**POTRET PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER**

**TIM BOLAVOLI PUTRI SMA NEGERI 4 SIDOARJO**

Faris Riski Agung Pradana

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

e\_mail : [farisriski76@yahoo.com](mailto:farisriski76@yahoo.com)

**Dr. Amrozi Khamidi, M.Pd** (Dosen Pembimbing Skripsi)

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Pembinaan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 4 Sidoarjo. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga bolavoli putri SMA Negeri 4 Sidoarjo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pola pembinaan prestasi bolavoli dengan manfaat untuk memberikan informasi kepada Pembina, pelatih, atlet, masyarakat, serta instansi terkait khususnya penggemar permainan olahraga bolavoli.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan melihat sejauh mana untuk menemukan jawaban yang akurat secara ilmiah tentang informasi pembinaan ekstrakurikuler bolavoli siswa putri di SMA Negeri 4 Sidoarjo, dengan menggunakan sumber data yang didapat dari 3 responden yaitu : Kepala Sekolah, Pelatih, dan Atlet. Penelitian ini dilakukan dengan cara weawancara langsung kepada seluruh sampel. Hasil penelitian tentang pola pembinaan menunjukkan bahwa kegiatan pembinaan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 4 Sidoarjo perlu mendapatkan pembinaan yang lebih baik agar prestasi yang sudah pernah diraih mampu ditingkatkan sesuai dengan apa yang diharapkan. Sehingga atlet/siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut dapat mengembangkan potensi maupun bakatnya dengan maksimal.

Kata kunci : Pembinaan, Prestasi, Ekstrakurikuler Bolavoli.

*.*

This coaching aims to find out how coaching extracurricular bolavoli in Senior High School state 4 Sidoarjo. The focus of the problem in this research is how the implementation of sports performance achievement bolavoli daughter Senior High School state 4 Sidoarjo. The purpose of this research is to know the implementation of bolavoli achievement guidance pattern with benefit to give information to coach, coach, athlete, community, and related institution specially bolavoli sport game enthusias.

This research uses descriptive qualitative method that aims to see how far to find a scientifically accurate answer to find out information abaout development of extracurricular volleyball woman students at Senior High Scholl state 4 Sidoarjo, using source data obtained from 3 responden, those all : Head school, Coach, and athelete. The research was conducted by direct interviewto the whole sample. The result showed the activities volleyball extracurricular at the Senior High School state 4 Sidoarjo needs to get better development to achievements in the sport of volleyball can be better as expected. So atheletes/students who join it can be develop their potensial and talent to the maximum.

Keywords : Development, Achievement, Extracurricular volleyball

# **PENDAHULUAN**

Perkembangan dunia olahraga sekarang ini mengalami peningkatan pesat, terutama dalam bidang pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan serta meningkatkan prestasi olahraga, karena berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan dilingkungan masyarakat, sekolah, maupun ditingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Peran pembinaan harus deprogram secara optimal, untuk mengorganisasi jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun dalam sistem pembinaan prestasi atlet.

Pelaksanaan pembinaan olahraga diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistemtis dan kontinyu. Usaha pembinaan ini tidak terlepas dari campur tangan seorang pelatih, yang mampu menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihnya.

Permainan bolavoli adalah salah satu olahraga yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang. Bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bias memainkan bola tiga kali pukulan. Permainan bolavoli ini sangat digemari karena manfaatnya sangat baik untuk membentuk suatu sikap sportivitas serta kerjasama dengan teman atau orang lain. Semakin bertambahnya waktu, peminat dan penggemar bolavoli semakin meningkat, ini dibuktikan dari seringnya diselenggarakannya turnamen atau kejuaraan bolavoli baik didesa, kota sekolah, maupun instansi pemerintah ditingkat daerah maupun nasional.

Peranan sekolah dalam olahraga juga penting sebagai alat pendidikan. Sebab sekolah adalah tempat anak didik dibina agar dapat berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang berkualitas. Peningkatan prestasi tidak cukup dengan hanya mengandalkan kegiatan belajar di sekolah. Namun peningkatan prestasi ini dapat dilakukan dengan adanya kebijakan dari sekolah melalui penambahan atau memasukkan olahraga kedalam ekstrakurikuler, yang bertujuan untuk menuju pencapaian prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu perkembangan peserta didik, baik itu perkembangan intelektual, sosial, emosional, dan moral sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat yang dimilikinya. Ekstrakulikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran berlangsung. Kegiatan ekstrakulikuler dapat membantu mengembangkan peserta peserta didik sesuai dengan kemampuannya masing masing. Di dalam eksrtakulikuler siswa akan mendapatkan sesuatu yang berbeda dari apa yang mereka peroleh dalam proses belajar. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa akan dibina dan dilatih dengan baik sehingga nantinya dapat menjadi suatu keterampilan yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain.

