

## MENUJU KELUARGA SEHAT DAN AKTIF: PERAN SEKOLAH DALAM MEMBINA BAKAT OLAHRAGA SISWA

Azka Tria Fatikah Siregar<sup>1</sup>, Kevin Jeremia Abadi Napitupulu<sup>2</sup>, Daffa Satria Nasution<sup>3</sup>  
<sup>1, 2, 3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia  
Email: [azkatriafatikahsiregar18@gmail.com](mailto:azkatriafatikahsiregar18@gmail.com)

### Article History

Received: 16-09-2022

Revision: 29-10-2022

Accepted: 29-11-2022

Published: 30-12-2022

### Sejarah Artikel

Diterima: 16-09-2022

Direvisi: 29-10-2022

Diterima: 29-11-2022

Disetujui: 30-12-2022

### ABSTRACT

*Sport is essentially one of the main elements and is very influential in the spiritual and physical development of every human being in the context of developing human resources as a whole. Coaching and developing sports teams in schools often faces various challenges, one of which is limited facilities. This also happened at SD Negeri 060858 Medan where the development of sports teams at the school became a problem. This research aims to identify the development of sports teams at SD Negeri 060858 Medan. In this case we used qualitative methods focusing on in-depth observations, therefore the use of qualitative methods in research can produce a more comprehensive study of a phenomenon in the strategic process of coaching and developing sports teams at SD Negeri 060858 Medan.*

**Keywords:** Educational, Physical, Observation, Factors, Solutions.

### ABSTRAK

Olahraga hakikatnya merupakan salah satu unsur pokok dan sangat berpengaruh di dalam pembangunan rohani dan jasmani setiap insan manusia dalam rangka pembangunan sumber daya manusia seutuhnya. Pembinaan dan pengembangan tim olahraga di sekolah sering kali menghadapi berbagai tantangan, salah satunya keterbatasan fasilitas. Hal ini juga terjadi di Sekolah SD Negeri 060858 Medan di mana pengembangan tim olahraga di sekolah menjadi masalah. Penelitian ini bertujuan Mengidentifikasi pengembangan tim olahraga di sekolah SD Negeri 060858 Medan. Dalam kasus ini kami menggunakan metode kualitatif berfokus pada pengamatan yang mendalam, oleh karenanya penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas suatu fenomena yang lebih komprehensif pada proses strategi pembinaan dan pengembangan tim olahraga di SD Negeri 060858 Medan.

**Kata Kunci:** Pendidikan, Jasmani, Observasi, Faktor, Solusi.

©2022; *How to Cite:* Siregar, A. T. F., Napitupulu, K. J. A., Nasution, D. S. (2022) MENUJU KELUARGA SEHAT DAN AKTIF: PERAN SEKOLAH DALAM MEMBINA BAKAT OLAHRAGA SISWA. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 20 (2), 2527-9041

## PENDAHULUAN

Olahraga hakikatnya merupakan salah satu unsur pokok dan sangat berpengaruh di dalam pembangunan rohani dan jasmani setiap insan manusia dalam rangka pembangunan sumber daya manusia seutuhnya. Pembangunan tersebut sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan pembangunan bangsa dan negara menuju masyarakat Indonesia yang sehat dan bermartabat. Oleh karena itu, setiap masyarakat Indonesia mempunyai hak dan kewajiban untuk melaksanakan dan berpartisipasi dalam kegiatan pengembangan olahraga.

Pembinaan dan pengembangan tim olahraga di sekolah sering kali menghadapi berbagai tantangan, antara lain: Keterbatasan Fasilitas. Banyak sekolah menghadapi kendala dalam pengadaan fasilitas olahraga seperti tidak adanya lapangan yang mendukung untuk peningkatan kualitas latihan dan alat alat peraga olahraga yang tidak lengkap, sehingga latihan yang di laksanakan kurang memuaskan. Dan banyak sekolah sekolah yang lebih mementingkan melengkapi fasilitas akademik dari pada fasilitas olahraga.

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang merupakan proses untuk mencapai prestasi puncak. Pembinaan yang dilakukan tersebut akan sesuai dengan harapan apabila dilaksanakan secara efisien, sitematik, dan berkelanjutan, karena suatu proses pembinaan olahraga membutuhkan waktu yang lama.

Pelaksanaan pembinaan olahraga diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina atlet sehingga menjadi atlet yang handal. Selain itu adanya sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu. Hal penting lainnya adalah sumber dana. atau modal merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Usaha pembinaan prestasi ini tidak terlepas dari campur tangan pelatih, yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihnya.

