

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA**

Ilham Aulia Qur'anil Fikry¹, Pudia M. Indika²

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

ilhamquranil968@gmail.com¹, pudia_dr@fik.unp.ac.id²

Abstract

The purpose of this article is to investigate efforts to increase motivation for sports extracurricular activities for junior high school students. In several articles, this condition is supported by the many competitions and championships between schools in the field of sports, ranging from the regional level to the national level. The potential of the competition makes the existence of extracurricular schools as a place for student athletes to be very central and must be managed properly, directed and continuously as a basis for student sports coaching. From the literature review, the researchers took a case study from Hidayat and Hambali's research (2019) about the role of sports extracurricular activities in increasing student motivation in learning Physical Education at SMPN 7 Cimahi City. Sports extracurricular activities implemented are futsal, soccer, basketball, and volleyball. The results of the case study showed that the role of sports extracurricular activities increased student motivation to follow Physical Education learning by 86.5%, a very high category. Based on Nanti Sri's research (2015), there are seven steps to increase the motivation of junior high school students to take part in sports extracurricular activities, namely: compiling work programs and schedules for extracurricular activities; the type of sport adapted to the interests and talents of students; sports extracurricular activities focus on one sport; extracurricular activities adjusted to the program and schedule of activities that have been prepared; the principal gives authority to the supervisor to manage the activities; the school provides funding; provision of facilities and infrastructure.

Keywords: *Junior High School Student Motivation, Sports Extracurricular, Extracurricular Management*

Abstrak

Tujuan artikel ini untuk mengetahui upaya-upaya meningkatkan motivasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga bagi siswa SMP. Dalam beberapa artikel, kondisi ini didukung dengan banyaknya kompetisi dan kejuaraan antar sekolah dibidang olahraga, mulai dari tingkat daerah hingga tingkat nasional. Potensi dari kompetisi membuat keberadaan ekstrakurikuler disekolah sebagai tempat atlet pelajar menjadi sangat sentral dan harus dikelola dengan baik, terarah serta berkesinambungan sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar. Dari kajian literatur, peneliti mengambil studi kasus dari penelitian Hidayat dan Hambali (2019) tentang peran kegiatan ekstrakurikuler olahraga meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran penjas di SMPN 7 Kota Cimahi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diterapkan adalah futsal, sepak bola, bola basket, dan bola voli. Hasil penelitian dari studi kasus menunjukkan bahwa peran kegiatan



ekstrakurikuler olahraga meningkatkan motivasi siswa mengikuti pembelajaran penjas yaitu sebesar 86,5%, kategori sangat tinggi. Berdasarkan penelitian Nanti Sri (2015), ada tujuh langkah meningkatkan motivasi siswa SMP mengikuti ekstrakurikuler olahraga, yaitu: menyusun program kerja serta jadwal kegiatan ekstrakurikuler; jenis olahraga disesuaikan dengan minat dan bakat siswa; peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga fokus pada satu cabang olahraga; kegiatan ekstrakurikuler disesuaikan dengan program dan jadwal kegiatan yang telah disusun; kepala sekolah memberikan kewenangan kepada pembina untuk memajemen kegiatan; pihak sekolah menyediakan dana; penyediaan sarana dan prasarana.

Kata Kunci: Motivasi Siswa Sekolah Menengah Pertama, Ekstrakurikuler Olahraga, Manajemen Ekstrakurikuler

Pendahuluan

Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang dalam melaksanakan pembangunan dan peningkatan mutu disegala bidang, termasuk di bidang pendidikan. Pada saat sekarang ini pemerintah berperan aktif dalam meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia dalam meningkatkan kualitas SDM, diupayakan untuk mencapai profil pembentukan manusia yang berintelektual, memiliki kondisi fisik, mental, dan rohani berkualitas tinggi demi menghadapi masa depan yang diterapkan secara terstruktur dan sistematis serta bisa diperoleh melalui jalur pendidikan formal dan pendidikan informal sejak dari Pendidikan Usia Dini hingga pada Pendidikan Tinggi.

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bertujuan untuk “mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan kemampuan manusia secara utuh, yaitu manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, mempunyai pengetahuan, keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mandiri serta bertanggung jawab terhadap masyarakat dan bangsa. Begitu juga halnya peneliti berangkat dari UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 berisikan bahwa “pendidikan olahraga dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler”. Namun pada artikel ini, peneliti fokus pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diperoleh dan harus diperoleh oleh siswa sekolah menengah.

Ekstrakurikuler merupakan pengembangan wadah untuk menindaklanjuti kegiatan intrakurikuler terhadap siswa untuk menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran siswa di sekolah. Secara umum, aneka macam kegiatan

ekstrakurikuler terdiri dari berbagai bidang, mulai dari seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik, olahraga, dan lain sebagainya.