Seperti halnya SMA Negeri 4 Sidoarjo yang memiliki berbagai macam ekstrakurikuler yang diantaranya adalah bolavoli, ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 4 Sidoarjo paling banyak diminati oleh para siswa, khususnya para siswi putri. sekolah ini juga memiliki beberapa atlet bola voli. SMA Negeri 4 Sidoarjo ini sudah terbukti memiliki beberapa prestasi yang pernah diraih oleh para siswanya terutama tim bolavoli putri, yaitu dengan memperoleh beberapa kali penghargaan di Unesa Cup pada tahun 2013 dengan memperoleh juara 1, pada tahun 2013 sekolah ini pun juga mendapatkan penghargaan yang lain seperti Porkab Sidoarjo dengan memperoleh juara 1, selain itu kembali meraih penghargaan dalam turnamen Bhayangkari cup antar SMA dengan memperoleh penghargaan juara 1, dan pada tahun 2014 tim bolavoli putri SMA Negeri 4 Sidoarjo ini mampu mendapatkan penghargaan kembali di Unesa Cup, tetapi pada tahun 2014 ini prestasi para atlet sedikit menurun dengan mendapatkan juara 3 di Unesa Cup. Setelah mengalami sedikit penurunan pada tahun 2014, tim bolavoli putri SMA Negeri 4 Sidoarjo kembali meraih prestasi dengan meraih penghargaan dikejuaraan yang diselenggarakan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) dengan memperoleh juara 1.

Prestasi yang di peroleh tim bolavoli putri SMA Negeri 4 Sidoarjo ini semua karena didukung oleh para guru guru dan pelatih yang selalu membimbing serta memberi arahan dalam hal ini adalah melatih para atlet dua kali dalam seminggu pada hari jumat dan sabtu, dalam sehari para atlet ini berlatih 2 jam sehari dimulai pada pukul 15.00 – 17.00 di lapangan bolavoli SMA Negeri 4 Sidoarjo. Dengan latihan yang maksimal seperti ini membuat para atlet mendapatkan prestasi prestasi di setiap kejuaraannya.

Dengan adanya prestasi yang telah diraih tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut di SMA Negeri 4 Sidoarjo dengan judul POTRET PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER TIM BOLAVOLI PUTRI SMA Negeri 4 Sidoarjo.

**METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode pendekatan deskriptif yang mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang ada pada masa sekarang dengan melakukan wawancara dan dokumentasi. Dengan demikian jenis penelitian ini tidak menggunakan perhitungan statistik dalam perhitungan data.

Teknik pengambilan datanya menggunakan wawancara dan dokumentasi. Dengan beberapa metode pengambilan data tersebut diharapkan mampu mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Arikunto, 1995:309).

Kualilatif adalah sebuah pendekatan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan memahami sebuah fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama (Maksum, 2009:20).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

## **Hasil Penelitian**

1. Aspek Prestasi

Berdasarkan aspek prestasi pada pembinaan ekstrakurikuler bolavoli SMAN 4 Sidoarjo ini sudah memiliki prestasi yang cukup baik di tingkat daerah terutama ditingkat Kabupaten Sidoarjo itu terbukti selalu menjadi juara disetiap turnamen yang diadakan, untuk tingkat Provinsi Jawa Timur SMAN 4 Sidoarjo pernah menjadi juara 1 pada kejuaraan Unesa Cup pada tahun 2010, juara 1 Open Turnamen Bolavoli tingkat SLTA se- Jawa Timur Pangarmaritim Cup tahun 2010, juara 3 Unesa Cup se- Jawa Timur tahun 2015.

Dari berbagai kejuaran yang diikuti oleh tim bolavoli SMAN 4 Sidoarjo adapun faktor pendukung dan penghambat dalam pencapaian prestasi, antara lain :

1. Faktor Pendukung

Adapun faktor pendukung yaitu pihak sekolah dan orang tua mendukung sepenuhnya sehingga kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 4 Sidoarjo ini dapat berjalan dengan lancar, selain itu ditunjang dengan adanya pelatih yang dapat memotivasi untuk mencapai prestasi.

