

TES PENGUKURAN OLAHRAGA UNTUK KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH

ERWIN SETYO K

Dan

Yuyun Ari Wibowo

PENGERTIAN TES DAN PENGUKURAN

- TES : Alat untuk memperoleh informasi tentang suatu objek atau individu.
- PENGUKURAN : kumpulan dari beberapa tes.

KEGUNAAN TES DAN PENGUKURAN

- Untuk menentukan status
- Untuk mengklasifikasi
- Bahan penilaian pelatih, baik materi atau program.
- Untuk mendiagnosa dan memperbaiki penampilan atlet.
- Dapat mengetahui kemajuan dari program yang telah dijalankan.
- Dapat digunakan sebagai umpan balik, baik langsung atau tertunda.

WAKTU PELAKSANAAN TES DAN PENGUKURAN

- **Sebelum memulai program latihan**
- **Mengukur program latihan**
- **Saat pelaksanaan latihan (cenderung pada teknik dan strategi)**
- **Saat uji coba pertandingan**
- **Saat tournament**

STANDAR PENGUKURAN

- Menggunakan kriteria absolut
(top atlet, nasional atau regional)
- Menggunakan kriteria relatif
(membandingkan dengan kondisi club binaan yang sedang dilatih)

TARGET TES KESEGERAN JASMANI BAGI PEMAIN JEPANG

Jenis Tes	Pa			Pi			Pi		
	Siswa SLTP	Siswa SLTA	Maha siswa	nas	Siswa SLP	Siswa SLA	Maha siswa	nas	
Loncat tegak	65	75	80	90	50	58	62	65	
Loncat jauh	7,5	8,5	9	9,5	9,5	6	6,8	7,5	
Lari cepat 20 m	3,2	3	3	2,8	3,5	3,2	3,1	3	
Lari bolak balik (3 X 9 meter)	14	13,5	13,2	13	14,3	13,5	13,3	13,3	
Lempar bola basket	25	28	31	35	18	20	23	25	
Harvard Step Tes									
Tes membungkuk	90	110	120	130	85	100	110	120	
	20	22	23	25	20	22	23	25	

Perbandingan Kesegaran Vo2max

Subjek	Usia	Pria (ml/kg.min)	Wanita (ml/kg.min)
Tidak Terlatih	18 – 22	45	39
Aktif	18 – 22	50	43
Terlatih	18 – 22	57	53
Elit	18 – 22	70	63
Kelas Dunia	18 – 22	80+	70+
Tidak Terlatih	40 – 45	36	27
Aktif	40 – 45	46	39
Terlatih	40 – 45	52	44
Elit	40 - 45	60+	50+

UNSUR GERAK PADA PENCAK SILAT

- Endurance/daya tahan
- Strength/ kekuatan
- Agility/ kelincahan
- Fleksibility/ kelentukan
- Balance/ keseimbangan
- Power/ daya ledak
- Speed/ kecepatan
- Koordinasi