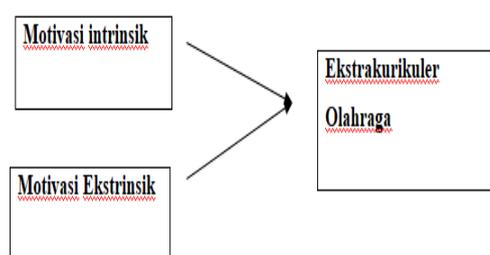
Berdasarkan landasan-landasan yuridis diatas, dapat peneliti kemukakan bahwa dalam proses pendidikan terdiri dari beberapa jenis pendidikan, salah satunya merupakan pendidikan jasmani dan kesehatan bagi siswa. Secara hakikat, pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pendidikan dengan proses pemanfaatan aktivitas jasmani dan pengelolaan kesehatan fisik agar membentuk kualitas individu SDM secara holistik, yaitu fisik, intelektual, emosional, dan mental. Dari hubungan sebab akibat, pendidikan jasmani memiliki pola interaksi sama dengan pendidikan biasanya, hubungan siswa dengan lingkungan dimanajemen secara baik agar aktivitas jasmani secara terlaksana sistematis. Manajemen pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan dalam pengembangan (ekstrakurikuler) dilakukan di luar dari jam pembelajaran teoritis untuk mengembangkan siswa secara real sesuai pada potensi, kebutuhan, bakat, dan minat siswa dengan berbagai kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan pada sekolah bersangkutan.

Berdasarkan review artikel yang dilakukan, peneliti mengemukakan sebuah temuan studi kasus dari hasil penelitian Sri Nanti 2015 tentang sekolah yang menerapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga kurang optimal, yaitu SMP Negeri 2 Bingin Kuning Kabupaten Lebong. SMP Negeri 2 Bingin Kuning merupakan salah satu sekolah lanjutan tingkat pertama satu atap yang bertempat di Desa Karang Dapo Atas, Kecamatan Bingin Kuning, Kabupaten Lebong yang berdiri pada tahun 2005.

Berdasarkan kajian literature yang dilakukan, peneliti mengambil studi kasus dari hasil penelitian Hidayat Yudi dan Hambali Sambara (2019) tentang peran kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran penjas di SMPN 7 Kota Cimahi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diterapkan adalah futsal, sepak bola, bola basket, dan bola voli. Dalam studi kasus ini, kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, ditunjukkan dengan data capaian sebesar 86,5%, masuk kategori sangat tinggi. Motivasi ialah daya dorong bagi individu dalam proses mengaktualisasikan diri dengan pemenuhan kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang

dimaksud dalam penelitian ini adalah olahraga prestasi di lingkungan sekolah menengah. Baik motivasi intrinsik, maupun motivasi ekstrinsik, sehingga siswa termotivasi untuk mengikuti kegiatan olahraga dan mencapai prestasi. Demikian motivasi merupakan faktor pendukung dalam kegiatan olahraga prestasi di sekolah menengah unggul. Untuk lebih singkatnya, peneliti maktubkan dalam bagan dibawah ini tentang motivasi yang berasal dari intrinsik dan ekstrinsik dalam mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler olahraga:

Gambar 1. Pembentuk Motivasi Kegiatan EkstrakurikulerOlahraga



Sumber : Data Peneliti

Pembahasan

Penelitian ini berusaha untuk memaparkan fenomena motivasi siswa sekolah menengah dan untuk memberikan rekomendasi pengelolaan motivasi siswa dari segi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik agar meningkatnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah menengah pertama yang berangkat dari berbagai hasil penelitian-penelitian sejenis. Motivasi menjadi pemasok energi untuk membentuk dorongan dalam melakukan segala sesuatu. Sebagaimana diatas, peneliti membagi motivasi menjadi dua karakteristik, yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri siswa (instrinsik) dan motivasi dari luar diri sisiwa (ekstrinsik). Motivasi intrinsik merupakan motif yang merangsang dari dalam, karena pada diri setiap inividu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sementara motivasi ekstrinsik adalah motif dengan fungsi yang disebabkan adanya rangsangan dari luar untuk melakukan sesuatu.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diterapkan memiliki peranan tinggi dalam memunculkan dorongan berupa motivasi bagi siswa dalam pembelajaran olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran sebagai upaya pembentukan kepribadian dan watak siswa. Merujuk dari Badri

Hanif (2020:11) mengemukakan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler untuk mengetahui lima hal dari dalam diri siswa, yaitu:

1. Bakat dan minat siswa.
2. Kreativitas dan inisiatif siswa.
3. Pendorong tujuan instruksional dicapai.
4. Mengembangkan ilmu pengetahuan yang diterima siswadari kegiatanintrakurikuler.
5. Pembentukan diri menjadi manusia seutuhnya.