1. Faktor Penghambat

Faktor penghambat yang paling menonjol dari kegiatan pembinaan ekstrakurikuler bolavoli ini adalah sarana dan prasarana dari segi penerangan yang belum ada, selain itu jadwal kegiatan ekstra sering berbenturan dengan adanya latihan anak- anak di klub mereka masing- masing. Dari sisi akademis para atlet tertinggal dikarenakan sering mengikuti kejuaraan sehingga mengurangi kegiatan belajar mengajar mereka.

1. Aspek Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana adalah sesuatu yang dapat digunakan serta dapat dimanfaatkan dalam sebuah kegiatan seperti halnya pada cabang olahraga bolavoli. Di SMAN 4 Sidoarjo hampir seluruh sarana dan prasarana sudah tersedia, hanya saja untuk latihan malam yang akan diadakan dibutuhkan penerangan dimana sampai saat ini sekolah belum merealisasikan kebutuhan akan penerangan tersebut.

Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bolavoli yang ada di SMAN 4 Sidoarjo yaitu :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Barang | Jumlah | Keterangan |
| 1 | Lapangan | 2 | Baik |
| 2 | Bola | 15 buah | Baik |
| 3 | Net | 2 buah | Baik |
| 4 | Tiang | 4 buah | Baik |
| 5 | Marker | 30 buah | Baik |
| 6 | Pompa Angin | 1 buah | Baik |

1. Aspek Perekrutan

Pada ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 4 Sidoarjo proses perekrutan pemain dilakukan melalui penyaringan jalur prestasi untuk siswa baru sehingga terdapat bibit baru yang muncul sebagai regenerasi. Pada dasarnya semua siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini, karena tujuan dari ekstrakurikuler ini tidak semata-mata untuk prestasi melainkan agar siswa mempunyai kegiatan yang positif dan mengurangi kenakalan yang ada di lingkungan sekolah serta mendapatkan pembelajaran moral. Sedangkan untuk perekrutan pelatih bolavoli, sekolah melakukan pencarian pelatih yang dapat menguasai segala aspek tentang bolavoli terutama yang mempunyai lisensi dan paling tidak pernah menjadi pemain bolavoli.

1. Aspek Program Latihan

Dalam program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk jadwal latihan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan jum’at yang dimulai pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Dalam penerapan pelatih menyusun program latihan yang di terapkan kepada para pemain bolavoli tentunya sudah dibedakan pelatih yaitu bagi para pemula di mulai dari dasar permainan bolavoli seperti *passing, smash,* *block* dan bagi yang sudah bisa dimasukkan kedalam *team work.* Pelatih selalu mempunyai strategi dalam penyusunan program latihan agar atletnya tidak merasa bosan, yaitu dengan cara memberikan latihan yang bervariasi.

**Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil- hasil dari analisa penelitian tersebut. Pembahasan disini membahas penguraian hasil peneltian tentang prestasi Tim Bolavoli SMAN 4 Sidoarjo. Analisa ini mencakup aspek prestasi, program latihan, sarana prasarana, perekrutan pemain dan pelatih.

1. Aspek Prestasi

Dalam sebuah pencapaian prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan, melainkan juga harus membutuhkan proses dan kerja keras yang sangat tinggi melalui latihan yang rutin dan kerja sama yang baik dalam tim. Adapun juga faktor penghambat dan pendukung dalam sebuah pencapaian prestasi, faktor penghambat dan pendukung pencapaian prestasi yaitu aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Pada ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 4 Sidoarjo ini faktor penghambat yaitu adalah sarana dan prasarana dari segi penerangan yang belum ada, selain itu jadwal kegiatan ekstra sering berbenturan dengan adanya latihan anak- anak di klub mereka masing- masing. Dari sisi akademis para atlet tertinggal dikarenakan sering mengikuti kejuaraan sehingga mengurangi kegiatan belajar mengajar mereka. Faktor pendukung yang paling menonjol yaitu dukungan dari semua pihak sekolah dan orang tua yang mendukung penuh kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 4 Sidoarjo, selain itu motivasi yang diberikan pelatih kepada pemainnya sehingga mereka lebih bersemangat berlatih dalam sebuah pencapain prestasi. ekstrakurikuler juga merupakan wadah bagi anak atau siswa untuk memenuhi minat dan bakatnya masing- masing. Ekstrakulikuler dapat membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang di sediakan oleh pihak sekolah.

