



## STRATEGI PEMBINAAN TIM OLAHRAGA SEKOLAH UNTUK MENCAPAI PRESTASI YANG BAIK DALAM KOMPETISI DI SMP TRISKATI 2 MEDAN

Arjuna Memori Silalahi<sup>1</sup>, Ibra Glen Fresly Pardosi<sup>2</sup>, Yonaxel Jusak Rajagukguk<sup>3</sup>

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

Email: [silalahiarjuna11@gmail.com](mailto:silalahiarjuna11@gmail.com), [glenpardosi2302@gmail.com](mailto:glenpardosi2302@gmail.com), [yonaxelrajagukguk@gmail.com](mailto:yonaxelrajagukguk@gmail.com)

### Article History

Received: 08-05-2023

Revision: 11-05-2023

Accepted: 17-05-2023

Published: 19-06-2023

### Sejarah Artikel

Diterima: 08-05-2023

Direvisi: 11-05-2023

Diterima: 17-05-2023

Disetujui: 19-06-2023

### ABSTRACT

*The Research discusses strategies for coaching school sports teams at SMP Trisakti 2 Medan with a focus on the integration of sports in the educational curriculum. The data collection technique in this research is interview observation. The data collection technique in this research is interview observation. Data analysis was carried out qualitatively with stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions.. The integration of sports in other subjects is expected to increase student motivation and involvement. It is hoped that with a structured and comprehensive approach, school sports teams can achieve better achievements and have a positive impact on the physical and mental development of students. This research makes an important contribution to the development of educational policies and school programs and provides practical insights for educators, school administrators, and policy makers in increasing student motivation in physical education. Analysis shows that challenges in integrating sports into other curricula include lack of teacher understanding, limited resources, and resistance from parents. Solutions include teacher training, improved sports facilities, and parent awareness campaigns, which are expected to increase program acceptance and effectiveness.*

**Keywords:** Coaching, Solutions, Sports teams.Coaching.

### ABSTRAK

*Penelitian ini membahas strategi pembinaan tim olahraga sekolah di SMP Trisakti 2 Medan dengan fokus pada integrasi olahraga dalam kurikulum pendidikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode deskriptif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi wawancara. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Diharapkan dengan pendekatan yang terstruktur dan komprehensif, tim olahraga sekolah dapat mencapai prestasi yang lebih baik dan memberikan dampak positif bagi perkembangan fisik dan mental para siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kebijakan pendidikan dan program sekolah serta memberikan wawasan praktis bagi pendidik, administrator sekolah, dan pembuat kebijakan dalam meningkatkan motivasi siswa dalam pendidikan jasmani. Analisis menunjukkan bahwa tantangan dalam integrasi olahraga dalam kurikulum lain meliputi kurangnya pemahaman guru, keterbatasan sumber daya, dan resistensi dari orang tua. Solusinya meliputi pelatihan guru, peningkatan fasilitas olahraga, dan kampanye kesadaran kepada orang tua, yang diharapkan dapat meningkatkan penerimaan dan efektivitas program.*

**Kata Kunci:** Pembinaan, Solusi, Tim olahraga.

**How to Cite:** Silalahi, A. M., Pardosi, I. G. F., Rajagukguk, Y. J (2023). Strategi Pembinaan Tim Olahraga Sekolah Untuk Mencapai Prestasi Yang Baik Dalam Kompetisi Di Smp Triskati 2 Medan. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 21(1), 2527-9041. <https://doi.org/10.24114/jkss.v21i1>

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Olahraga bukan hanya untuk meningkatkan kondisi fisik namun olahraga juga dapat dijadikan sebagai olahraga rekreasi, prestasi dan kesegaran jasmani. Olahraga juga merupakan kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani adalah salah mata pelajaran di sekolah yang merupakan media, pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan, fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. (Siregar et al. 2024)

Olahraga menjadi sebuah bentuk kegiatan yang bertujuan untuk dapat menjaga kebugaran jasmani, pendidikan, rekreasi, dan juga prestasi yang dilakukan dengan melibatkan aktivitas fisik. Sebagai bentuk peningkatan kebugaran jasmani, olahraga bisa memaksimalkan fungsi tubuh yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem ekskresi, dan sistem saraf. Sebagai bagian dari pendidikan, olahraga berfungsi untuk meningkatkan sportifitas dan potensi fisik. Olahraga prestasi memegang peranan dalam mengangkat harkat dan martabat bangsa. (Soan 2017)

Menurut (Syakir, dkk., 2017), pembinaan merupakan salah satu solusi bagi sekolah dengan

cara mengembangkan potensi siswa melalui berbagai kegiatan khususnya kegiatan ekstrakurikuler. Sedangkan menurut (Irawati, 2018), pembinaan adalah suatu proses atau pengembangan yang dilakukan melalui bimbingan dan upaya perbaikan, penyempurnaan, dan pengembangan.

