

## **Analisis Pelaksanaan Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 9 Semarang**

**Safira Lailani Sabrina<sup>1</sup>, Ibnu Fatkhu Royana<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia  
Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232  
Email : [safiralailanisabrina6@gmail.com](mailto:safiralailanisabrina6@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Permasalahan pada penelitian ini adalah kurang terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler bola basket putri di SMAN 9 Semarang dengan baik. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler bola basket. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling, maka jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan skala likert. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian menyatakan bahwa indikator sarana dan prasarana pada kategori "cukup", Program Latihan pada kategori "kurang", Prestasi pada kategori "kurang sekali" dan Lembaga sekolah pada kategori "cukup". Kesimpulan pada penelitian ini adalah faktor tidak adanya pelatih menjadi faktor utama team ini tidak berprestasi karena pelatih menjadi peran penting dalam suatu pembinaan ekstrakurikuler sehingga dengan adanya pelatih diharapkan mampu membimbing perkembangan siswa.

***Kata kunci: Analisis, Pembinaan, Bola Basket***

### **ABSTRACT**

The problem in this research is the lack of proper implementation of women's basketball extracurricular activities at SMAN 9 Semarang. This type of research is quantitative descriptive research. This research was conducted in November 2024. The population in this study was 20 students who took part in extracurricular basketball. The sampling technique in this study used total sampling, so the number of samples in this study was 20 students. The instrument used in this research was a Likert scale. The data analysis technique uses descriptive percentage analysis. The results of the research state that the indicators for facilities and infrastructure are in the "sufficient" category, training programs are in the "poor" category, achievement is in the "very poor" category and school institutions are in the "sufficient" category. The conclusion of this research is that the absence of a coach is the main factor for this team not achieving because the coach plays an important role in extracurricular development so that the presence of a coach is expected to be able to guide student development.

***Keyword: Analysis, Coaching, Basketball***

### **PENDAHULUAN**

Pembinaan adalah suatu proses yang dilakukan untuk mengembangkan potensi, keterampilan, dan karakter seseorang atau kelompok agar mencapai tujuan tertentu.

Menurut (Arie Putra Santoso et al., 2022) pembinaan adalah upaya, tindakan, dan kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas manusia dalam prestasi olahraga melalui beberapa tahapan yang didukung oleh pemerintah daerah sesuai dengan kewenangan dan tugasnya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Proses ini bisa dilakukan di berbagai bidang, baik itu dalam pendidikan, pekerjaan, olahraga, maupun kehidupan sosial. Pembinaan berfokus pada upaya untuk meningkatkan kualitas individu atau kelompok melalui pendekatan yang sistematis dan terarah. Artikel ini akan membahas pentingnya pembinaan dalam berbagai aspek kehidupan serta cara-cara yang efektif untuk melakukannya. Pembinaan adalah proses yang sangat penting dalam membantu individu atau kelompok untuk berkembang dan mencapai potensi terbaik mereka. Menurut (Rizki & Sari, n.d.) Pembinaan prestasi adalah proses pengembangan bakat dan potensi atlet dengan cara mengikuti seleksi, kejuaraan, mengikuti kompetisi pada jenjang yang lebih tinggi secara teratur, terarah, dan berkesinambungan. Dalam berbagai bidang, pembinaan tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pembentukan karakter, etika, dan kemampuan sosial. Pembinaan yang efektif membutuhkan pendekatan yang tepat, umpan balik yang konstruktif, serta lingkungan yang mendukung. Dengan pembinaan yang baik, setiap individu atau kelompok akan memiliki peluang lebih besar untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan. Pembinaan didalam lingkup Pendidikan juga digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler dimana pembinaan ini bertujuan untuk mengarahkan peserta/siswa yang ikut ekstrakurikuler dapat berprestasi dibidangnya. Ekstrakurikuler di sekolah adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran resmi, yang dirancang untuk mengembangkan bakat, minat, serta keterampilan siswa di berbagai bidang. Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi potensi diri yang mungkin tidak terfasilitasi dalam pembelajaran di kelas. Selain itu, kegiatan ini juga dapat memperkaya pengalaman siswa, meningkatkan kemampuan sosial, dan mengajarkan nilai-nilai penting seperti kerjasama, tanggung jawab, dan disiplin.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut bertujuan untuk menambah skill serta mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik secara maksimal, mengembangkan pengetahuannya dibidang olahraga yang diminatinya melalui dengan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler (Berlian & Amra, 2023). Salah satu manfaat utama dari mengikuti ekstrakurikuler adalah pengembangan keterampilan sosial. Dalam banyak kegiatan ekstrakurikuler, siswa sering kali bekerja dalam kelompok