BENTUK TES

ENDURANCE

1. Bleep Tes
2. Harvard Step Tes
3. Lari 2,4 Km
4. Lari 12 menit.

STRENGTH

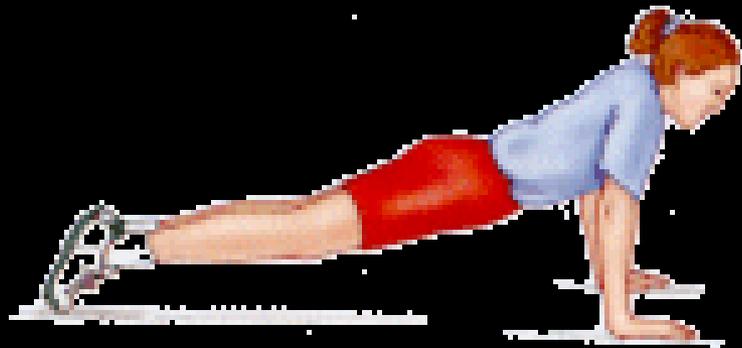
lempar ball medicine sebanyak mungkin



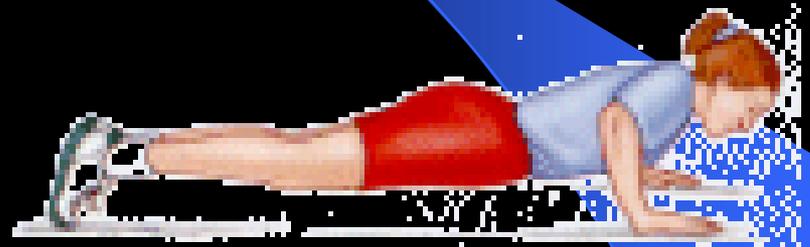