Oleh karena itu, dari pendapat kedua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pembinaan merupakan suatu proses pengembangan dan bimbingan yang dilakukan sekolah dengan upaya perbaikan melalui kegiatan ekstrakurikuler akan memberikan hasil yang lebih baik.

Pembinaan tim Olahraga tidak akan berhasil apabila tidak dikelola dengan baik oleh sekolah, pengelolaan tim olahraga yang baik tidak hanya mendukung keberhasilan program intrakurikuler, namun dapat mendukung keberhasilan pendidikan secara luas. Pengelolaan manajemen dan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMP/MTS/ sederajat). (Tafaqur 2012)

Tujuan dari pembinaan adalah mengembangkan suatu kemampuan atlet agar bisa berkembang dan menghasilkan prestasi yang sudah ditargetkan. Di sebuah cabang olahraga, pembinaan berperan sangat penting dan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Tanpa adanya pembinaan di sebuah cabang olahraga tidak akan mungkin tercapai sebuah prestasi yang tinggi. Pelaksanaan pembinaan di sebuah cabang olahraga membutuhkan organisasi dan program yang sudah di buat untuk mengatur segala kegiatan dan membantu seorang atlet untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. (Apriyanti and Wahyudi 2021)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui strategi pembinaan olahraga di sekolah, mengetahui pola pembinaan dan pelatihan yang dilaksanakan oleh olahraga Smp Trisakti 2 Medan, serta Berdasarkan temuan awal dari wawancara, terlihat bahwa integrasi olahraga dalam kurikulum lain memiliki potensi yang signifikan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Namun, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, termasuk kebutuhan akan pelatihan yang memadai bagi guru, alokasi

waktu yang tepat, dan penyediaan sumber daya yang cukup. Meskipun ada kekhawatiran dari beberapa orang tua mengenai dampak terhadap fokus akademis, banyak yang melihat manfaat holistik dari pendekatan ini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode deskriptif. Subjek Penelitian atau responden adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Jadi dalam riset yang menjadi subyek penelitian adalah Guru Smp Trisakti 2 Medan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi wawancara.

Intrumen yang digunakan adalah intrumen observasi dan pengamatan. Analisis data adalah suatu cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif analisis, yaitu apa yang dinyatakan oleh responded secara tertulis atau lisan dan juga prilakunya yang nyata, diteliti dan dipelajari sebagai sesuatu yang utuh.

Menurut Sugiyono (2018:308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi data dan sumber. Menurut Sugiyono (2016:246) teknik analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran perbaikan untuk pelaksanaan Pembinaan di smp trisakti 2 medan dapat diajukan, seperti

1. Meningkatkan Motivasi dan Keterlibatan Siswa Integrasi olahraga dalam mata pelajaran lain dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Banyak siswa yang lebih tertarik pada kegiatan fisik dan kompetitif dibandingkan dengan pembelajaran konvensional di kelas. Dengan menggabungkan elemen-elemen olahraga, siswa dapat menemukan pembelajaran lebih menarik dan relevan dengan minat mereka.
2. Pengembangan Keterampilan Holistik Melalui integrasi ini, siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan akademis tetapi juga keterampilan sosial, emosional, dan fisik. Misalnya, melalui permainan peran dalam Pendidikan Kewarganegaraan, siswa dapat belajar tentang kerja sama tim, kepemimpinan, dan komunikasi efektif. Dalam Matematika, menggunakan data olahraga dapat membuat pembelajaran lebih kontekstual dan aplikatif.
3. Meningkatkan Pemahaman Konsep Dengan menggunakan konteks olahraga, siswa dapat memahami konsep-konsep abstrak dengan lebih baik. Misalnya, statistik dalam olahraga dapat membantu siswa memahami konsep probabilitas dan statistik dalam Matematika dengan cara yang lebih konkret dan menarik. (Febriani 2022)

