tahap pembinaan prestasi. Abdul Kadir selaku kepala pelatih menjelaskan satu persatu pelaksanaan tahapan pembinaan prestasi yang dilakukan oleh SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor (BBS). Tahapan pertama yaitu pemassalan, tim pelatih BBS melakukan pemassalan dengan cara mempresentasikan atau roadshow cabang olahraga bola tangan pada MPLS (Masa Perkenalan Lingkungan Sekolah) sehingga dari kegiatan itu outputnya siswa/i yang baru masuk SMAIT Bina Bangsa Sejahtera Bogor dapat mengenal dan mengetahui cabang olahraga bola tangan, sedangkan inputnya adalah siswa/i yang sebelumnya tidak mengenal bola tangan menjadi tertarik dan mendaftarkan dirinya untuk bergabung dengan ekstrakurikuler bola tangan BBS, dan pada akhirnya ekstrakurikuler bola tangan dapat mengumpulkan siswa yang ingin mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Tahap pemassalan tersebut yang dilakukan oleh tim ekstrakurikuler bola tangan dibenarkan oleh teori dari Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:36) mereka mengatakan, bahwa

“pemassalan olahraga ialah suatu proses dalam upaya mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin supaya mau terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat yang dilakukan dengan cara teratur dan terus menerus, beberapa tujuan yang dapat dicapai dari pemassalan olahraga antara lain; a) Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani;b) Meningkatkan kesegaran rohani atau untuk mendapatkan kegembiraan;c) Pembentukan watak dan kepribadian;d) Menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak dalam usaha pencapaian prestasi yang tinggi.“

Setelah tahap pemassalan selesai dan sesuai dengan tujuannya untuk mengumpulkan dan menyaring peserta ekstrakurikuler bola tangan, tahap selanjutnya adalah tahap pembibitan. Dalam tahap ini tim pelatih ekstrakurikuler bola tangan BBS melakukan seleksi pemain dari hasil pemassalan yang sudah dilakukan diawal. Dalam Buku Besar Bahasa Indonesia (KBBI) seleksi adalah pemilihan (untuk mendapatkan yang terbaik); penyaringan. Seleksi yang dilakukan dengan cara melihat proses atlet yang berkembang setiap bulannya selain itu kehadiran saat mengikuti ekstrakurikuler dan kehadiran mengikuti aktifitas pelajaran di sekolah juga menjadi salah satu pertimbangan tim pelatih untuk memilih pemain nya. Tentunya tidak mudah untuk mendapatkan bibit-bibit unggul, dengan pembibitan ini lah tim pelatih dapat menemukan calon atlete yang memiliki potensi yang baik sehingga tim pelatih melakukan pembinaan agar potensi yang ada pada diri atlet dapat menghasilkan prestasi yang maksimal. Komarudin (2015) mengikuti pandangan yang melihat pada tingkat pembibitan bukan lagi

mencari bibit akan tetapi bibit sudah dipersiapkan melalui pemassalan untuk ditumbuhkan di klub olahraga atau sekolah.

Selain melakukan seleksi dari hasil pemassalan, tim pelatih pun melakukan pencarian bibit dengan cara memantau (Talent Scouting) di setiap kejuaraan-kejuaraan bola tangan antar Sekolah Menengah Pertama (SMP) se-Bogor Raya. Dari hasil pencarian di kejuaraan bola tangan, pemain yang memiliki bakat dan potensi untuk dikembangkan kembali akan mendapatkan tawaran masuk SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor dengan Jalur Prestasi (JAPRES).