Menurut Ria Lumintuarso (2013: 15) Perkembangan prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis olahragawan yang disiapkan

secara sistematis melalui proses pembinaan yang benar. Menurut Jaenudin (2015:5) prestasi adalah hasil yang diperoleh seseorang dari suatu periode ke periode lainnya yang menunjukkan adanya perubahan kearah kemampuan. Menurut Ruslani (2012: online) pengertian. prestasi adalah tentang sesuatu atau banyak hal yang telah diraih. Prestasi ini biasanya telah melewati banyak proses dan tindakan. Untuk mencapai prestasi atlet secara maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai.

## METODE PENELITIAN

Dalam kasus ini kami menggunakan metode kualitatif berfokus pada pengamatan yang mendalam, oleh karenanya penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas suatu fenomena yang lebih komprehensif pada proses strategi pembinaan dan pengembangan tim olahraga di SD Negeri 060858 Medan. Sebagaimana diketahui penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data secara sistematis, mengurutkannya sesuai kategori tertentu dari wawancara atau percakapan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis

1. Strategi seperti apa yang digunakan dalam pembinaan tim olahraga sekolah untuk mencapai prestasi yang baik dalam kopetensi?

Membuat jam tambahan atau ekstrakurikuler olahraga untuk memaksimalkan latihan murid yang tergabung dalam tim olahraga sekolah dan membuat jadwal yang teratur agar murid tidak terlalu jenuh dalam berlatih,dan membuat program adanya pembeda pemain inti dan pemain pelapis agar tiap murid terpacu dan lebih giat dalam berlatih.

2. Faktor-faktor apa saja yang dapat menghambat pembinaan dan pengembangan tim olahraga di sekolah??

Kurang memadainya fasilitas olahraga seperti lapangan sekolah yang terlalu sempit dan alat peraga olahraga atau alat pendukung latihan yang masih kurang memadai

3. apa saja Faktor-faktor external (luar sekolah) yang dapat menghambat pembinaan tim olahraga sekolah?

Orang tua yang kurang mendukung anaknya bergabung di tim olahraga sekolah dengan alasan terganggunya jam belajar anak, masih banyak orang tua yang masih beranggapan bahwa prestasi dalam olahraga tidak penting dan hanya mementingkan nilai dan prestasi akademik

4. selain berlatih, faktor-faktor apa saja yang dapat mendukung pencapaian prestasi dalam kompetisi?

Pemberian gizi yang tepat bagi murid, peran orang tua juga sangat penting dalam hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi si anak sangat penting sebagai sumber gizi untuk mendorong kualitas fisik anak tersebut, karena sekolah masih belum mampu untuk menyediakan makanan atau sumber gizi pada anak, Jadi orang tua sangat berperan dalam hal ini

#### SOLUSI YANG DIBERIKAN

Rincian Solusi yang Diusulkan:

1. Membuat jam tambahan atau ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Dengan banyaknya waktu untuk berlatih maka kemampuan setiap murid pasti akan meningkat maka dari itu di buatnya ekstrakurikuler atau jam tambahan dikarenakan jam olahraga saat mata pelajaran masih di rasa kurang.

2. Menggunakan lapangan seadanya atau meminjam lapangan umum dan mengganti alat peraga atau alat pendukung latihan yang lebih efisien contohnya mengganti bola futsal menjadi bola plastik.

Dengan menggunakan lapangan seadanya atau meminjam lapangan umum dan mengganti alat peraga atau pendukung latihan menjadi lebih sederhana tidak ada alasan untuk tidak berlatih, dan jika hanya menunggu bantuan itu hanya membuang waktu dan tidak efisien.

3. Membuat pertemuan rutin dengan orang tua untuk mengontrol anak agar tidak terlepas dari

pembelajaran akademik

Dapat membujuk dan membuka pikiran orang tua betapa bergunanya mengikuti tim olahraga di sekolah

4. Membuat pertemuan dengan orang tua untuk membahas gizi yang tepat untuk anak yang mengikuti tim olahraga sekolah.

Dapat memaksimalkan hasil latihan dengan memberi gizi yang tepat pada anak yang mengikuti tim olahraga tersebut.

Justifikasi Solusi:

- Solusi-solusi di atas dianggap efektif karena mereka mengatasi masalah-masalah yang diidentifikasi dalam proses pembinaan dan pengembangan tim olahraga di sekolah. Dengan diterapkan langkah-langkah tersebut akan tercipta rencana-rencana yang lebih teratur dan efisien sehingga dapat mendukung pembinaan tim olahraga di sekolah tersebut.

