



## ANALISIS STRATEGI PEMBINAAN TIM OLAHRAGA SMAS BANDUNG 1 UNTUK MERAH PRESTASI DALAM KOMPETISI OLAHRAGA

Cyntia Anggraini<sup>1</sup>, Farhan Habib<sup>2</sup>, Latipa Harahap<sup>3</sup>, Nanda Aulia Rizki Siregar<sup>4</sup>, Vita Tanti Imelda Rumahorbo<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: [cyntiaanggraini81@gmail.com](mailto:cyntiaanggraini81@gmail.com) [farhanhabib835@gmail.com](mailto:farhanhabib835@gmail.com), [latifaharahap3@gmail.com](mailto:latifaharahap3@gmail.com)  
[aulia.nan35@gmail.com](mailto:aulia.nan35@gmail.com), [vitatantiimeldarumahorbo@gmail.com](mailto:vitatantiimeldarumahorbo@gmail.com)

### Article History

Received: 06-11-2022

Revision: 15-11-2022

Accepted: 27-11-2022

Published: 02-12-2022

### Sejarah Artikel

Diterima: 06-11-2022

Direvisi: 15-11-2022

Diterima: 27-11-2022

Disetujui: 02-12-2022

### ABSTRACT

Sports development can be done through talent search and monitoring, education and training. These activities are carried out based on science and technology to be more effective in developing sports achievements. The concept of coaching athletes to achieve maximum performance must be implemented on an ongoing basis. Management of facilities and infrastructure is running well. Our aim in conducting research at SMAS Bandung 1 was to find out what training was carried out for the sports teams at SMAS, and the method we used was qualitative because using a data collection and analysis process, the author chose a qualitative approach with descriptive research type and used interviews, observation. The results we got from this research are that a coach must have achievement targets for his athletes. Apart from conducting training, motivating teams and providing training programs, coaches will also conduct trials as often as possible on athletes or sports teams at schools in certain championships, so that it can be used as a benchmark to see improvements in athlete performance.

**Keywords:** *Sports Team Development, Sports Achievement*

### ABSTRAK

Pembinaan olahraga dapat melalui pencarian dan pemantauan bakat, pendidikan, serta pelatihan. Kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi agar lebih efektif untuk perkembangan prestasi olahraga. Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal harus dilaksanakan secara berkelanjutan. Pengelolaan sarana dan prasarana berjalan dengan baik. Tujuan kami melakukan penelitian di SMAS Bandung 1 adalah untuk mengetahui pembinaan apa yang dilakukan kepada tim olahraga yang ada di SMAS tersebut, dan metode yang kami lakukan kualitatif karena menggunakan proses pengumpulan dan analisis data, penulis memilih pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan wawancara, observasi. Hasil yang kami dapat dari penelitian ini adalah yaitu Seorang pelatih pasti memiliki target prestasi kepada atletnya. Selain melakukan pembinaan, motivator untuk para tim dan memberi program latihan, pelatih juga akan sesering mungkin melakukan uji coba terhadap atlet atau tim olahraga di sekolah pada kejuaraan tertentu, agar menjadi tolak ukur melihat peningkatan prestasi pada atlet.

**Kata Kunci:** *Pembinaan Tim Olahraga, Prestasi Olahraga*

**How to Cite:** Anggraini, A., Habib, F., Harahap, L., Siregar, N. A. R., Rumahorbo, V., T. I. (2022). Analisis Strategi Pembinaan Tim Olahraga Smas Bandung 1 Untuk Meraih Prestasi Dalam Kompetisi Olahraga. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 20 (2), 2527-9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v20i2>

## PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan bagian dari hidup dan kehidupan manusia, olahraga yang ada di-era sekarang ini dari olahraga rekreasi sampai dengan olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang bisa memuat olahraga rekreasi maupun prestasi adalah olahraga atletik. Menurut Purnomo dan Dapan (2011) “Dilihat dari istilah atau arti Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti Lomba atau Perlombaan atau Pertandingan”.