Selain itu, tujuan dari penerapan kegiatan ekstrakurikuler adalah proses pengembangan kreativitas siswa di luar jam sekolah (Syahrowandi Achmad dan Hamdani, 2019:356). Sedangkan fungsi dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah sebagai sarana siswa dalam menyalurkan kreativitas, energi, dan pikirannya pada berbagai kegiatan (Saputra Wahyu, 2017:129). Serta tugas pokok dari kegiatan ekstrakurikuler ini ada 4 menurut Samsudin, Rejeki Sri Endan, dan Purnama Bonaventura (2019:16), yaitu:

1. Memperluas dan memperdalam pengetahuan siswa. Artinya mempertajam, memperkaya, dan memperbaiki pengetahuan siswa.
2. Mengetahui hubungan antar mata pelajaran.
3. Membina bakat dan menyalurkan minat serta keterampilan dengan hasil yang mengacu pada pengembangan kemampuan siswa agar kreatif, mandiri, dan percaya diri.
4. Upaya penyempurna dari pembinaan manusia secara utuh.

Namun, untuk proses pencapaian tujuan diatas dalam pengambilan hasil temuan tidak terlepas dari motivasi dan dua unsur pembentuknya, intrinsik dan ekstrinsik siswa. Sudarmono Martin, Annas Mohamad, dan Hanani Sri Endang (2018:70) menyatakan bahwa “motivasi bisa dari dalam diri sendiri berupa kemauan kuat untuk berprestasi dan motivasi dari luar berupa pengakuan dari sekolah sebagai siswa yang aktif, terlebih lagi jika bisa berprestasi”. Baira Irfano dan Alnedral (2019:910) berpendapat bahwa “motivasi merupakan energi pendorong diri menuju perubahan”. Menurut Hidayat Yudi dan Hambali Sumbara (2019:61-62), motivasi bagi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga bagi siswa yang terdiri dari faktor intrinsik dan ekstrinsik dengan beberapa indikator. Pertama, faktor intrinsik terdiri dari empat sub indikator:

1. Kebutuhan
2. Kemauan
3. Mengembangkan Bakat
4. Rajin.

Sedangkan faktor ekstrinsik terdiri dari lima sub indikator, yaitu:

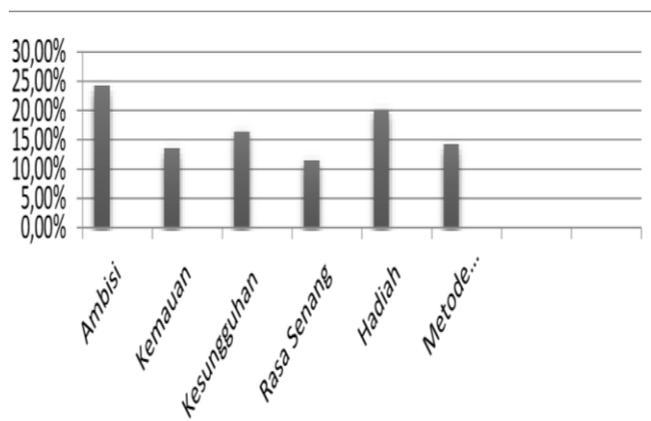
1. Dorongan dari teman
2. Hadiah/pujian.
3. Keluarga
4. Lingkungan
5. Persaingan/Kompetisi

Musthofa Muhammad (2018:4) dari hasil penelitian peneliti kutip bahwa “kejuaraan berjenjang yang dilakukan pada tingkat daerah (PORDA) dan tingkat Nasional (PON) membuka peluang besar mampu memunculkan atlet yang berpotensi, sehingga bisa mewakili Indonesia pada tingkat internasional. Niscaya prestasi mampu tercapai apabila dalam diri seseorang terdapat minat yang kuat, minat yang kuat adalah salah satu motivasi faktor internal”.

Dalam motivasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diterima oleh siswa sekolah menengah untuk mengikuti berbagai jenis kompetisi adalah prasyarat yang peneliti amati. Selain itu, minat dan bakat individu merupakan factor dengan kategori penting untuk pencapaian prestasi secara maksimal, karena apabila individu tidak memiliki minat dan bakat dalam menekuni salah satu cabang olahraga, maka hasil yang diperoleh tidak maksimal karena kekuasaan antara bakat dan minat dalam menggeluti cabang olahraga tidak ada (Ariwibowo, 2018:2). Hardiansyah, Sudjana Nengah I, dan Kinanti Gesang Rias, (2014:151-152) mengemukakan “tujuan individu merupakan hal penting dalam mencapai kepuasan dalam suatu kegiatan yang dilakukannya. Siswa yang termotivasi secara intrinsik lebih tekun dalam memperdalam ilmunya. Sedangkan dari segi motivasi ekstrinsiknya, sebagian besar siswa menganggap bahwa dorongan dari luar (external regulation) kebanggaan tidak memotivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler”.