Pada tahap akhir pembinaan yaitu pencapain prestasi. Dari hasil pemassalan dan pembibitan akan tercipta hasil berupa prestasi. Capaian yang diraih oleh tim ekstrakurikuler BBS yaitu, menjadi salah satu tim yang diperhitungkan di kejuaraan bola tangan tingkat daerah maupun nasional, dengan prestasi selalu masuk tiga besar dalam kejuaraan-kejuaraan bola tangan antar Sekolah Menengah Atas (SMA) selain itu, ekstrakurikuler bola tangan BBS pun berhasil mencetak pemain yang berkualitas sehingga setiap tahunnya selalu menyumbang pemain-pemainnya untuk tim daerah dan tim nasional untuk event nasional maupun event multinasional. Tak hanya pemain, pelatih ekstrakurikuler bola tangan BBS yaitu Abdul Kadir pun memiliki prestasi yang baik, pernah menjadi pemain tim nasional Indonesia di tahun 2008 – 2014, dan pada tahun 2018 menjadi pelatih kepala tim nasional bola tangan putri di Asian Games. Saat ini Abdul Kadir dipercaya untuk memimpin tim nasional bola tangan pantai pada gelaran SEA Games, di Philipina, November mendatang.

2. Peran Sekolah Dalam Ekstrakurikuler Bola Tangan SMAIT Bina Bangsa Sejahtera

Selain tim pelatih ekstrakurikuler bola tangan yang menjalankan program pembinaan prestasi, pihak sekolah pun mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembinaan prestasi ini, dengan keikutsertaan pihak sekolah, akan membantu pembinaan prestasi berjalan dengan lancar dan baik. Untuk mencapai tujuan dari pembinaan, sekolah berupaya semaksimal mungkin untuk menyediakan dan mempersiapkan, pelatih, sarana dan prasarana, pendanaan, serta beasiswa berupa jalur prestasi untuk pemain yang berasal dari hasil talent scouting (Pencarian Bakat). SMAIT Bina Bangsa Sejahtera Bogor memiliki sarana dan prasarana yang bisa dikatakan cukup baik, dalam menunjang aktifitas pembinaan dari ekstrakurikuler bola tangan, dibawah ini adalah pemaparan tentang peran sekolah dalam membantu pembinaan prestasi ekstrakurikuler bola tangan di SMA IT Bina Bangsa Sejahtera (BBS), sebagai berikut:

a. Pelatih

Selain penyediaan sarana dan prasarana, pihak sekolah pun berperan dalam menentukan pelatih, pada tahun 2009 pihak sekolah menunjuk Abdul Kadir sebagai pelatih tim ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera (BBS). Penunjukan Abdul Kadir mempunyai alasan, selain dia adalah alumni dari BBS, Abdul Kadir juga yang mengawali perkembangan bola tangan di Kota Bogor, tentunya dia adalah orang yang berkompeten,

buktinya Abdul Kadir berhasil membawa tim ekstrakurikuler bola tangan BBS secara konsisten meraih banyak prestasi di setiap kejuaraannya dan menjadikan tim yang diperhitungkan dalam kejuaraan-kejuaraan bola tangan Sekolah Menengah Atas (SMA) ditingkat daerah maupun nasional dengan prestasinya selalu masuk 3 besar. Tak hanya itu Abdul Kadir mempunyai lisensi kepelatihan internasional bola tangan, dengan lisensinya tersebut, pada tahun 2018 menjadi kepala pelatih tim bola tangan putri di Asian Games, dan kini menjadi kepala pelatih tim bola tangan pantai untuk SEA Games 2019. Penentuan pelatih yang dilakukan oleh pihak sekolah SMA IT Bina Bangsa Sejahtera didukung oleh pernyataan Rubianto Hadi, menurut Rubianto Hadi (2011) dalam jurnal berjudul *Peran pelatih dalam membentuk Karakter Atlet*, mengatakan bahwa. “Proses kepelatihan olahraga harus ditangani oleh orang yang ahli dibidangnya, karena untuk dapat menentukan dosis atau beban latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet secara individu.”