Berdasarkan laporan mini riset pada dokumen yang diberikan, terdapat beberapa rekomendasi ide yang dapat Berdasarkan temuan awal dari wawancara, terlihat bahwa integrasi olahraga dalam kurikulum lain memiliki potensi yang signifikan untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Namun, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi, termasuk kebutuhan akan pelatihan yang memadai bagi guru, alokasi waktu yang tepat, dan penyediaan sumber

daya yang cukup. Meskipun ada kekhawatiran dari beberapa orang tua mengenai dampak terhadap fokus akademis, banyak yang melihat manfaat holistik dari pendekatan ini.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, orang tua, dan murid, ditemukan beberapa temuan awal yang signifikan terkait masalah integrasi olahraga dalam kurikulum mata pelajaran seperti Pendidikan Kewarganegaraan, Matematika, dan Bahasa Indonesia. Temuan ini mencakup berbagai perspektif dan masalah yang muncul dari implementasi integrasi tersebut.

1. Faktor Guru: Kesiapan dan Pelatihan: Guru harus siap dan dilatih untuk mengintegrasikan olahraga kedalam pengajaran mereka, kolaborasi Antar Guru: Kerjasama antara guru mata pelajaran dan guru olahraga sangat penting, metode Pengajaran Inovatif: Guru perlu mengembangkan metode pengajaran yang kreatif dan menarik, yang dapat menggabungkan aktivitas fisik dengan pembelajaran akademis, misalnya, menggunakan permainan peran dalam Pendidikan Kewarganegaraan atau data statistik olahraga dalam Matematika, dan manajemen Kelas: Guru harus memiliki keterampilan manajemen kelas yang baik untuk memastikan bahwa integrasi olahraga berjalan lancar tanpa mengganggu proses belajar mengajar.

2. Faktor Orang Tua: Dukungan dan Partisipasi: Dukungan dari orang tua sangat penting untuk keberhasilan program ini. Orang tua perlu diberi pemahaman tentang manfaat integrasi olahraga dan didorong untuk mendukung anak-anak mereka dalam kegiatan ini, komunikasi Efektif: Sekolah harus menjaga komunikasi yang efektif dengan orang tua mengenai jadwal kegiatan, tujuan pembelajaran, dan perkembangan anak. Persepsi dan Harapan: Orang tua

mungkin memiliki persepsi dan harapan yang berbeda mengenai pendidikan.

3. Faktor Siswa: Motivasi dan Minat: Integrasi olahraga dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa, pengembangan Keterampilan: Siswa dapat mengembangkan berbagai keterampilan melalui integrasi ini, termasuk keterampilan sosial, emosional, dan fisik, kesejahteraan Mental dan Fisik: Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa, dan keterlibatan Aktif: Siswa harus dilibatkan secara aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Mereka perlu merasa memiliki dan memahami manfaat dari program ini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa metode Pengajaran memberikan cara yang cukup baik terhadap menyelesaikan hambatan Tim olahraga dan memiliki kriteria sedang sebagai hambatan belajar belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Analisis menunjukkan bahwa tantangan dalam integrasi olahraga dalam kurikulum lain meliputi kurangnya pemahaman guru, keterbatasan sumber daya, dan resistensi dari orang tua. Solusinya meliputi pelatihan guru, peningkatan fasilitas olahraga, dan kampanye kesadaran kepada orang tua, yang diharapkan dapat meningkatkan penerimaan dan efektivitas program.

## DAFTAR RUJUKAN

- Apriyanti, Erlina Puji, and Agung Wahyudi. 2021. "Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub DPU Pati Tahun 2020." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2:119–24.
- Febriani, Risna. 2022. "Peran Kohesivitas Dalam Tim Olahraga Untuk Memprediksi Keberhasilan Kelompok." *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial* 4(1):59–67.

- Siregar, Hanif Luthfi, Mutiah Dina Maya,  
Muhammad Rif'an, Shaqilla Rizky Dewi  
Asmon, Rizki Fadilah, and Fajar Sidik  
Siregar. 2024. "Analisis Kegiatan  
Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD  
060877 Medan Perjuangan." *Indo-MathEdu  
Intellectuals Journal* 5(3):2713–18.
- Soan, Untung Febrisius. 2017. "Kebijakan Dan  
Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi  
Daerah." *Jurnal Sains Keolahragaan Dan  
Kesehatan* 2(1):20.
- Tafaqur, Muhamad. 2012. "PEMBINAAN KLUB  
OLAHRAGA BULUTANGKIS (Sebuah  
Kajian Dari Perspektif Teori)." *Jurnal  
Kepelatihan Olahraga* 4(2).