Mendorong bola kes



Puss-up : gerakan 1



gerakan 1



gerakan 2

Set-up : gerakan 1

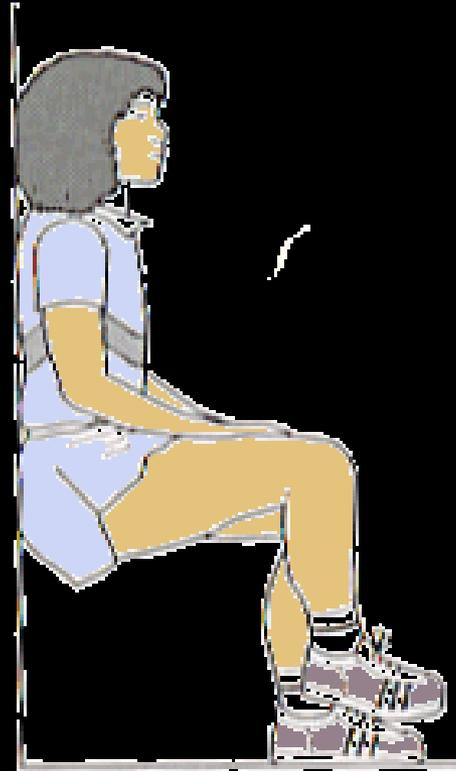


gerakan 1

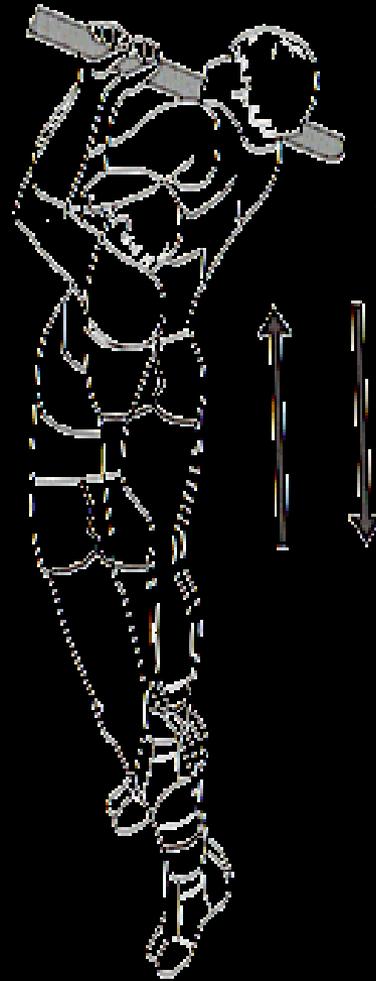


gerakan 1

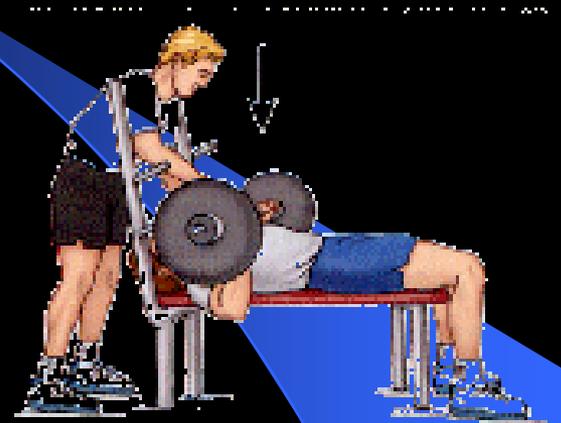
