



MERANCANG STRATEGI PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN TIM OLAHRAGA DI SD NEGERI 060858 MEDAN

Azka Tria Fatikah Siregar¹, Kevin Jeremia Abadi Napitupulu², Daffa Satria Nasution³

^{1, 2, 3} Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: azkatriafatikahsiregar18@gmail.com, Kevinnnapitupulu@gmail.com
daffanasution@gmail.com

Article History

Received: 08-11-2022

Revision: 17-11-2022

Accepted: 28-11-2022

Published: 15-12-2022

Sejarah Artikel

Diterima: 08-11-2022

Direvisi: 17-11-2022

Diterima: 28-11-2022

Disetujui: 15-12-2022

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: *Sports team, coaching, development strategies*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran pendidikan jasmani pada kesehatan mental, olahraga, dan kesehatan dalam kelas 5A SD HKBP Pardamean. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di kelas 5A SD HKBP Pardamean telah dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental, olahraga, dan kesehatan siswa. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, peningkatan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa, serta berkurangnya stres dan kecemasan pada siswa.

Kata Kunci: *Tim olahraga, pembinaan, strategi pengembangan*

How to Cite: Siregar, A. T. F., Napitupulu, K. J. A., Nasution, D. S.(2022). Merancang Strategi Pembinaan Dan Pengembangan Tim Olahraga Di Sd Negeri 060858 Medan. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 20 (2), 2527-9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v20i2>

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, sistematis, 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.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis bertujuan untuk memberikan gambaran yang baik berupa kerangka teori, sumber data, dan kesimpulan yang diambil dari penelitian. Data dianalisis menggunakan analisis data interaktif Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, yang mengacu pada proses seleksi yang berfokus pada penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data “mentah” yang muncul dari catatan penulis di lapangan. Kemudian berikan informasinya. Pada tahap ini, semua informasi yang didapat dari lapangan selama operasi dicoba disatukan kembali. Data yang diambil dari data tersebut disederhanakan dengan cara pengurangan. Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

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 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

Berikut beberapa manfaat pelatihan mental dalam meningkatkan keterampilan teknis dan fisik:

1. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi:

Latihan mental seperti meditasi dan mindfulness dapat membantu meningkatkan kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan. Hal ini penting untuk meminimalisir kesalahan dan meningkatkan performa dalam situasi yang membutuhkan presisi dan ketepatan.

2. Meningkatkan Motivasi dan Kegigihan: Pelatihan mental dapat membantu membangun motivasi intrinsik dan kegigihan untuk mencapai tujuan. Teknik seperti visualisasi dan afirmasi positif dapat membantu individu melihat potensi diri dan meyakini kemampuannya untuk mengatasi rintangan dan mencapai kesuksesan.

Rincian Solusi yang Diusulkan yaitu:

1. Membuat jam tambahan atau ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Dengan banyak nya waktu untuk berlatih maka kemampuan setiap muird 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 efesien contoh nya 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 efesien.

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 tesebut.

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 rencan-rencana yang lebih teratur dan efesien sehingga dapat mendukung pembinaan tim olahraga di sekolah tersebut.

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.

Pembahasan hasil yaitu menentukan strategi yang efektif dan tidak efektif serta memberikan rekomendasi untuk perbaikan program dimasa depan.

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 pembiaian 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

- Guntoro, T. S. (2020). Pelatihan Permainan Olahraga Modifikasi Bagi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Di Kota Jayapura. *Abdimas Unwahas*, 5(2).
- Hanafi, Moh, and Brahmna Rangga Prastyana. 2020. *Metodologi Kepeleatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hariyanto, Agus, Donny Ardy Kusuma, and Bayu Agung Pramono. 2023. *Perencanaan Kepeleatihan Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Latar, Idris Moh. 2024. "PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR." *YANG TERDEPAN DALAM PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN*: 27.
- Matara, K. (2016). Implementasi Kebijakan Pembinaan Dan Pengembangan Profesionalisme Guru Sekolah Dasar Di Kota Gorontalo. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 79-87.
- Pasaribu, Zuani Jessica, Nurmayani Nurmayani, Irsan Irsan, Demmu Karo-karo, and Risma Sitohang. 2023. "PENGARUH SPIN REWARD TERHADAP KEAKTIFAN BELAJAR SISWA." *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran* 3(3): 141-50.
- Subarkah, R., & Rahayu, S. (2023). Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sd Muhammadiyah Kaliabu Kecamatan Salaman. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Terapan*, 1(1), 52-63.