Berdasarkan pengamatan peneliti, prestasi yang telah dicapai oleh Tim Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 4 Sidoarjo sudah cukup baik dari awal berdiri sampai sekarang. Prestasi yang paling menonjol yaitu menjadi juara 1 pada kejuaraan Unesa Cup pada tahun 2010, juara 1 Open Turnamen Bolavoli tingkat SLTA se- Jawa Timur Pangarmaritim Cup tahun 2010, juara 3 Unesa Cup se- Jawa Timur tahun 2015. Selain itu juga selalu menjuarai ditingkat Kabupaten Sidoarjo. Prestasi tersebut juga dihasilkan dari pembinaan latihan beberapa anak yang mengikuti club bolavoli seperti di Indomaret terdiri dari 2 anak dan di Sparta terdiri dari 3 anak, sehingga pelatih di sekolah hanya mengatur strategi dan kekompakan tim. Pelatih juga mencari bibit-bibit pengganti apabila anak-anak sudah mulai lulus sekolah, oleh sebab itu pelatih mengatur pemain agar tidak selalu bertumpu pada anak-anak yang sudah lebih dulu atau senior. Pelatih selalu menggabungkan pemain senior dan junior yaitu kelas 10,11,12 dalam setiap kejuaraan, agar pemain junior juga memiliki pengalaman bermain.

Adapun prestasi yang telah diraih oleh Tim Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMAN 4 Sidoarjo :

1. Juara 1 Unesa CUP Se- Jawa Timur tahun 2010
2. Juara 1 Open Turnamen Bolavoli Tingkat SLTA Se- Jawa Timur tahun 2010
3. Juara 1 Unesa CUP Se- Jawa Timur tahun 2013
4. Juara 1 PORKAB Sidoarjo tahun 2013
5. Juara 1 Bhayangkari CUP tahun 2013
6. Juara 3 Unesa CUP Se- Jawa Timur tahun 2014
7. Juara 1 STIKES Open Turnamen tahun 2014
8. Juara 3 Unesa CUP Se- Jawa Timur tahun 2015
9. Aspek Program Latihan

Menurut Lia Lumintuarso (2006:5), metode latihan adalah sebuah pengatuhan tentang metode-metode yang digunakan dalam proses latihan, hal tersebut sangat penting untuk menjadikan seorang atlet menggapai prestasi yang tinggi dan lebih baik dari sebelumya. Seorang atlet yang ingin berprestasi harus mampu menggunakan dan menerapkan berbagai metode latihan yang diberikan oleh seorang pelatih dalam materi latihan fisik, teknik, maupun mental Ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 4 Sidoarjo berlatih setiap 3 kali seminggu pada hari selasa, kamis dan jum’at pukul 15.00 WIB sampai 17.00 WIB. Program latihan yang ada diekstrakurikuler bolavoli SMAN 4 Sidoarjo dibuat sesuai dengan kemampuan atlet. Untuk para pemula dimulai dengan latihan pengenalan dasar- dasar bolavoli, dan bagi para atlet yang sudah menguasai tehnik dasar akan diberi porsi latihan berbeda yang bertujuan untuk menyempurnakan strategi permainan maupun perkembangan keterampilan individu seperti teknik, mental, dan kondisi fisik pemain untuk pencapaian prestasi. Sesuai dengan pendapat Harsono, bahwa Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat macam aspek yang perlu diperhatikan oleh pelatih :

1. Latihan Fisik

Latihan ini khusus di tujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet, yang mencakup komponen- komponen fisik antara lain : kekutatan otot, agilitas, koordinasi, keseimbangan, dan lain-lain.

1. Latihan Tehnik

Latihan tehnik adalah yang khusus dimaksutkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan- kebiasaan motorik dan *neuro mjuscular.* Tujuannya yaitu untuk melahirkan tehnik-tehnik gerakan.

1. Latihan Taktik

Latihan untuk menumbuh kembangkan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan dan penyerangan.

1. Latihan Mental

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari ketiga faktor tersebut diatas. Meski bagaimanapun sempurna perkembangan fisik, tehnik, dan taktik seorang atlet, prestasi puncak tak mungkin tercapai jika mental tidak juga berkembang.

1. Aspek Sarana Dan Prasarana

Sarana berasal dari kata “ *facilities”,* yaitu suatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga dan segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai tujuan (Soepartono, 2000: 6). Misalkan dalam olahraga bolavoli sarana yang dibutuhkan berupa lapangan voli, tiang, net, bola. Sedangkan prasarana ialah suatu yang merupakan faktor penunjang terlaksananya suatu proses kegiatan misalkan di olahraga bolavoli berupa pakaian tim, sepatu, kaos kaki, marker, kun.