b. Sarana dan Prasarana

SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor (BBS) memiliki sarana prasarana yang bisa dikatakan lengkap dibandingkan dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Bogor. Dalam persoalan sarana prasarana, Edy Sukmara selaku kepala sekolah mengatakan “kita siapkan alat-alatnya ya, baik itu bola, sarana dan lain-lainnya, juga tempatnya juga, kan kita punya GOR”. BBS sendiri memiliki Cone, 2 set

rompi, dan memiliki total 15 bola standar Nasional bola tangan, 10 bola dengan ukuran 58-60 cm dan 425-475 gr (ukuran IHF 3) untuk pria dewasa dan remaja putra, dan 5 bola dengan ukuran 54-56 cm dan 325-375 gr (ukuran IHF 3) untuk wanita dewasa dan remaja putri. Selain bola, rompi, dan cone, BBS mempunyai 2 gawang standar Nasional berukuran 2 meter x 3 meter, 1 Gelanggang Olahraga (GOR) dengan 1 lapangan kayu, untuk lapangan, SMAIT Bina Bangsa Sejahtera Bogor belum memiliki lapangan yang standar Nasional. Akan tetapi walaupun belum standar Nasional, lapangan yang dimiliki BBS layak untuk menunjang proses latihan.

c. Pendanaan

Pendanaan menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam berjalannya proses pembinaan ini. Tanpa adanya dana, pembinaan yang sudah di rancang sedemikian rupa tidak akan dapat berjalan, dari dana tersebut akan dipergunakan untuk administrasi pelatih, perawatan sarana dan prasarana, serta modal untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan bola tangan, dll. Berikut dibawah ini adalah bagan pendanaan ekstrakurikuler bola tangan SMAIT Bina Bangsa Sejahtera Bogor.



Gambar 1 Bagan Pendanaan Ekstrakurikuler Bola Tangan

d. Beasiswa atau Penghargaan

Beasiswa adalah bentuk penghargaan yang diberikan kepada individu agar dapat melanjutkan Pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Penghargaan tersebut dapat berbentuk akses tertentu pada suatu instansi atau penghargaan berupa bantuan keuangan, Murniasih (2009). Pihak sekolah SMA IT Bina Bangsa Sejahtera menyediakan beasiswa bagi siswa yang lolos seleksi Jalur Prestasi (JAPRES). Beasiswa tersebut berbentuk kemudahan untuk masuk SMA IT Bina Bangsa Sejahtera dan siswa yang masuk melalui jalur prestasi akan di bebaskan atau mendapatkan keringanan dari tanggungan administrasi sekolah yang menyangkut dengan dana yang harus di bayarkan kepada sekolah. Selain itu bagi siswa yang berprestasi hingga tingkat internasional, seperti Annisa yang berlaga di Asian Games 2018 bersama Tim Nasional Bola Tangan putri mendapatkan uang pembinaan. Pemberian beasiswa atau penghargaan memang sudah tugas bagi pihak sekolah untuk mengapresiasi siswa/i nya yang memiliki prestasi.

e. Pembentukan Karakter

SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor, terkenal sekolah yang memiliki nilai plus pada sisi rohani, dengan motto nya "Berprestasi dalam Ridho Illahi". Pihak sekolah mempunyai peranan penting untuk membentuk karakter siswa/i nya diluar ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa/i nya. Untuk menjadi pemain yang baik dan

professional, selain *skill* dan fisik yang bagus, pemain pun dituntut memiliki *attitude* yang baik juga. SMA IT Bina Bangsa Sejahtera memiliki program pembentukan karakter, salah satu programnya yaitu kedisiplinan. Rohani dan disiplin menjadi perpaduan yang baik untuk membentuk attitude seorang pemain. Diwajibkan untuk masuk tepat waktu pukul 07.30 pagi membuat siswa/i nya belajar menjadi seseorang yang dapat menghargai waktu, selain itu, program rutinitas solat duha berjamaah dan tadarus Qur'an di setiap paginya menjadi aktifitas di setiap paginya sebelum memasuki ruang kelas, program tersebut membuat siswa/i nya selalu mempunyai koneksi dengan tuhan yang maha esa dan memiliki pengaruh terhadap karakter siswa/i nya.