Wall Squat test



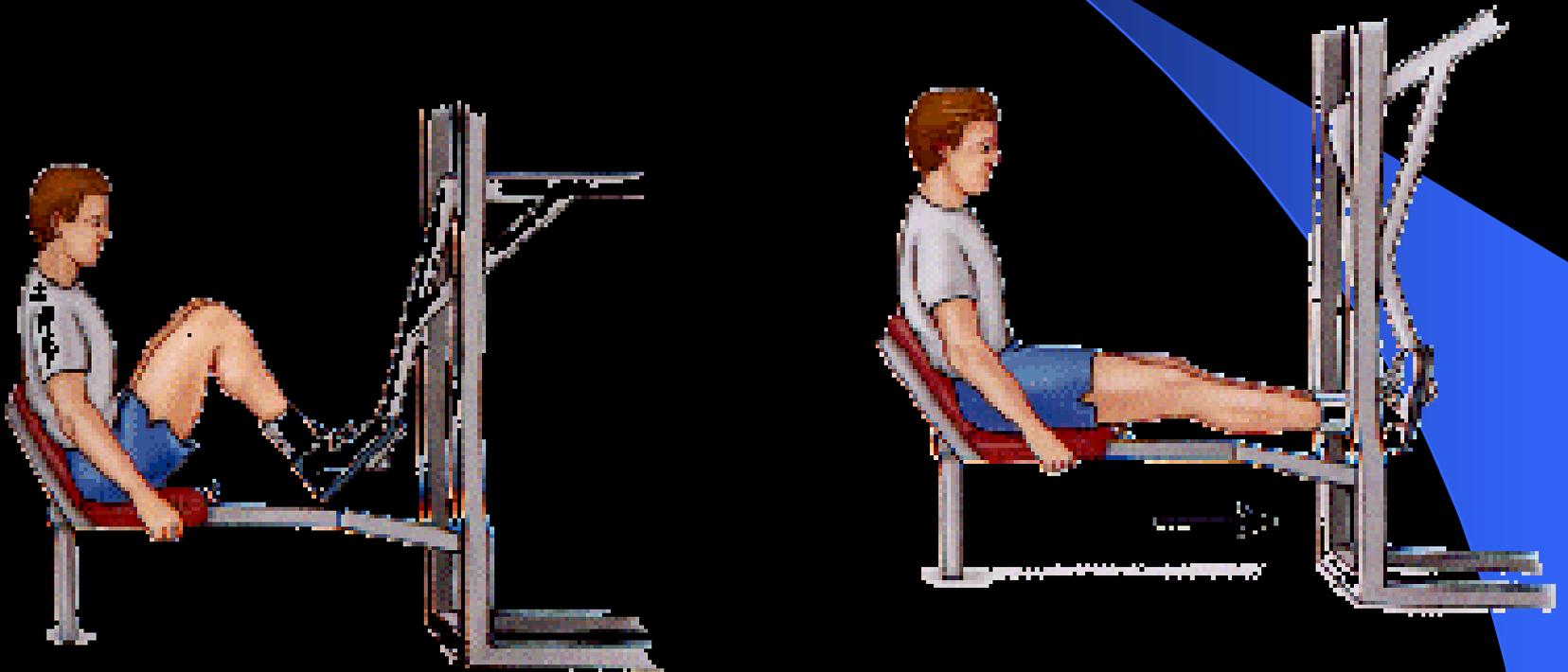
Chin atau Pull up



Bench Press



Leg Press

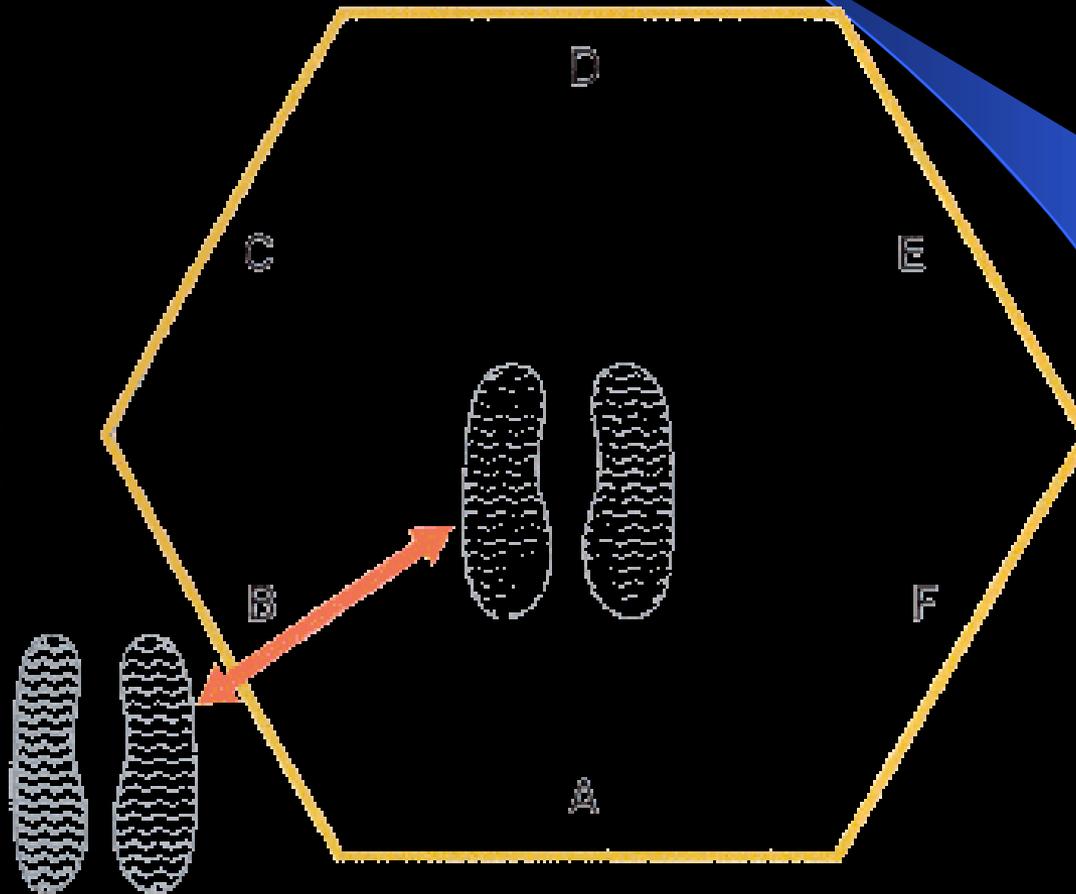


Dynamometer : Grip Strength

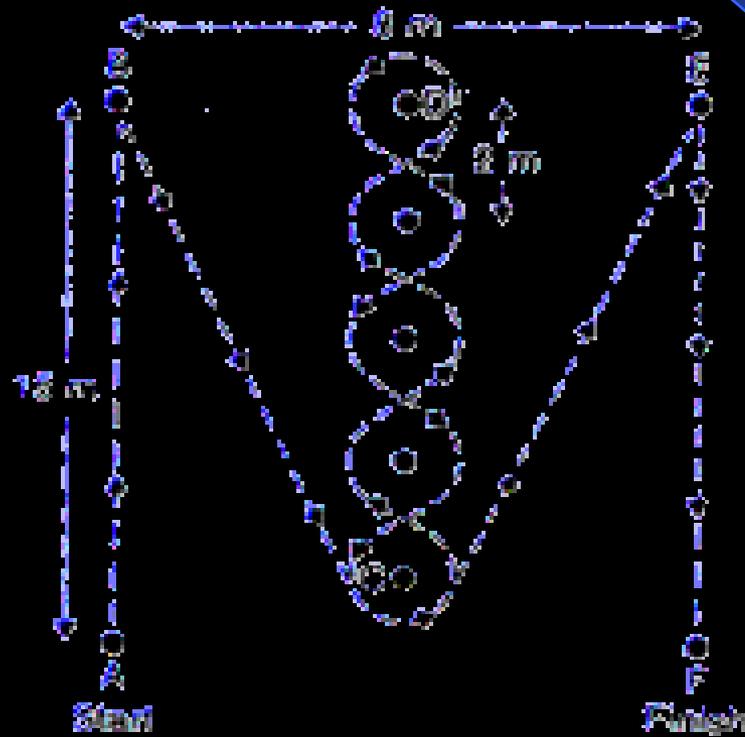


TES KELINCAHAN