Selanjutnya, Dinita Wahyu Eky (2016:8) memaparkan besaran motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Dibawah ini peneliti maktubkan diagram hasil temuan Dinita Wahyu Eky:

Gambar 2. Faktor Motivasi Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama



Sumber : Penelitian Dinita Wahyu Eky(2016)

Dalam hal pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, Nanti Sri (2015:23-24) mengemukakan perlu diadakan sebuah inovasi. Nanti Sri menjelaskan lebih lanjut bahwa ada tujuh langkah yang perlu diterapkan, yaitu:

1. Menyusun program kerja dan jadwal kegiatan yang kemudian berkoordinasi dengan bidang kurikulum dan kesiswaan. Tujuannya adalah menghindari tumpang tindihnya pelaksanaan kegiatan intrakurikuler dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler serta kegiatan pelajaran tambahan. Demikian siswa bisa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik, termasuk olahraga.
2. Menyesuaikan jenis olahraga yang diajarkan dengan bakat dan minat siswa.
3. Mengarahkan setiap siswa fokus terhadap cabang olahraga yang dikuasai maupun yang diminatinya agar benar-benar mencapai hasil yang maksimal.
4. Menyesuaikan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan dengan program kegiatan-kegiatan sebelumnya, sehingga efektivitas waktu yang tercapai dan mampu melakukan persiapan secara matang dalam mengikuti perlombaan yang ada.
5. Kepala sekolah memberikan kewenangan kepada pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk memajemen dan mengembangkan ide kreatif serta inovasi.

6. Pihak sekolah menyediakan anggaran dana yang cukup untuk memperbanyak kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang akan diikuti.
7. Penyediaan sarana dan prasarana dengan tepat dalam mengembangkan bakat dan minat siswa bidang olahraga.

Rahmadi (2014:64-65) menegaskan “pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, khususnya dalam bidang olahraga disesuaikan dengan kebutuhan stakeholder pendidikan”. Artinya, dalam menentukan dan mengembangkan materi kegiatan ekstrakurikuler olahraga, pihak sekolah terlebih dahulu harus mengidentifikasi kebutuhan masyarakat pemangku kepentingan (stakeholder) pendidikan khususnya dalam bidang olahraga dimana peserta didik tinggal, sehingga adanya relevansi dengan kebutuhan masyarakat pemangku kepentingan (*stakeholder*) pendidikan.

Secara keseluruhan, kegiatan ekstrakurikuler digabungkan dalam komponen pendidikan yang berharga dan efektif yang perlu diberikan perhatian penuh, baik dalam desain dan cara implementasi, serta dalam membangun hubungan dengan siswa dan antara siswa. Memastikan kepercayaan diri, relaksasi mental memungkinkan siswa membenahi situasi hubungan baru. Hubungan interdisipliner permanen memfasilitasi transfer pengetahuan dan kegiatan ekstrakurikuler dan non-akademik adalah peluang yang paling terlihat untuk menghubungkan teori dengan praktik, di mana siswa adalah penerima manfaat langsung. Apa pun jenisnya, kegiatan ini berkontribusi secara efektif untuk mempersiapkan siswa untuk integrasi sosial, memberikan manifestasi langsung dari banyak keterampilan, kreativitas dan kreativitas siswa.

Implikasinya lebih jauh dapat dilihat dari kebutuhan stakeholder terhadap pendidikan dari program yang dijalankan oleh lembaga penyelenggara (dalam hal ini adalah sekolah menengah atas) masih terdapat kesenjangan. Kurangnya relevansi sebuah program yang diselenggarakan oleh sekolah terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga bagi siswa malah dapat memunculkan permasalahan baru. Dari pengamatan peneliti, temuannya adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga masih rendah. Namun dengan pembaharuan metode dan manajemen kegiatan ekstrakurikuler olahraga mampu meningkatkan motivasi siswa sekolah menengah baik secara intrinsik maupun ekstrinsik dalam mengikuti kegiatan olahraga.

Tentu kondisi seperti ini sangat berdampak dalam perkembangan dan pembinaan prestasi olahraga daerah sehingga kesulitan untuk mendapatkan bibit atlet. Hal ini diandili oleh kebijakan yang kurang efektif dari lembaga pendidikan formal yang semestinya bisa memberikan kontribusi sebagai wadah pembinaan prestasi olahraga. Secara tidak langsung minat dan motivasi untuk berkompetisi dan berprestasi dalam bidang olahraga di usia pelajar menjadi sangat rendah. Pelajar yang memiliki minat dan kebutuhan untuk cabang olahraga yang diinginkannya lebih memilih ikut berlatih di luar sekolahnya.