Berdasarkan hasil penelitian sarana dan prasarana yang ada di SMAN 4 Sidoarjo memang apa adanya seperti yang di katakan oleh pelatih bapak Achmad Chazim “sarana dan prasarana yang ada saat ini dikatakan cukup baik tetapi tidak semuanya karena ada beberapa sarana yang kurang memadai seperti penerangan untuk latihan malam yang rencananya akan diadakan, sedangkan sarana yang lainnya kami rasa tidak ada masalah.”. meskipun dengan keterbatasan sarana para atlet mampu memanfaatkan secara maksimal sarana prasarana yang ada.

1. Aspek Perekrutan

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang saya lakukan, proses perekrutan pemain dan pelatih ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo dilakukan melalui penyaringan jalur prestasi untuk siswa baru sehingga terdapat bibit baru yang muncul sebagai regenerasi. Pada dasarnya semua siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini, karena tujuan dari ekstrakurikuler ini tidak semata-mata untuk prestasi melainkan agar siswa mempunyai kegiatan yang positif dan mengurangi kenakalan yang ada di lingkungan sekolah serta mendapatkan pembelajaran moral. Menurut Jatmiko (2009:1) mengatakan bahwa Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diberbagai bidang dalam lingkup non akademis

Sedangkan untuk perekrutan pelatih bolavoli, sekolah melakukan pencarian pelatih yang dapat menguasai segala aspek tentang bolavoli terutama yang mempunyai lisensi dan paling tidak pernah menjadi pemain bolavoli seperti yang dikatakan bapak Achmad Chazim. Pelatih merupakan salah satu kunci tercapainya prestasi individu, oelh karena itu sudah seharusnya pelatih dilaksanakan dengan sebaik-baiknya (Lhaksana, 2009:97). Fungsi pelatih adalah yang paling penting dalam pembinaan, ia diharapkan untuk dapat mendeteksi segi-segi kurang lebihnya pemain tersebut, dan dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Pelatih juga disebut sebagai profesi yang baik dan berbudi. Pelatih yang bagus adalah seorang pelatih yang mempunyai pengetahuan tentang beberapa disiplin ilmu yang mendasari ilmu kepelatihan dan metode dalam melatih. Oleh karena itu pelatih dianggap paling berperan menunjang tercapainya prestasi-prestasi. Pelatih juga memahami bahwa latihan yang sistematis merupakan konsep yang kompleks. Sehingga pelatih telah merencanakan dan merancang metode latihan dengan sistematis dengan mempertimbangkan berbagai faktor seperti aspek psikologis, fisiologis, dan sosial (Lhaksana, 2009:99).

**PENUTUP**

**Simpulan**

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai simpulan dan saran yang didasarkan pada hasil penelitian yang telah diuraikan pada BAB IV. Dari hasil penelitian melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 4 Sidoarjo dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Prestasi tim ekstrakurikuler bolavoli putri SMA Negeri 4 Sidoarjo sudah cukup baik dalam setiap kejuaraan yang diikuti. Adapun faktor pendukung dan penghambat pencapaian prestasi tim bolavoli putri SMA Negeri 4 Sidoarjo antara lain :
2. Faktor pendukung

Faktor pendukung tim bolavoli putri SMA Negeri 4 Sidoarjo ini adalah menerapkan latihan yang efektif dengan adanya jadwal latihan yang kontinyu seminggu tiga kali pertemuan yaitu hari selasa, kamis, dan jum’at pukul 15.00 WIB- 17.00 WIB. Selain itu dukungan dari pihak sekolah dan orang tua yang mendukung dengan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli ini, serta dengan ditunjang dengan adanya pelatih yang dapat memotivasi untuk mencapai prestasi.

1. Faktor Penghambat

Jadwal kegiatan ekstra sering berbenturan dengan adanya latihan anak- anak di klub mereka masing- masing. Dari sisi bentuk latihan pelatih kurang memaksimalkan program latihan yang sudah disusun, sehingga cenderung pada latihan yang kondisional atau seadanya. Akademis para atlet tertinggal dikarenakan sering mengikuti kejuaraan sehingga mengurangi fokus kegiatan belajar mengajar mereka. Keadaan sarana dan prasarana yang ada di SMA Negeri 4 Sidoarjo bisa dikatakan sudah lengkap kecuali penerangan yang belum ada apabila dilakukan latihan pada malam hari.