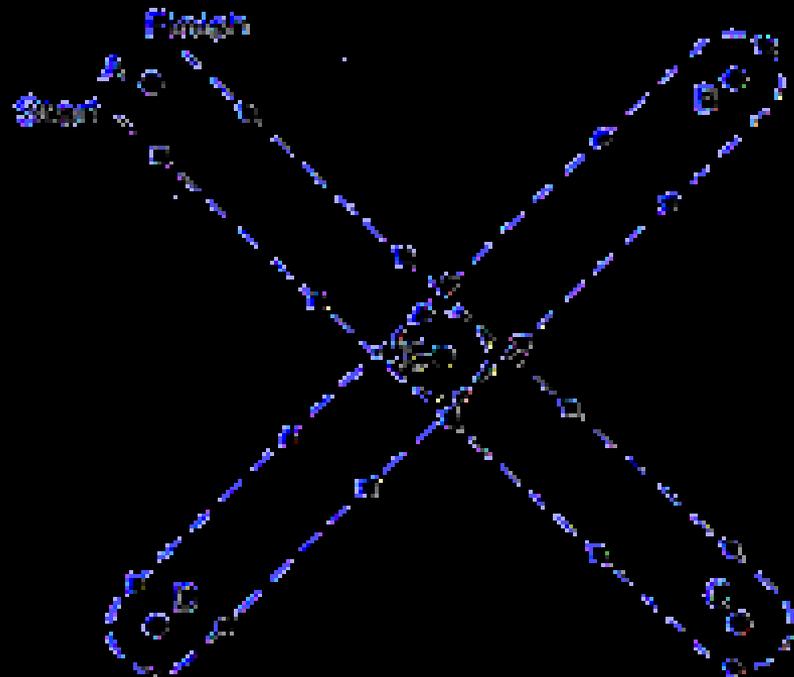
Hexagonal obstacle test



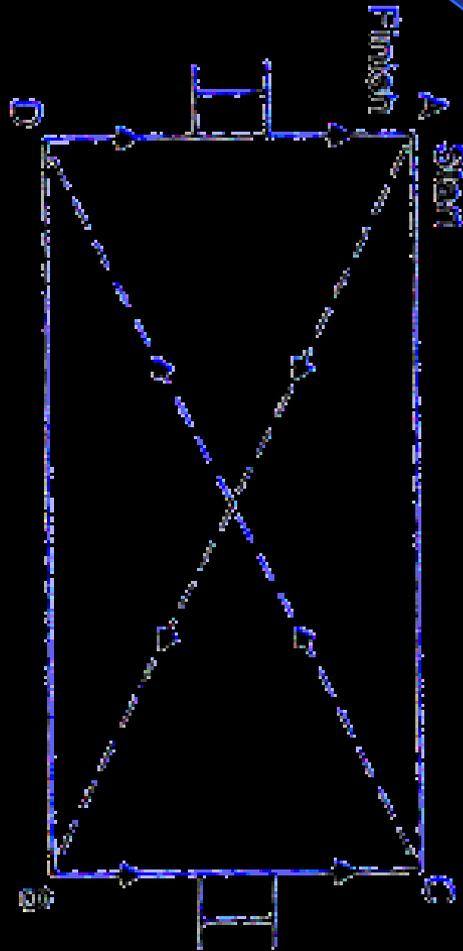
Zig-zag run



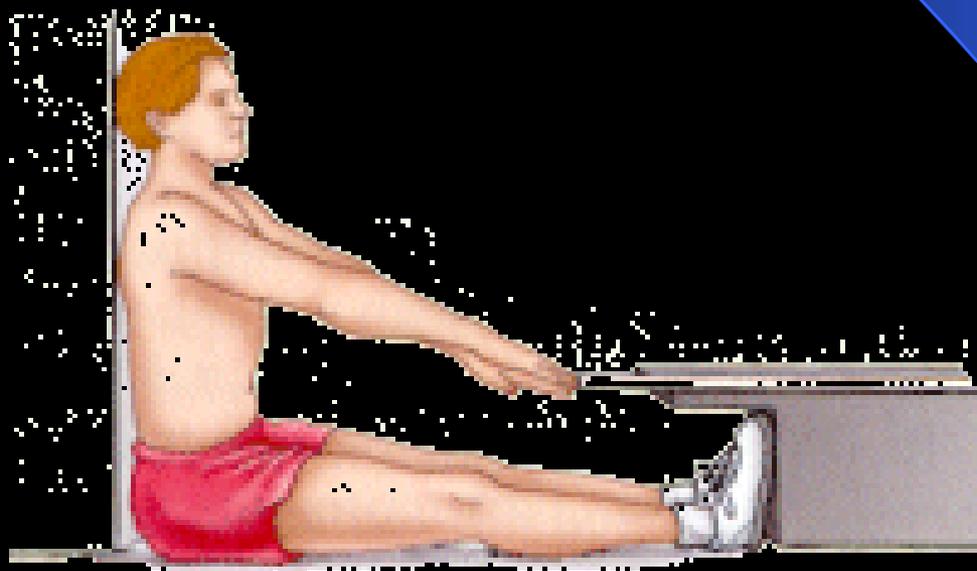
Star run



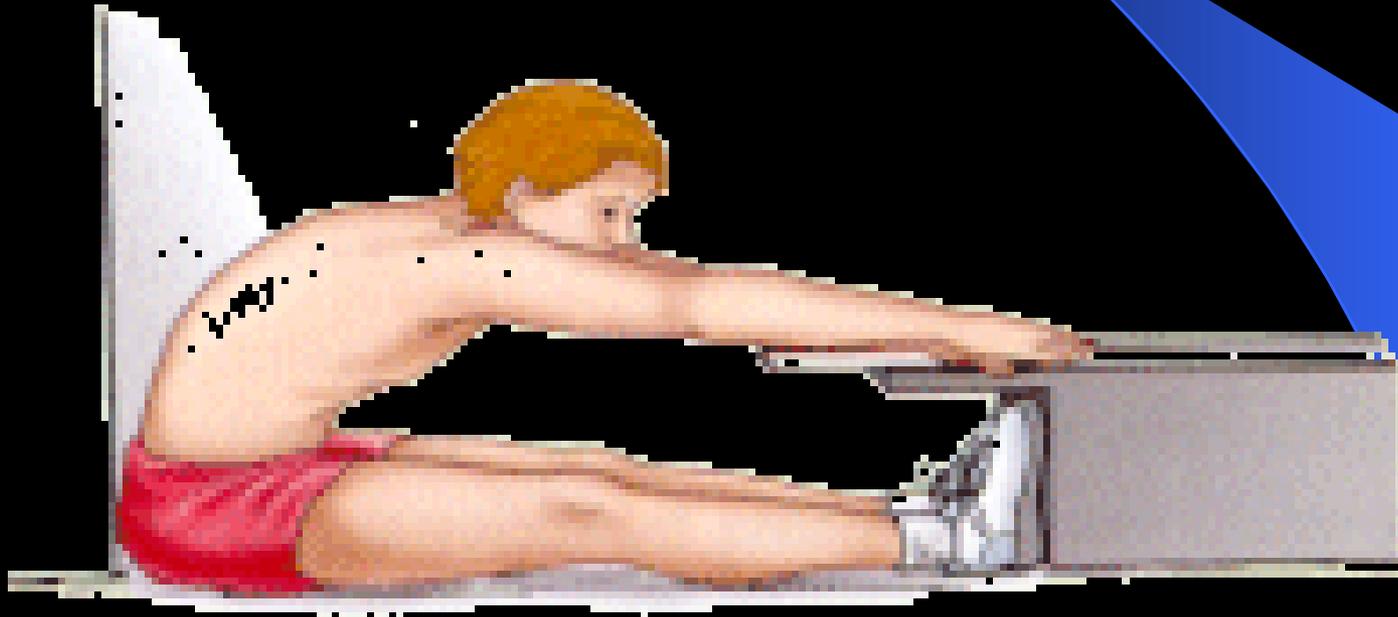
Diagonal run