Selanjutnya, permasalahan yang peneliti amati dalam memotivasi siswa sekolah menengah terletak pada pengoptimalan daya tarik (motivasi) siswa dalam mengikuti berbagai kompetisi olahraga yang ada, mulai dari POPDA, O2SN, POPNAS sampai pada Kejurnas PPLP merupakan basisnya atlet pelajar sekolah menengah. Persoalan di atas harus memperoleh solusi pengelolaan motivasi bagi siswa sekolah menengah dengan sistem pembinaan keberlanjutan melalui alur yang terarah, sistematis, berjenjang, dan sinergis. Sebab sekolah menengah tidak memiliki sistem bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang optimal, sehingga kurangnya pengawasan yang diperlukan dan keacakan kegiatan yang kuat.

Perlu disadari, bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang kurang optimal sangat berpengaruh buruk terhadap kecerdasan emosional siswa. Sebagaimana temuan Dazeva Vety dan Tarmidi (2012:88) mengemukakan dalam penerapan ekstrakurikuler berdasarkan kelompok pengembangan minat siswa sebagai berikut: “kelompok dengan kecerdasan emosional tertinggi berada pada kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler keterlibatan prososial, kemudian disusul oleh kelompok siswa kegiatan ekstrakurikuler pertunjukan seni, kegiatan ekstrakurikuler siswa keterlibatan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler siswa kelompok akademik. Sementara kelompok siswa kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai kecerdasan emosional paling rendah”.

Dari pendapat tersebut, peneliti menarik korelasinya dengan kondisi kegiatan ekstrakurikuler olahraga masih mayoritas berangkat dari bakat. Artinya, siswa yang bakatnya kurang di bidang olahraga tidak mampu ditarik motivasinya oleh pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diterapkan sehingga berimplikasi pada kecerdasan emosional yang rendah karena berdasarkan bakat ingin menunjukkan kemampuan masing-masing.



Minat yang harus dimunculkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah pemunculan rasa ketertarikan pada kegiatan olahraga secara menyeluruh. Bagi siswa, minat menjadi penghubung atas penerimaan sesuatu dari dalam diri dengan suatu dari luar diri. Semakin kuat hubungan tersebut, maka minat akan semakin besar juga. Berbanding lurus dengan kecerdasan emosional dan pengaktualisasian diri siswa untuk terus mengembangkan kemampuannya secara bersama.

Minat berhubungan dengan aspek afektif, motorik, dan kognitif serta merupakan sumber motivasi yang kuat untuk melakukan sesuatu. Minat memiliki hubungan sebab akibat dengan sesuatu yang menguntungkan bagi individu, setidaknya memperoleh kepuasan bagi dirinya. Mengerjakan sesuatu yang berasal dari minat akan memunculkan kesenangan dan kepuasan. Dalam hal ini, kesenangan bersifat sementara sedangkan minat bersifat tetap (*persistent*) dan adanya unsur memenuhi kebutuhan serta memperoleh kepuasan. Minat yang sering diaktualisasikan dalam mengikuti kegiatan, maka minat tersebut akan semakin kuat, sebaliknya minat akan menjadi pupus kalau tidak ada kesempatan untuk mengaktualisasikannya (Pirman Noperto, 2013).

Minat terbentuk dari kondisi psikologis individu, sehingga minat terhadap suatu kegiatan dimiliki oleh setiap individu. Jika seseorang tertarik pada sesuatu, maka minat untuk melakukan sesuatu ataupun untuk memperoleh sesuatu tersebut akan muncul. Dari pengertian diatas, dapat dikemukakan bahwa terjadinya minat juga disebabkan dari dorongan perasaan yang senang dan adanya perhatian terhadap sesuatu.

Dalam hal inilah, memunculkan minat siswa di sekolah menengah pertama dan menumbuhkembangkan kesadaran siswa yang berbakat untuk terus menunjukkan daya tarik dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga harus dilakukan. Sebagaimana Zhe Wang (2019:33) menegaskan bahwa “sekolah harus memperhatikan penanaman minat siswa berbagai minat olahraga, yang mencerminkan keragaman karakteristik kegiatan olahraga ekstrakurikuler”. Jelas hal tersebut merupakan fungsi yang tak tergantikan dari pengajaran pendidikan jasmani.

Untuk menyikapi dan menindaklanjuti keadaan seperti permasalahan yang peneliti kemukakan diatas, guru pendidikan jasmani harus memahami materi pengajaran secara intensif, menyesuaikan dengan identifikasi karakteristik siswa, berfokus

pada reformasi pendidikan yang berkualitas, dan membuat suasana pembelajaran menjadi hidup sehingga siswa berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan minat yang besar.

Ruvacalba A. Norma, Gallegos Julia, Borges Africa, dan Gonzalez Noe (2017:45) menyatakan bahwa “dalam transisi menuju kedewasaan, keluarga dan sekolah memainkan peran penting sehubungan dengan melindungi remaja dalam terlibat dalam perilaku yang dapat menyebabkan patologi”. Siswa sekolah menengah atas notabene adalah remaja dalam proses menuju dewasa yang membutuhkan pengakuan besar. Tidak jarang untuk menunjukkan identitas remaja yang ditunjukkan remaja dari hal-hal kesepakatan sosial, melanggar norma yang kemudian sering kita sebut sebagai kenakalan remaja.