atau tim, yang mengharuskan mereka untuk berinteraksi dengan teman sebayanya. Keterampilan komunikasi, kolaborasi, dan pemecahan masalah sangat diasah dalam situasi semacam ini. Misalnya, dalam kegiatan olahraga, siswa belajar untuk bekerja sama dalam tim, sementara dalam organisasi siswa atau klub debat, mereka belajar untuk mendengarkan, berbicara di depan umum, dan membangun argumen yang logis. Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler juga dapat memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik siswa. Menurut (Apriliyana & Gemaël, 2021) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatkan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran. Meskipun terlihat seperti aktivitas yang bersifat hiburan, penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam belajar. Mereka belajar untuk mengatur waktu dengan lebih baik antara tugas sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler, yang dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang sangat berguna untuk kehidupan di masa depan. Menurut (Bangun, 2019) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan memberi pengalaman berorganisasi. Pengalaman berorganisasi tersebut akan sangat bermanfaat untuk persiapan memasuki dunia perkuliahan. Keuntungan lainnya yang didapat dengan bergabung di dalam kegiatan tambahan yang satu ini yaitu belajar bersosialisasi. Secara keseluruhan, ekstrakurikuler di sekolah merupakan bagian penting dari pembentukan karakter dan keterampilan siswa. Kegiatan ini tidak hanya membantu siswa untuk mengembangkan bakat dan minat mereka, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjadi individu yang lebih baik, lebih terampil, dan lebih siap menghadapi tantangan di dunia nyata.

Salah satu ekstrakurikuler yang paling diminati disekolah adalah olahraga bola basket. Bola basket adalah salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, dikenal dengan dinamika permainannya yang cepat, penuh aksi, dan mengharuskan kerjasama tim yang solid. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, Menurut (Nurhani, 2019) tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Bola basket bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga sebuah sarana untuk mengasah keterampilan fisik dan mental para pemain. Basket tidak hanya melibatkan aktivitas fisik semata, tetapi juga merupakan sarana efektif untuk

mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, kerjasama, dan sportivitas (Oki Candra, 2024). Permainan bola basket dimulai dengan lemparan bola dari tengah lapangan. Setiap tim berusaha untuk merebut bola dan mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang yang terletak di ujung lapangan mereka. Setiap kali bola berhasil masuk, tim yang bersangkutan mendapatkan poin, yang biasanya bernilai dua, tiga, atau satu poin tergantung dari jarak tembakan. Waktu pertandingan dibagi menjadi beberapa kuartir, biasanya empat kuartir dengan durasi tertentu, dan tim dengan jumlah poin terbanyak di akhir pertandingan menjadi pemenang.

Elemen yang paling menonjol dalam bola basket adalah kecepatan dan kelincahan. Pemain bola basket harus memiliki kemampuan untuk bergerak cepat, baik dalam menyerang maupun bertahan (Abrar & Fitroni, 2021). Pemain yang baik tidak hanya cepat dalam mengoper atau menggiring bola, tetapi juga pintar dalam membaca situasi permainan. Mereka harus memiliki ketepatan dalam melempar bola, kemampuan untuk menjaga posisi di lapangan, serta kemampuan bertahan yang tangguh untuk menghentikan serangan lawan. Bola basket tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk karakter. Dalam olahraga ini, pemain belajar untuk menghargai usaha tim, berkomunikasi secara efektif, dan mengelola emosi. Olahraga ini juga dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena bola basket melibatkan banyak gerakan fisik yang intens, mulai dari berlari, melompat, menggiring bola, hingga melakukan tembakan. Secara keseluruhan, bola basket adalah olahraga yang sangat mengasyikkan dan memberikan banyak manfaat. Melalui bola basket, para pemain tidak hanya belajar keterampilan olahraga, tetapi juga tentang kerjasama, kepemimpinan, dan ketahanan mental. Olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik secara rekreasional maupun kompetitif. Menurut (Yasiroh & Siantoro, 2019) Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bola basket diperlukan kualitas latihan dan sistem pembinaan yang tepat