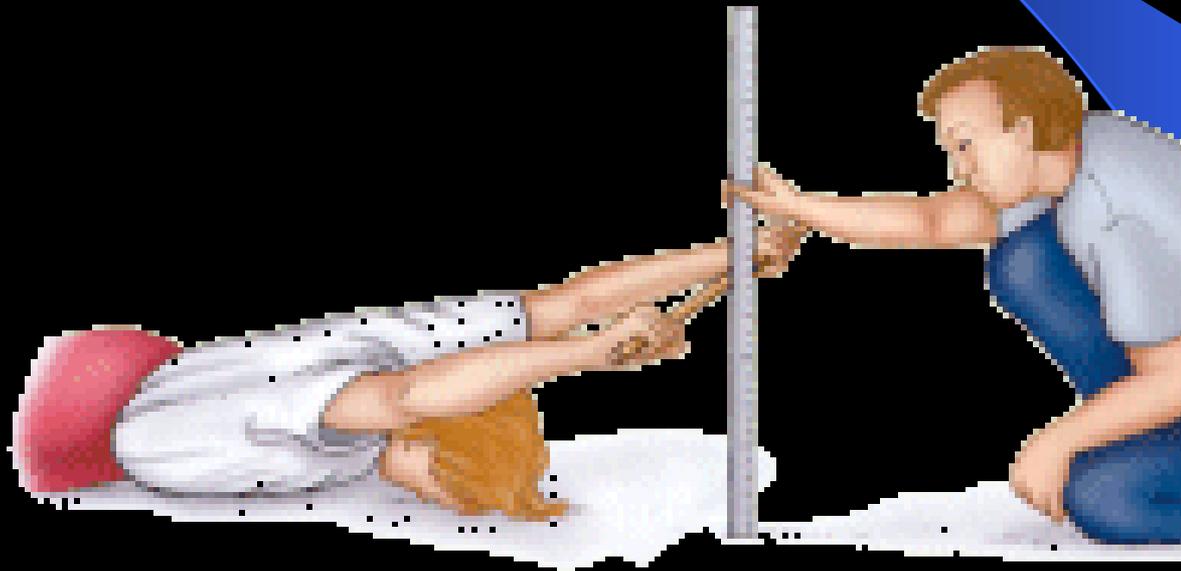
Flexibility



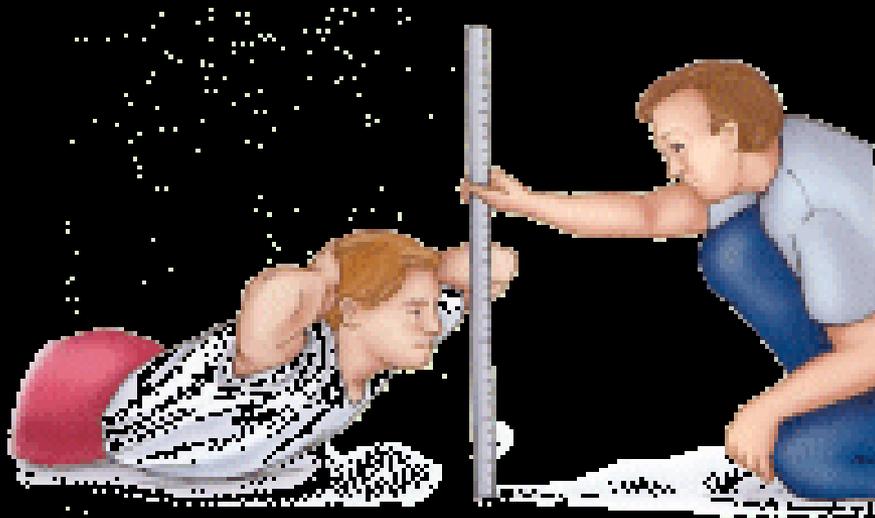
Static Flexibility Test Hip and Trunk



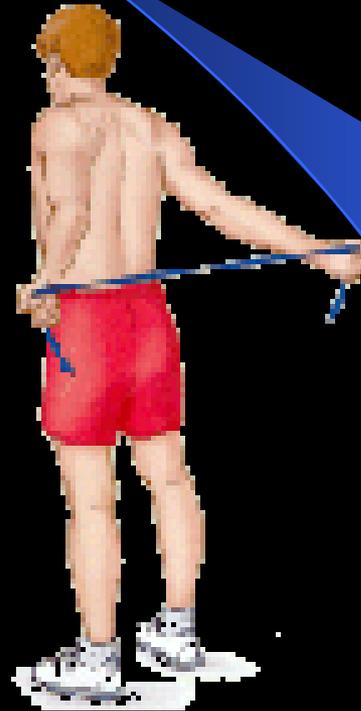
Static Flexibility Test Shoulder and Wrist