1. Program latihan ekstrakurikuler bolavoli di SMA NEGERI 4 Sidoarjo mengacu pada kebutuhan atlet, bagi pemula diberikan latihan tentang teknik- teknik dasar bolavoli, , dan bagi para atlet yang sudah menguasai tehnik dasar akan diberi porsi latihan berbeda yang bertujuan untuk menyempurnakan strategi permainan maupun perkembangan keterampilan individu seperti teknik, mental, dan kondisi fisik pemain untuk pencapaian prestasi.
2. Proses perekrutan pemain di tim ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 4 Sidoarjo ini pada dasarnya melaui proses jalur prestasi, hal ini ditujukan untuk mencari bibit- bibit pemain yang selanjutnya untuk dibina dan dilatih sesuai dengan target prestasi yang diinginkan. Sedangkan untuk perekrutan pelatih sekolah melakukan pencarian pelatih yang dapat menguasai segala aspek tentang bolavoli terutama yang mempunyai lisensi dan paling tidak pernah menjadi pemain bolavoli.
3. **Saran**

Penelitian tentang Potret Pembinaan Ekstrakurikuler Tim Bolavoli Putri SMA NEGERI 4 Sidoarjo ini mempunyai keterbatasan, sehingga dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Setelah melihat dan mengamati penelitian, para pengurus khususnya pihak sekolah dan pelatih dapat mempertahankan segala aspek yang menyangkut hal positif dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler bolavoli serta memperbaiki kekurangan yang ada didalam proses pembinaan.
2. Untuk pelatih agar selalu menggali ilmu dan pengetahuannya dalam melatih agar mampu membimbing dan menghimbau pemain didikannya untuk mampu memilih yang terbaik untuk prestasi pemainnya, dan juga pelatih harus berinovasi dan selalu menjalankan program latihan sesuai dengan program latihan yang sudah ada.
3. Untuk sistem perekrutan pemain SMA Negeri 4 Sidoarjo harus tetap melalui jalur prestasi bagi peserta didik baru, untuk mendapatkan bibit pengganti atlet senior yang sudah tidak bisa bermain atau lulus. Perekrutan atlet agar tidak hanya ditentukan melalui jalur prestasi tetapi pelatih harus bisa melakukan seleksi pemain yang ingin mengikuti kejuaraan. Sedangkan untuk perekrutan pelatih, sekolah harus dapat menentukan pelatih yang mampu menguasai permainan bolavoli baik dari dasar permainan, bentuk latihan, motivasi, strategi, dan tehnik permainan bolavoli agar dapat mempertahankan prestasi yang sudah diraih.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket.* Solo : Era Intermedia.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta

Badudu, 2011. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta : Pustaka Sinar Harapan

Gunarsa, 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia

Irsyada, Machfud. 2000. *Bolavoli*. Departemen Pendidikan Nasional Rektorat Jendral Pendidikan Dasar Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Jatmiko, Tutur. 2009. *Ekstrakurikuler dan Aktifitas Luar Sekolah.* FIK Unesa

Lexy, J. Moleong. 2002. *Metode penelitian kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Lhaksana, Justinus., 2009, *Modul Kepelatihan Tingkat Dasar*, Jakarta

Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan.* Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Maksum, Ali. 2012*. Metode penelitian dalam olahraga*. Unirvesitas Negeri Surabaya.

Moleong, L. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung : PT.RemajaRospada Karya Bandung.

Ria Lumintuarso, 2006. *Dasar Dasar Penerapan Metode Latihan*, Jakarta : Jakarta press.

Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga.* Departemen Pendidikan Nasional Rektorat Jendral Pendidikan Dasar Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Sugiyono, 2010. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung : Alfa Beta.

UU RI NO 3, 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional.* Jakarta : Cemerlang

[http://dokumenpembinaan.tips/documents/makalah-kelompok-4-55a35c04579d1.html](http://dokumen.tips/documents/makalah-kelompok-4-55a35c04579d1.html) (diakses pada tanggal 16 april 2016)

<http://www.sarjanaku.com/2011/09/bola-voli-sejarah-pengertian-teknik.html> (diakses pada tanggal 5 mei 2016)

<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=102543&val=445> (diakses pada tanggal 18 april 20)

<http://www.landasanteori.com/2015/11/pengertian-ekstrakurikuler-definisi.html> (diakses pada tanggal 18 april 2016)