Untuk itu, kegiatan ekstrakurikuler dengan motivasi pengembangan diri bagi remaja mampu menghindari berbagai aktivitas yang meresahkan masyarakat sekitar. Sebagaimana pengertian ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilaksanakan diluar dari jam pembelajaran tatap muka, serta dilakukan di sekolah agar memperluas dan memperkaya wawasan pengetahuan serta kemampuan yang dipelajari dari kurikulum. Artinya adalah memberikan ruang dan rutinitas yang lebih bermanfaat bagi siswa sekolah menengah.

Selain dampak positif diatas, kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa dalam mengikuti adalah mampu menghilangkan dan menghindari dari stress. Ashary A. Ahmed, Patel N. Dev, dan Hirsch R. Alan (2020:267) menjelaskan bahwa “keterlibatan kegiatan ekstrakurikuler untuk pria dan wanita dapat mewakili faktor perlindungan terhadap gejala depresi selama masa remaja”. Begitu juga halnya dengan Gloria Rata, Tatiana Dobrescu, Constantin Bogdan Rata, dan Marinela Rata (2014:2722) memperlihatkan sebuah konsensus penelitian tentang "pendidikan jasmani melalui pemaksimalan kegiatan ekstrakurikuler dapat melatih dan memfasilitasi pubertas yang baik”.

Tidak hanya itu, hasil beberapa penelitian menunjukkan manfaat aktivitas fisik menunjukkan manfaat dengan menghormati peningkatan kualitas hidup, kontrol kejang, kesehatan mental (Carrizosa-Moog Jaime dkk, 2018:624). Peneliti menerjemahkan pendapat diatas bahwa kesadaran tentang dampak positif dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga bagi siswa sekolah menengah harus dilakukan. Oleh sebab itu, motivasi bagi siswa sekolah menengah membutuhkan intervensi secara menarik. Intervensi berupa motivasi dapat mendorong aktivitas fisik yang



didasarkan pada proses yang paling penting atau penentu aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah. Sebab, motivasi memberikan rangsangan gerakan kepercayaan diri terhadap potensi fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan pencapaian prestasi yang diinginkan (Hastie A. Peter dan Wallhead L. Tristan, 2015:133). Serupa halnya dengan penerapan literasi fisik di Amerika Serikat yang diteliti oleh Castelli M. Daria, Barcelona M. Jeanne, dan Bryant Lynne (2015:156). Artinya penyediaan tentang hal-hal terkait untuk menata motivasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Dalam menata motivasi bagi siswa sekolah menengah untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memerlukan pengorganisasian yang terstruktur. Sebagaimana hasil penelitian Balyer Aydin dan Gunduz Yuksel (2012:46) memaparkan sebuah korelasi yang jelas tentang “kegiatan ekstrakurikuler olahraga terstruktur sebagai fasilitas kegiatan opsional yang disusun dan dilaksanakan di dalam maupun di luar sekolah. Banyak siswa berpartisipasi aktif di dalamnya, dan meskipun tidak diukur secara langsung terkait dengan program akademiknya.

Dari salah satu studi telah diungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi kontributor positif yang penting merancang program formal, sehingga pada berbagai negara kegiatan ekstrakurikuler diintegrasikan ke dalam program formal”. Karenanya berpengaruh positif terhadap akademik siswa dan pembangunan sosialnya.

Sabo Maria Helena dan Muresianu Mircea (2014:696) juga mengemukakan hasil temuan yang sama, yaitu “kegiatan ekstrakurikuler memiliki tradisi yang kaya dalam sistem pendidikan”. Penataan jenis kegiatan ini, seperti ditunjukkan dalam Peraturan tentang organisasi dan operasi lembaga yang menyediakan kegiatan pendidikan ekstrakurikuler dan pengenalan konsep.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti amati dan temuan literatur di atas, konstruksi skema kegiatan ekstrakurikuler olahraga menurut Xiaowei Wei (2012:191) sangat penting, antara lain:

1. Memperjelas ideologi tujuan dan tujuan
2. Membangun organisasi yang sesuai dan badan pengatur di setiap sekolah tinggi.
3. Membentuk sistem.

4. Merangsang kesadaran aktif siswa dalam latihan olahraga dan memastikan bahwa siswa melakukan latihan satu jam setiap hari untuk memperkuat fisik siswa.
5. Mempromosikan kegiatan olahraga ekstrakurikuler sekolah menengah, dengan mengembangkan kompetisi proyek kolektif yang luas, tema kegiatan olahraga dengan karakteristik lokal dan fitur nasional dan membangun mekanisme evaluasi dan mekanisme jaminan.