Keberhasilan dari program ini menunjukkan bahwa peranan sekolah juga sangat berperan besar terhadap keberhasilan tim bola tangan BBS di setiap pertandingannya, tak aneh SMA IT Bina Bangsa Sejahtera memiliki segudang prestasi dibidang cabang olahraga bola tangan.

3. Program Latihan Ekstrakurikuler Bola Tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor

Tim ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor (BBS) adalah tim bola tangan tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mempunyai segudang prestasi. Hal tersebut merupakan hasil dari pembinaan yang terencana dengan baik, dalam pembinaan prestasi ada satu tahap atau bagian yang sangat amat penting yaitu, program latihan.

Menurut Marro (1982:191) dalam *teori perencanaan program latihan* Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes., Program latihan adalah Suatu pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Dalam membangun sebuah tim, program latihan mempunyai peranan yang besar, dengan program latihan yang tersusun dan terencana dengan baik akan menghasilkan hasil yang maksimal. Ekstrakurikuler BBS sendiri mengadakan latihan sesuai jadwal yang direncanakan, yakni tiga kali dalam seminggu, Senin, Rabu, dan Jumat dengan materi latihan yang berbeda perdua minggunya dan juga memiliki daftar materi atau program latihan setiap pertiga bulan (lampiran), menjelang kejuaraan jadwal latihan di tambah.

Pada setiap jadwal latihannya diisi dengan materi latihan yang berbeda, latihan dilaksanakan disetiap aktifitas sekolah selesai yaitu sore hari. Materi latihan meliputi latihan Teknik, latihan taktik, latihan fisik (Lampiran). Menurut M. Sajoto (1995) mengatakan bahwa frekuensi minimum latihan setiap minggunya menjalankan program latihan selama empat kali seminggu. Dengan didasari teori dari M. Sajoto, Ekstrakurikuler Bola Tangan BBS belum melaksanakan frekuensi latihan berdasarkan teori, karena Ekstrakurikuler Bola Tangan BBS hanya melaksanakan latihan tiga kali dalam seminggu.

Merujuk pada tahap-tahap program latihan, empat bulan awal semester yaitu juli sampai oktober, empat bulan tersebut dialokasikan untuk melatih fisik, melatih dasar teknik bola tangan, dan pola permainan khususnya untuk siswa

baru. Abdul Kadir sebagai pelatih menyatakan bahwa “Ditahun ajaran baru 3-4 bulan pertama itu kita ajarkan lebih ke fisik dan tehnik dasar itu yang terus kita tekan kan” ujar Abdul Kadir. Apa yang dilakukan oleh tim pelatih ekstrakurikuler bola tangan BBS selaras dengan teori dalam Bomp (1994). Herre dalam Bomp (1994) mengatakan bahwa: “Waktu yang dialokasikan adalah 1/3 dari total waktu rencana tahunannya. Jenis latihan yang dilaksanakan pada tahap persiapan ini, khususnya pada tahap persiapan umum menunjukkann faktor yang menentukan untuk fase pertandingan dan kualitas hasil yang dicapai”

Itu berarti 1/3 dalam 12 bulan (1 tahun) adalah 4 bulan untuk dialokasikan pada tahap persiapan ini. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pengalokasian pada tahap persiapan yang dilakukan oleh tim ekstrakurikuler bola tangan BBS sesuai dengan teori yang terdapat di dalam Bomp (1994).