pembinaan olahraga dapat melalui pencarian dan pemantauan bakat, pendidikan, serta pelatihan. Kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi agar lebih efektif untuk perkembangan prestasi olahraga. Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal harus dilaksanakan secara berkelanjutan. Menurut (Harsuki. 2012). “Komponen didalam sistem pembinaan olahraga nasional adalah: (1) tujuan, (2) manajemen, (3) faktor ketenagaan, (4) atlet, (5) sarana dan prasarana, (6) struktur dan isi program, (7) sumber belajar, (8) metodologi, (9) evaluasi dan penelitian, serta (10) dana”. Pembinaan yang baik dan terprogram serta berkelanjutan akan mewujudkan prestasi yang lebih baik dari sebelumnya, salah satunya pada cabang olahraga atletik Menurut (Rahim, 2011) “atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena semua cabang

olahraga menggunakan aktivitas fisik seperti jalan, lari lempar, dan lompat. Dari semua aktivitas tersebut merupakan dasar-dasar dari cabang olahraga atletik”.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil tim olahraga dalam keikutsertaan dalam kejuaraan atau perlombaan, dapat di lihat dari bagaimana kepengurusan pada tim olahraga SMAS Bandung 1, proses rekrutmen pada tim olahraga beserta pelatih atau guru, dan sarana prasarana yang sangat baik.

Secara umum, pembinaan merupakan salah satu proses yang dapat diterapkan untuk merubah, mengarahkan, dan, meningkatkan kinerja, serta membentuk suatu kepribadian yang lebih baik agar tercapai segala sesuatu yang dicita-citakan dan diharapkan. Kusnanik (2013)mengatakan bahwasannya “pembinaan adalah usaha atau tindakan yang dilakukan untuk mengubah suatu keadaan dengan baik untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai secara maksimal”, Faktor penting didalam sebuah pembinaan olahraga sebelumnya terdapat pencarian bakat melalui pelatihan berdasarkan pada ilmu pengetahuan yang efektif dan efisien guna menemukan bibit seorang atlet. Menurut (Rumini, 2015) “pembinaan prestasi merupakan usaha yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dalam meraih prestasi”.

Atlet harus menjalankan sebuah pembinaan dan program latihan yang sudah

ditentukan oleh pelatih sesuai dengan kebutuhan atlet. Selain itu ketekunan, semangat berlatih, dan juga kerja keras sangat diperlukan dalam pencapaian sebuah prestasi puncak sesuai dengan target yang diinginkan. Menurut Arifin (2012:3) “Prestasi merupakan kemampuan dan keterampilan seseorang dari hasil menyelesaikan sesuatu hal”. Sedangkan menurut Santosa (2010:63) “Prestasi tidak harus merupakan materi atau uang melaiikan penghargaan secara proporsional atau setara dengan apa yang sudah diperoleh”.

Tujuan kami melakukan penelitian di SMA Bandung 1 adalah Untuk membentuk siswa agar lebih dewasa dalam berpikir dan bertindak yaitu membuat kegiatan olah raga yang lebih positif kepada siswa, agar siswa tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari aktivitasnya sebagai pelajar, sehingga dapat mendorong siswa agar berprestasi di bidang olahraga. Pembinaan tim olahraga di sekolah merupakan suatu upaya untuk memberikan sebuah dukungan, bimbingan, dan pembinaan kepada anggota tim olahraga agar mereka dapat mencapai suatu potensi mereka secara maksimal, baik dalam aspek teknis maupun psikologis.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian Menggunakan proses pengumpulan dan analisis data, penulis memilih pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan wawancara, observasi, digunakan untuk mengetahui pembinaan tim olahraga pada

SMA Bandung 1 untuk meraih prestasi olahraga.

Pendekatan kualitatif, sesuai dengan definisi (Moloeng, 2009) digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, Dengan metode tersebut dapat melihat kebenaran secara langsung serta menggali informasi atau bukti yang didapat dari hasil wawancara yang ada. Agar wawancara efektif, maka terdapat berapa tahapan yang harus dilalui, yakni ; 1). mengenalkan diri, 2). menjelaskan maksud kedatangan, 3). menjelaskan materi wawancara, dan 4). mengajukan pertanyaan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi dalam suatu cabang olahraga yaitu dengan latihan atau drill. Menurut Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PP PBVSI) (1995:6) drill adalah “suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban- beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang- ulang waktunya”.

Pada hakekatnya latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. Perlu diketahui bahwa metode drill adalah suatu bentuk latihan yang membiasakan hal-hal tertentu dalam bentuk ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan Latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi yang tepat dan konstruktif selalu diberikan manakala atlet melakukan kesalahan-kesalahan, pengawasan terhadap setiap detil gerakan

dilakukan secara teliti, dan disetiap kesalahan gerak segera (Irwanto, 2017).