Static Flexibility Trunk and Neck



Static Flexibility Test Shoulder



Static Flexibility Test Ankle



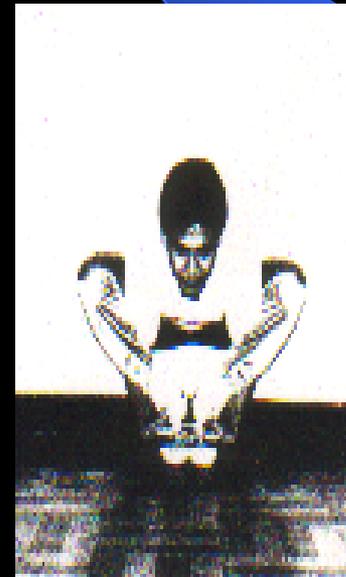
Test Balance / Keseimbangan



Side learning rest



Graspevine



One Knee Balance



One knee head to floor



Russian Dance



Single squat balance



Power Test : Tungkal Bawah



Tes power lengan atas



TES KECEPATAN

- Lari 20 meter
- Lari 60 meter
- Lari 100 meter

TES KOORDINASI

Double hell kick, gerakan 1 , 2, 3, dan 4



Forward head kick



Knee jump to feet



Jump Foot



Contoh : Penilaian Keterampilan Tendangan Samping

Tend Samp	Unsur yang dinilai	6	7	8	9	10
1	Sikap awal tubuh.					
2	Posisi Angkatan kaki pada awal tendangan.					
3	Posisi kaki pada saat menendang. Posisi badan saat menendang					
4	Posisi tangan pada saat menendang.					
5	Posisi kaki pada saat perkenaan dengan sasaran.					
6	Posisi badan pada saat perkenaan dengan sasaran.					
7	Posisi tangan pada saat perkenaan dengan sasaran.					
8	Kaki tari setelah perkenaan. Gerakan lanjutan setelah selesai melaksanakan tendangan					
9						
10						

PENGEMBANGAN DIRI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

YUYUN ARI WIBOWO, S. Pd. Jas, M. Or
PJKR-POR-FIK-UNY
yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

1. Prinsip program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler

Prinsip program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler sekurang-kurangnya menjelaskan:

- 1) keragaman potensi, kebutuhan, bakat, minat dan kepentingan peserta didik dan satuan pendidikan;
- 2) peningkatan potensi dan kecerdasan secara menyeluruh sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik.

RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

2. Jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler

Jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler menguraikan pengelompokan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diakomodasi oleh atuan pendidikan berdasarkan kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik disesuaikan dengan kondisi satuan pendidikan;

RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

3. Langkah-langkah penyusunan program kerja setiap bentuk kegiatan ekstrakurikuler.
4. Kriteria dan aturan pelaksanaan setiap jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan.

ANALISIS KEBUTUHAN

- Analisis kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik adalah kegiatan untuk menjaring dan mengelompokkan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik.
- Satuan pendidikan dapat menggunakan angket untuk menjaring kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik.
- Hasilnya ditelaah dan dikelompokkan sesuai dengan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada pada tahun pelajaran tersebut dan harus diikuti.

ANALISIS KESESUAIAN

- Analisis kesesuaian kondisi satuan pendidikan adalah kegiatan inventarisasi ketersediaan sarana dan prasarana serta pendukung lainnya yang dimanfaatkan untuk mendukung pelaksanaan pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, sehingga diperoleh kesesuaian dan kemudahan dalam pelaksanaan program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler;

MENYUSUN PROGRAM EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA

1. Pendahuluan yang terdiri atas:
 - latar belakang
 - Tujuan
 - jenis kegiatan ekstrakurikuler;

PENJELASAN SETIAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

1. Deskripsi program kerja
2. Hasil yang diharapkan
3. Pengorganisasian pelaksanaan program kerja
4. Waktu pelaksanaan program kerja
5. Pembina/pelatih
6. Jumlah anggota
7. Pembiayaan
8. Tempat, sarana dan prasarana
9. Penilaian

EVALUASI PROGRAM EKSTRAKURIKULER

- Evaluasi program kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengumpulkan data atau informasi mengenai tingkat keberhasilan yang dicapai siswa.
- Penilaian dapat dilakukan sewaktu-waktu untuk menetapkan tingkat keberhasilan siswa pada tahap-tahap tertentu dan untuk jangka waktu tertentu berkenaan dengan proses dan hasil kegiatan ekstrakurikuler.
- Penilaian program ekstrakurikuler menekankan pada penilaian/tes tindakan yang dapat mengungkapkan tingkat unjuk perilaku belajar/kerja siswa.

Komponen Penilaian

- kepribadian yang terintegrasi,
- jiwa kemandirian atau kewirausahaan,
- sikap dan etos perilaku belajar/kerja dan
- disiplin siswa dalam kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler. Juga,
- kemahiran dalam pemecahan masalah dan berkomunikasi;
- tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan.

EKSTRAKURIKULER



Direktorat Pembinaan SMA
Jakarta

Latar belakang

A. Landasan Idiil

- **Permendiknas No. 22 Tahun 2006, struktur kurikulum dalam KTSP terdiri atas: Mata Pelajaran, Muatan Lokal, dan Pengembangan Diri dilakukan dalam bentuk Layanan Konseling dan Ekstrakurikuler**

B. Kondisi Riil

- **Perencanaan ekstrakurikuler secara umum kurang optimal**
- **Pelaksanaan ekstrakurikuler belum optimal, terkesan asal menjalankan**
- **Sangat jarang sekolah mengadakan supervisi keterlaksanaan ekstrakurikuler**
- **Pelatih yang menangani kurang profesional**

Tujuan

- memberikan acuan bagi pendidik dan satuan pendidikan dalam merancang program pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler



Unsur yang terlibat

- Kepala SMA,
- Wakil Kepala SMA bidang Akademik/Kurikulum,
- Wakil Kepala SMA bidang Kesiswaan,
- Guru,
- Pembina, dan
- Pelatih.