Artinya, satu keharusan dilakukan perubahan secara mendasar, menyeluruh, dan mendalam. Karena dampak penerapan kegiatan ekstrakurikuler olahraga masih sebatas seremonial pemenuhan kurikulum dan berorientasi pada ujian, sekolah mengejar tingkat pendaftaran secara sepihak, dan mementingkan pendidikan kecerdasan sambil kurang memperhatikan pendidikan jasmani, dan kurangnya pemahaman komprehensif tentang peran olahraga sekolah, sekolah tidak memadai untuk melaksanakan pengorganisasian kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Pemerintah dan sekolah harus memberikan perhatian penuh pada masalah ini, menerapkan "Program Kebugaran Nasional" dengan hati-hati, dengan tegas membangun ideology panduan "berorientasi pada kesehatan, pertama", memperbarui konsep pendidikan, memperbarui sistem evaluasi sekolah, menerapkan pendidikan berkualitas sepenuhnya.

Dengan penerapan hal tersebut, mayoritas guru dan siswa akan keluar dari bayang-bayang pendidikan yang berorientasi pada ujian. Mereka juga harus memastikan bahwa siswa memiliki cukup waktu untuk berpartisipasi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Oleh karena itu, status fisik dan mental siswa akan dikembangkan dengan cara yang sehat. Dengan demikian partisipasi aktif siswa dalam latihan fisik akan dirangsang. Menurut minat dan bakat siswa, sekolah harus menyelenggarakan beberapa kompetisi olahraga kecil dan menengah secara sistematis dan dirancang melalui kompetisi tersebut.

Sekolah harus mengumpulkan dana dari berbagai sumber untuk meningkatkan input finansial dan materi dalam olahraga, memperkuat konstruksi dan manajemen tempat dan peralatan, meningkatkan lingkungan latihan fisik ekstrakurikuler siswa, terutama pembangunan tempat-tempat di dalam dan luar ruangan untuk memperbaiki situasi kekurangan tempat olahraga ekstrakurikuler,

dan sesuai dengan "Peraturan Kerja Pendidikan Jasmani Sekolah", sekolah harus memastikan bahwa pengeluaran dana olahraga tidak kurang dari 1% dari biaya dana tahun itu (PP RI No. 16 tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan).

Pengembangan yang wajar dan pemanfaatan sumber daya fasilitas olahraga sekolah harus mengubah fasilitas olahraga limbah, fokus pada perbaikan peralatan yang ada, memperluas sumber daya fasilitas olahraga sekolah, melakukan yang terbaik untuk mencapai tujuan redistribusi dan penggunaan kembali sumber daya; dan memperkuat organisasi dan manajemen kegiatan olahraga ekstrakurikuler. Mereka juga harus menunjuk seseorang untuk mengawasi dan memeriksa kegiatan olahraga ekstrakurikuler, dan tanggung jawab ini harus dibagikan kepada guru, kepala sekolah, instruktur kegiatan olahraga khusus untuk melatih kekuatan tulang punggung untuk olahraga, dan memanfaatkan sepenuhnya peran tulang punggung olahraga untuk ditetapkan. Sekolah dapat menyelenggarakan beberapa permainan di setiap semester (seperti bola basket, sepak bola, tenis meja, tarik tambang, dll.) yang akan membuat sekolah membentuk iklim olahraga dan suasana kompetitif, menghasilkan titik temu yang kuat, dan berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang memiliki pengaruh roket pada siswa lain, sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga mampu meningkatkan gairah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi bagi siswa sekolah menengah dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga bagi siswa yang terdiri dari faktor intrinsik dan ekstrinsik dengan beberapa indikator.

Pertama, faktor instrinsik terdiri dari empat sub indikator:

1. Kebutuhan
2. Kemauan
3. Mengembangkan Bakat
4. Rajin.

Sedangkan faktor ekstrinsik terdiri dari lima sub indikator, yaitu:

1. Dorongan dari teman



2. Hadiah/pujian.
3. Keluarga
4. Lingkungan
5. Persaingan/Kompetisi

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengetahui lima hal dari dalam diri siswa sekolah menengah, yaitu:

1. Bakat dan minat siswa.
2. Kreativitas dan inisiatif siswa.
3. Pendorong tujuan instruksional dicapai.
4. Mengembangkan ilmu pengetahuan yang diterima siswa dari kegiatan intrakurikuler.
5. Pembentukan diri menjadi manusia secara utuh (tanggung jawab, disiplin, dan semangat bela Negara).
6. Menunjang prestasi siswa dalam bidang olahraga yang diminati.
7. Menjadi daya tawar bagi jenjang sekolah dibawahnya untuk memasuki sekolah berprestasi yang telah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan inovatif.