Walaupun begitu, ekstrakurikuler bola tangan BBS belum menerapkan periodisasi latihan yang tersusun dengan baik pada program latihan nya, ini bisa dilihat dari program latihan pertiga bulan nya (lampiran). Periodisasi latihan menurut Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes adalah proses pembagian rencana program latihan tahunan kedalam beberapa tahap latihan yang lebih kecil yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun pemuncakan yang tepat dalam pertandingan penting tahun tersebut. Penetapan pada tahap persiapan yang meliputi Tahap Persiapan Umum (TPU), Tahap Persiapan Khusus (TPK) dan Tahap kompetisi yang meliputi, Tahap Pra-Pertandingan, Tahap Pertandingan

Utama, serta yang terakhir Tahap Transisi belum terjadwal dengan jelas pada Program latihan. Selanjutnya peneliti memiliki saran atau usulan kepada tim ekstrakurikuler bola tangan BBS yaitu, program latihan disusun lebih baik lagi dapat menggunakan beberapa skema atau model pembagian waktu dalam penyusunan program pertahunnya.

Dengan pembagian waktu latihan yang baik, akan membantu pencapain prestasi yang lebih maksimal, tentunya penyusunan waktu pada tahap program latihan ini disesuaikan dengan kondisi atlet dan tujuan atau kejuaraan yang diikuti pada setiap tahunnya. Selain pembagian waktu, juga penting mempersiapkan modul program latihan yang berisi program latihan harian, program latihan mingguan, program latihan bulanan, serta program latihan tahunan tujuannya agar selama latihan akan terarah sesuai tujuan yang ingin dicapai. Jika program tersusun bukan tidak mungkin SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor akan melahirkan lebih banyak lagi calon bakal pemain nasional.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tim Ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor (BBS) telah menerapkan pembinaan secara sistematis berdasarkan unsur- unsur dari pembinaan itu sendiri, pemassalan, pembibitan, dan prestasi.
2. Sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam pelaksanaan pembinaan prestasi pada ekstrakurikuler bola tangan, dengan mempersiapkan dana, fasilitas,

beasiswa, serta pembentukan karakter dll. Tanpa adanya dukungan dari sekolah sebuah ekstrakurikuler tidak akan meraih prestasi yang baik.

3. Program latihan yang sudah cukup baik. Akan tetapi memiliki kekurangan dalam periodisasi atau pembagian waktu dalam tahap program latihan yang belum tersusun dengan baik, hanya tahap persiapan yang secara teori sudah sesuai.

IMPLIKASI

Kesimpulan diatas dapat menunjukkan bahwa pembinaan prestasi Ekstrakurikuler bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor (BBS) sudah berjalan cukup baik walaupun masih memiliki kekurangan yang nantinya dapat diperbaiki lagi untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dibalik kekurangannya Ekstrakurikuler bola tangan BBS memiliki unsur unsur baik pula salah satunya adalah pembinaan yang sudah sistematis setiap tahunnya dan perencanaan yang baik, maka dari itu sudah tidak diragukan lagi setiap tahunnya SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor selalu menghasilkan prestasi tiap tahun nya dalam cabang olahraga bola tangan. sehingga pada nantinya cabang olahraga bola tangan di Indonesia akan semakin berkembang. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber atau bahan informasi tentang pembinaan prestasi bola tangan ditingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain itu juga penelitian ini dapat dijadikan perbandingan atau contoh bagi sekolah yang ingin mengembangkan cabang olahraga bola tangan. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi untuk ekstrakurikuler bola tangan dan pihak sekolah SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor untuk meningkatkan kualitas pembinaan prestasi dan nantinya akan meraih prestasi yang lebih baik lagi dari

sebelumnya.

SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian, penulis mempunyai saran-saran untuk Ekstrakurikuler Bola tangan SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor sebagai berikut:

1. SMAIT Bina Bangsa Sejahtera Bogor sebaiknya meningkatkan sarana dan prasarana agar membantu para peserta ekstrakurikuler berkembang lebih baik lagi dan tentunya akan mendapatkan prestasi yang lebih baik juga.
2. Sebaiknya Tim pelatih ekstrakurikuler bola tangan membuat modul dan periodisasi program latihan agar menjalankan pembinaan ini lebih terarah dan dapat meraih prestasi sesuai target yang direncanakan
3. Pihak sekolah baiknya meningkatkan perhatian dan apresiasi kepada para siswa/i ekstrakurikuler bola tangan yang berprestasi, apresiasi yang baik terhadap siswa/i yang berprestasi dapat meningkatkan motivasi para siswa/i untuk lebih semangat berlatih dan memberikan prestasi yang lebih baik.
4. Kepada para siswa/i peserta ekstrakurikuler bola tangan harus tetap menjaga kewajiban aktifitas rohani yang telah diterapkan di SMA IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor
5. Pihak sekolah disarankan mengajukan bantuan kepada induk organisasi cabang untuk membantu pendanaan ekstrakurikuler agar pembinaan prestasi dapat berjalan dengan baik dan dapat mempertahankan atau meningkatkan prestasi yang telah diraih.

DAFTAR PUSTAKA

-----, Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. Tersedia di

- kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ekstra-kurikuler. Diakses 2 Januari 2019
- , Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. Tersedia di kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pembinaan. Diakses 30 Desember 2018
- Adisasmita, Yusuf. dan Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.
- Ambarukmi, D. A. dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora.
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2011. *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Bogdan, Robert C. dan Steven J. Taylor. 1993. *Kualitatif (Dasar-Dasar Penelitian)*.
Diterjemahkan oleh: A. Khozin Afandi. Surabaya: Usaha Nasional
- Creswell, Jhon. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih di Antara Lima Pendekatan*. Diterjemahkan Oleh: Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Harsuki. 2012. *Manajemen Olahraga*. Jakarta. Rajawali Pres
- Hidayatullah, M.Furqon. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat Penelitian Dan Pengembangan Keolahraagaan (Puslitbang-OR) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Husdarta. (2010: 75). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hadi, Rubianto. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Irianto, Djoko. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Miles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. 2007. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Diterjemahkan Oleh: Tjepjepc Rohendi Rohidi. Jakarta: UI-Press.
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metodolgi penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya
- Murniasih, Erny. 2009. *Buku Pintar Beasiswa*. Jakarta: Gagas Media
- Pemerintah Indonesia. 2005. *Undang Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*. Lembaran Negara Tahun 2005, No. 89. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Pohan, Rusdian. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-rijal Institute dan Lanarka Publisher.
- Sugiyono. 2018. *Motede Penelitian Manajemen*. Cet. Ke-6. Bandung: Alfabeta
- Sukadinata, Nana Syaodih. 2007. *Metode penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*.

Yogyakarta: Fakultas Ilmu
Keloahragaan. Universitas Negeri
Yogyakarta Remaja Rosdakarya

Media Ilmu Keolahragaan
Indonesia Jurnal. *Volume 1. Edisi
1. ISSN: 2088-6808*

Tohar. 2002. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*.
PLKO FIK UNNES

Juhász, István dan Bíró, Melinda. 2015.
Ball Games: Handball.

JURNAL

Bramantha, H. 2018. *Identifikasi bakat
olahraga dengan menggunakan
metode sport search pada sesiwa
putra kelas v SDN 3 mangaran
kabupaten situbondo*. Cermin
1(2), PP 30-35. Available at:
[http://unars.ac.id/ojs/index.php/cer
min_unars/article/download/84/51](http://unars.ac.id/ojs/index.php/cermin_unars/article/download/84/51)

Komarudin, K. (2015) 'Peran guru
pendidikan jasmani dalam sistem
pembangunan dan pembinaan
olahraga di Indonesia', Jurnal
Pendidikan Jasmani Indonesia,
11(1), pp. 37–44.

Hadi, Rubianti. (2011) '*Peran Pelatih
dalam Membentuk Karakter Atlet*'.

Pardomuan, R. (2013)
'Mengidentifikasi atlet muda
berbakat menggunakan uji
keterampilan bolabasket', Bravo's
Jurnal, 2(3), pp. 116–125.