Implementasi Solusi:

Langkah-langkah Implementasi Solusi:

1. Mengatur jadwal dilaksakannya jam tambahan atau ekstrakurikuler tim olahraga di sekolah

-Guru olahraga mendiskusikan jadwal pelaksanaan ekstrakurikuler kepada kepala sekolah dan orang tua murid yang mengikuti tim olahraga

-Guru olahraga mengatur jadwal sesuai dengan kesepakatan yang telah di buat saat diskusi guru olahraga dan orang tua murid

2. Membuat izin untuk menggunakan lapangan umum

-Guru olahraga membuat surat izin untuk menggunakan lapangan umum agar tidak terjadi perselisihan sekolah dengan pengguna lapangan umum tersebut.

3. Membuat jadwal pertemuan rutin guru olahraga dan orang tua murid

-Membahas program latihan yang akan di laksanakan tanpa menggagu proses

pembelajaran akademik murid

4. Mengatur jadwal pertemuan guru dan orang tua murid guna membahas gizi murid yang mengikuti tim olahraga sekolah

-Menedukasi orang tua murid dalam pemilihan makanan yang tepat untuk memenuhi gizi yang tepat buat si anak.

Potensi Hambatan atau Tantangan dalam Implementasi Solusi:

1. Jadwal murid yang terlalu padat sehingga sulit mendapat titik tengah dari diskusi tersebut

2. Konsekuensi dan tanggung jawab guru olahraga semakin besar,karena potensi murid kecelakaan/cidera semakin besar karena tidak lagi berada di kawasan sekolah melainkan kawasan bebas.

3. Adanya orang tua yang kurang setuju akan program latihan yang akan di buat oleh guru olahraga,dari segi waktu maupun dari segi kemampuan

4. Adanya orang tua murid yang masih kurang peduli akan hal gizi tersebut,sehingga kurangnya potensi anak memenuhi gizi harian untuk mendukung program latihan.

Evaluasi dan Penyesuaian:

Rencana Evaluasi untuk Melihat Efektivitas Solusi yang Diimplementasikan:

1. Pengembangan Latar Belakang

- Identifikasi latar belakang dan tujuan program pembinaan tim olahraga yang akan dievaluasi

2. Pengumpulan Data

- Mengumpulkan data melalui metode angket, wawancara, dan observasi untuk mendapatkan informasi tentang pelaksanaan program.

- Data ini akan digunakan untuk melaksanakan program dan menentukan keberhasilan tujuan yang telah ditetapkan.

3. Analisis Data

- Menganalisis data yang dikumpulkan untuk menentukan Tingkat keterlaksanaan program.

- Menentukan kinerja tim olahraga sebelum dan sesudah implementasi untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

4. Pembahasan Hasil

- Menentukan strategi yang efektif dan tidak efektif serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan program dimasa depan.

Rencana Penyesuaian Jika Diperlukan dalam Proses Implementasi Solusi:

1. Memantau proses kemajuan.

2. Identifikasi perubahan yang diperlukan.

3. Mengelola sumber daya dan fasilitas terhadap tim pembinaan olahraga secara tepat.

4. Mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan yang mungkin timbul selama proses implementasi.

Dengan menerapkan rencana evaluasi dan penyesuaian secara teratur, sekolah dapat memastikan bahwa solusi yang diimplementasikan berhasil mencapai tujuan mereka dalam pembinaan dan pengembangan tim olahraga yang ada di sekolah tersebut.

## **SIMPULAN**

Dalam memaksimalkan pembinaan tim olahraga di sekolah untuk mencapai prestasi dalam kompetensi, guru olahraga membuat jam tambahan atau ekstrakurikuler dalam memaksimalkan hasil latihan dan meningkatkan kemampuan murid.

Disamping itu banyak kendala yang harus dihadapi seperti fasilitas yang tidak memadai dalam melakukan pelaksanaan pembinaan tim olahraga di sekolah tersebut, dan orang tua yang kurang mendukung anaknya untuk mengikuti tim olahraga yang ada di sekolah itu. Dan guru olahraga juga membuat kebijakan-kebijakan untuk mengatasi kendala/hambatan tersebut agar pembinaan dan pengembangan tim olahraga di sekolah itu dapat berjalan dengan efisien.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Subarkah, R., & Rahayu, S. (2023). *Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sd Muhammadiyah*

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jkss/index>

Kaliabu Kecamatan Salaman. Jurnal Manajemen Bisnis Dan Terapan, 1(1), 52-63.

Matara, K. (2016). Implementasi Kebijakan Pembinaan Dan Pengembangan Profesionalisme Guru Sekolah Dasar Di Kota Gorontalo. Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 4(1), 79-87.

Guntoro, T. S. (2020). Pelatihan Permainan Olahraga Modifikasi Bagi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Di Kota Jayapura. Abdimas Unwahas, 5(2).