Berdasarkan hasil pengamatan melalui observasi terhadap ekstrakurikuler bola basket putri di SMAN 9 Semarang, peneliti memfokuskan pada tahap pembinaan dalam ekstrakurikuler, karena minimnya prestasi atau tidak adanya kompetisi yang diikuti oleh team ekstrakurikuler bola basket putri ini menjadi alasan peneliti ingin mencari tau dan memberikan Solusi agar team bola basket putri dapat berkembang dan memunculkan bibit-bibit atlet bola basket yang potensial serta dalam rangka mendukung siswa dalam mengembangkan potensi serta minat bakat siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler bola basket. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling, maka jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dan Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Menurut (Sudijono, 2014) rumus yang dipergunakan untuk analisis deskriptif persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Presentase

F = Frekuensi yang sedang dicari

N = Nilai Maksimal

Untuk mempermudah penafsiran hasil analisis presentase digunakan kasifikasi sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Interpretasi Skor ( Arikunto, S., 2015)

No	Presentase	Predikat
1.	81-100%	Sangat Baik
2.	61-80%	Baik
3.	41-60%	Cukup
4.	21-40%	Kurang
5.	0-20%	Sangat Kurang

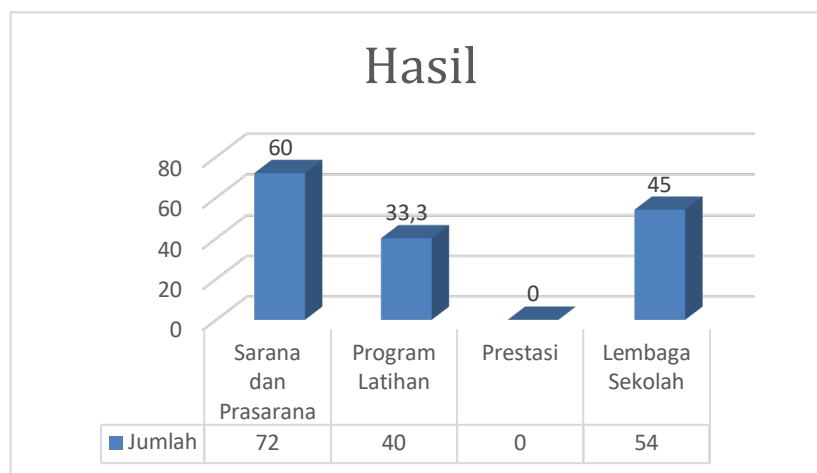
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil dari penyebaran data kuesioner kepada siswa ekstrakurikuler mengenai pembinaan ekstrakurikuler bola basket putri di SMAN 9 Semarang diperoleh data berdasarkan per indicator yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Data Hasil Penelitian Indikator Pembinaan Ektrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 9 Semarang

No.	Indikator	Jumlah	Presentase
1	Sarana dan Prasarana	72	60
2	Program Latihan	40	33,3
3	Prestasi	0	0
4	Lembaga Sekolah	54	45
Jumlah Rata-rata			34,6



Gambar 1. Analisis Indikator Pembinaan Ektrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 9 Semarang

Berdasarkan tabel diatas dapat dikatakan bahwa hasil dari analisis deskriptif presentase per indikator adalah sebagai berikut. Untuk kategori sarana dan prasarana dengan presentase sebesar 60%, indikator program Latihan dengan presentase sebesar 33,3%, indikator prestasi sebesar 0% dan indikator Lembaga sekolah 45%. Dari hasil analisis tersebut maka dapat diperoleh hasil rata-rata pembinaan ektrakurikuler bola basket putri di SMAN 9 Semarang sebesar 34,6%.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data dari indikator sarana dan prasarana melalui pernyataan yang dijawab oleh siswa ektrakurikuler bola basket putri dengan jumlah 20 respondent menyatakan bahwa sarana dan prasarana yang ada di SMAN 9 Semarang dalam kategori “cukup” dengan presentase 60%. Faktor yang menyebabkan sarana dan prasarana pada kategori cukup adalah karena keterbatasan bola yang digunakan untuk Latihan.