Lalu bisa menggunakan cara memodifikasi permainan ini merupakan pengembangan bentuk-bentuk permainan yang mengarahkan pada penguasaan teknik dasar bola voli yang sederhana sehingga mudah dipahami serta dapat menarik guna mempermudah siswa dan pelatih dalam proses latihan. (Hutasuhut, 1985) berpendapat bahwa “dalam pengajaran olahraga permainan memakai strategi suatu rangkaian permainan ini, jalannya pengajaran diurutkan dari bentuk-bentuk permainan yang sederhana dan mudah keurutan yang lebih sulit dan kompleks sampai kepada bentuk permainan yang sebenarnya.

Rendahnya keterampilan bermain bola voli siswa disebabkan karena guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam memberikan latihan tidak memiliki program latihan yang terstruktur dan latihannya tidak kontinu dan seharusnya guru harus memberikan metode latihan yang lebih bervariasi lagi. Hal ini terlihat dari metode yang digunakan guru tidak jelas, karena siswa hanya diberikan bola kemudian disuruh bermain sampai jam latihan berakhir tanpa memberikan koreksi dan bimbingan di lapangan.

Alat atau fasilitas yang kurang memadai di sekolah juga bisa menjadi hambatan untuk meraih prestasi, Mungkin harus ada perbaikan fasilitas dari tempat berlatih, bola yang sudah usang atau tidak layak pakai, hingga hanya mengandalkan guru sebagai pelatih pada saat pembelajaran, untuk itu harus adanya perbaikan pada alat atau fasilitas di sekolah agar siswa lebih bersemangat untuk latihan.

Sangat di sayangkan sekali, padahal mereka sangat senang berlatih bola volly bahkan disekolah tersebut mereka selalu

bermain bola voli setiap hari setelah jam pulang sekolah, mereka hanya kekurangan fasilitas tapi tidak menyurutkan semangatnya untuk latihan. Lalu kami juga berkesempatan bermain bola voli dengan siswa disekolah tersebut dan setelah kami bermain bola voli dengan mereka. Kami semakin yakin bahwa mereka sangat cocok menjadi juara di Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) khususnya pada cabang olahraga bola voli mini. Agar dapat menguasai keterampilan bermain bola voli, siswa harus berlatih secara benar dan kontinyu terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain bola voli mini tersebut.

Untuk implementasi solusi yang sudah kami berikan yaitu sekolah langsung membeli bola voli yang baru dari hasil saran kami tersebut. siswa tersebut langsung sangat senang dan mencoba bola voli yang baru dibeli oleh sekolah. Mungkin untuk implementasi lainnya seperti lapangan yang harus diperbarui dan pelatih khusus bola voli kedepannya akan segera di realisasikan. Kami sebagai mahasiswa yang melakukan observasi di sekolah tersebut berharap kedepannya akan ada perubahan atas pemberian solusi yang kami berikan agar siswa yang ada di SDN 055978 Sidodadi Kuala tersebut bisa meraih prestasi yang lebih banyak lagi untuk membawa nama sekolah ke Tingkat nasional.

## SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan yaitu sekolah harus memperhatikan perekrutan para tim olahraga dan seharusnya menggunakan standart yang sudah ditentukan nasional. namun juga bisa menggunakan komponen-komponen standart masing-masing pelatih yang sudah dimodifikasi untuk mencari atlet yang berbakat, dan sebaiknya memberikan kesempatan kepada guru-guru pendidikan jasmani olahraga untuk mengikuti penataran

pelatihan pelatih dasar atletik, selanjutnya dilakukan seleksi atau perekrutan untuk menjadi pelatih yang terbaik, Pelatih juga harus bisa membuat program latihan pada saat melakukan latihan dan bisa membuat perogram secara perodesasi baik persiapan umum, khusus dan persiapan kompetisi, sarana dan Prasarana yang ada seperti lapangan dan alat penunjang sebaiknya harus di perbaiki dan dilengkapi agar atlet merasa nyaman untuk melakukan program latihan.

#### DAFTAR RUJUKAN

Aji, Tri. 2013. “Pola Pembinaan Prestasi Pusta Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takrawputra Jawa Tengah Tahun 2013”. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. (Online) Volume 3 Edisi 1: hal. 49-61.

Rumini, R. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. Journal of Physical Education Health and Sport, 2(1), 20–27.

Kusnanik, Nining W. 2013. “Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama Cabang Olahraga

Eddy Purnomo & Dapan. (2011). Dasar-dasar gerak atletik. Yogyakarta. Alfabedia.

Santosa, A. (2010). Langkah pasti mempertahankan promosi melanjutkan prestasi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Rasyono, R. (2016).  
Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan  
Olahraga Pelajar.80 Dan Rekreasi  
Pengembangan Di Federasi Masyarakat  
Rekreasi Journal of Physical Ed