Daftar Rujukan

- Ariwibowo. 2015. Survei Minat dan Bakat Siswa Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Ashary A. Ahmed, Patel N. Dev, dan Hirsch R. Alan. 2020. Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS) - Not Just a Motor Disease? Isolated Bitter and Sweet Taste Loss in ALS. Hal. 266-267.
- Badri Hanif. 2020. Aktivitas Olahraga Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Padang. *Jurnal Sporta Sainika Volume 5, Nomor 1*. Hal. 1-20.
- Baira Irfano dan Alnedral. 2018. Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. Pdf. Hal. 910-918. Diakses 6 Mei 2020.
- Balyer Aydin dan Gunduz Yuksel. 2012. Effects Of Structured Extracurricular Facilities On Students' Academic And Social Development. *Procedia-Social and Behavioral Sciences 46 (2012)*. Hal. 4803-4807.
- Carrizosa-Moog Jaime etc. 2018. Epilepsy, Physical Activity and Sports: A Narrative Review. *The Canadian Journal Of Neurological Sciences Inc. 45 (2018)*. Hal. 624-632.
- Castelli M. Daria, Barcelona M. Jeanne, dan Bryant Lynne. 2015. Contextualizing Physical Literacy in The School Environment: The Challenges. *Journal of Sport and Health Science 4 (2015)*. Hal. 156-163.
- Dazeva Vety dan Tarmidi. 2012. Perbedaan Kecerdasan Emosional Siswa Ditinjau Dari Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikologia-online, Volume 7, Nomor 2*. Hal. 81-92.

- Dinita Wahyu Eka. 2016. Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 21 Pontianak. Hal. 1-12. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Gloria Rata, Tatiana Dobrescu, Constantin Bogdan Rata, dan Marinela Rata. 2014. The Effectiveness Of Non-Formal Education In Improving The Effort Capacity In Middle-School Pupils. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 116 (2014). Hal. 2722-2726.
- Hardiansyah, Sudjana Nengah I, dan Kinanti Gesang Rias. 2014. Survei Motivasi Siswa Mts.Wahid Hasyim 02 Desa Kucur Kecamatan Dau Kabupaten Malang Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Sport Science, Volume 4, Nomor 3*. Hal. 147-155.
- Hastie A. Peter and Wallhead L. Tristan. 2015. Operationalizing Physical Literacy Throught Sport Education. Shanghai University of Sport. *Journal of Sport and Health Science* 4 (2015). Hal. 132-138.
- Hidayat Yudi dan Hambali Sumbara. 2019. Peranan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga* 5 (1). Hal. 59-65.
- Musthofa Muhammad. 2018. Minat Siswa Dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma N 1 Pamotan Kabupaten Rembang. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Nanti Sri. 2015. Inovasi Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Manajer Pendidikan, Volume 9, Nomor 1*. Hal. 21-25.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 16 tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan. Pdf.
- PERMENDIKBUD Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Pirman Noperto. 2013. Minat Siswa Putra Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 5 Parindu Kabupaten Sanggau. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Rahmadi. 2014. Ekstrakurikuler Olahraga Ditinjau Dari Kebutuhan Stakeholder Pendidikan. *Jurnal Multilateral, Volume 13, Nomor 1*. Hal. 63-72.
- Ruvalcaba A. Norma, Gallegos Julia, Borges Africa, dan Gonzalez Noe. 2017. Extracurricular Activities and Group Belonging as a Protective Factor in Adolenscence. *Psikologia Educativa* 23 (2017). Hal. 45-51.
- Sabo Maria Helena dan Muresianu Mircea. 2015. Optimizing Strategies For The Inter-Individual Relationships In Primary School Through The Extracurricular Activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 180 (2015). Hal. 696-701.
- Samsudin, Rejeki Sri Endan, dan Purnama Bonaventura. 2019. Pengaruh Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 13 Kota Bekasi. Hal. 15-26. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Saputra Wahyu. 2017. Efek Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Pembentukan Self-Esteem Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, ISSN : 24775673 Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Subang Volume III Nomor 1*. Hal. 126-145.
- Sudarmono Martin, Annas Mohamad, dan Hanani Sri Endang. 2018. Sistem Pembinaan Ekstrakurikuler Sepakbola Di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora Volume 5 Nomor 1*. Hal. 64-75.
- Syahrowandi Achmad dan Hamdani. 2019. Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dengan Minat Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Karate Di Sekolah

- Menengah Pertama Al-Islam Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 07 Nomor 03*. Hal. 355-360.
- Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pdf. Diakses 6 Mei 2020.
- Xiaowei Wei. 2012. Research on Sunshine Sports Theories and Construction of Guiding Scheme for Extracurricular Activities. *IERI Procedia 1 (2012)*. Hal. 184-191.
- Zhe Wang. 2012. The Current Situation of Students' Participatation in Extracurricular Sports Activities of Private Middle School in Henan Province and the Analysis of Investigation. *Physics Procedia 33 (2012)*. Hal. 2015-2019.