Berdasarkan hasil analisis data dari indikator program latihan melalui pernyataan yang dijawab oleh siswa ektrakurikuler bola basket putri dengan jumlah 20 respondent menyatakan bahwa program latihan yang ada di SMAN 9 Semarang dalam kategori “kurang” dengan presentase 33,3%. Faktor yang menyebabkan program latihan pada kategori kurang adalah karena tidak adanya peran pelatih pada ektrakurikuler bola basket putri, hal ini menyebabkan siswa berlatih sendiri dengan pengetahuan mereka masing-masing.

Berdasarkan hasil analisis data dari prestasi melalui pernyataan yang dijawab oleh siswa ektrakurikuler bola basket putri dengan jumlah 20 respondent menyatakan bahwa prestasi yang ada di SMAN 9 Semarang dalam kategori “kurang sekali” dengan

presentase 0%. Faktor yang menyebabkan prestasi pada kategori kurang sekali adalah karena tidak adanya peran pelatih pada ekstrakurikuler bola basket putri, hal ini menyebabkan siswa berlatih sendiri dengan pengetahuan mereka masing-masing, serta minimnya dukungan sekolah untuk team bola basket putri mengikuti event diluar sekolah.

Berdasarkan hasil analisis data dari indikator Lembaga sekolah melalui pernyataan yang dijawab oleh siswa ekstrakurikuler bola basket putri dengan jumlah 20 respondent menyatakan bahwa Lembaga sekolah yang ada di SMAN 9 Semarang dalam kategori “cukup” dengan presentase 45%. Faktor yang menyebabkan Lembaga sekolah pada kategori cukup adalah karena sekolah belum memfasilitasi siswa ekstrakurikuler bola basket putri dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan bola yang tidak mencukupi dan tidak adanya peran pelatih yang menjadi pembina ekstrakurikuler.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pembinaan ekstrakurikuler bola basket putri di SMAN 9 Semarang peneliti menyimpulkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler bola basket putri di SMAN 9 Semarang pada kategori kurang dengan nilai rata-rata presentase 34,6% faktor tidak adanya pelatih menjadi faktor utama team ini tidak berprestasi karena pelatih menjadi peran penting dalam suatu pembinaan ekstrakurikuler sehingga dengan adanya pelatih diharapkan mampu membimbing perkembangan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abrar, I. I., & Fitroni, H. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Bola Basket Pada Usia Dibawah 20 Tahun Di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 9(4), 145–154.
- Apriliyana, H., & Gemael, Q. A. (2021). Survei Minat Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Sliyeg. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 58–67. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i1.5280>
- Arie Putra Santoso, Sukardi, & Puput Sekar Sari. (2022). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Methodist 2 Palembang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.178>
- Arikunto, S. 2015. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>

- Berlian, A., & Amra, F. (2023). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 14 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 66(6), 48.
- Nurhani, F. P. H. M. H. (2019). *Analisis Faktor Penghambat Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Islam Insan Cendikia Mempawah*.
- Oki Candra, et al. . . (2024). BOLA BASKET SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN KARAKTER : *Communnity Development Journal*, 5(3), 5497–5502.
- Rizki, A. F., & Sari, P. S. (n.d.). *Journal Physical Health Recreation ( JPHR ) Pembinaan Prestasi Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Muhammadiyah 1 Palembang Development of Futsal Extracurricular Student Achievement at SMA Muhammadiyah 1 Palembang*. 4, 404–419.
- Sudijono, A. 2014. Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: PT Rajawali Pers
- Yasiroh, U., & Siantoro, G. (2019). Identifikasi Faktor Penunjang Dan Penghambat Prestasi Bola Basket Putri Di Smkn 1 Boyolangu Kabupaten Tulungagung Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–13. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26584>