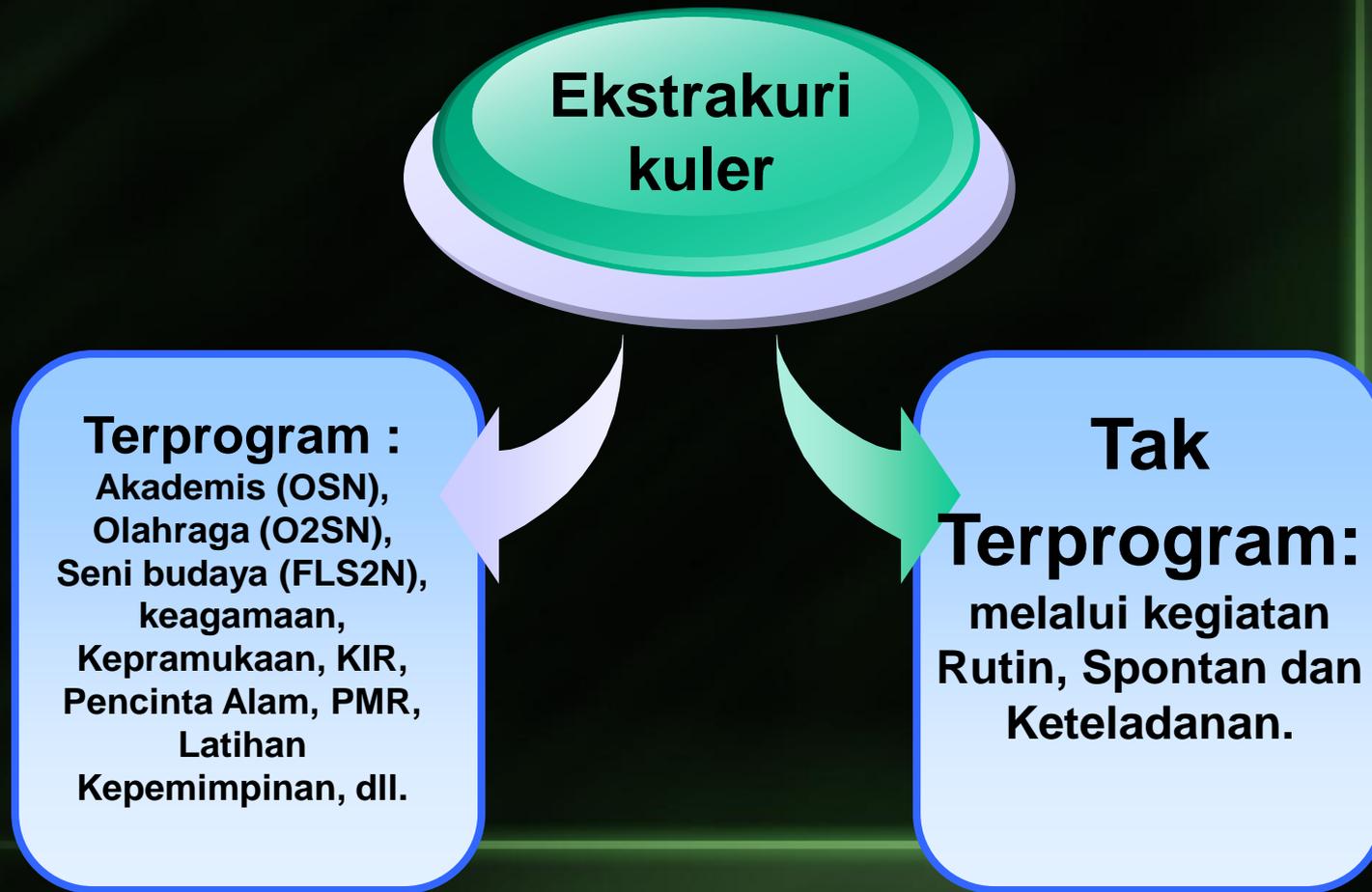
Referensi

- UU. No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, Pasal 1, 4, dan 12;
- PP. No. 19 Tahun 2005 tentang SNP;
- Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah;
- Permendiknas No. 19 Tahun 2007 tentang Standar Pengelolaan;
- Permendiknas No. 20 Tahun 2007 tentang Standar Penilaian;
- Permendiknas No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan;
- Panduan Pelaksanaan KTSP yang diterbitkan BSNP.

Pengertian dan konsep

- Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah

Bentuk Ekstrakurikuler



Perencanaan ekstrakurikuler

Jenis Kegiatan

Sasaran kegiatan

Waktu dan tempat

Keorganisasian

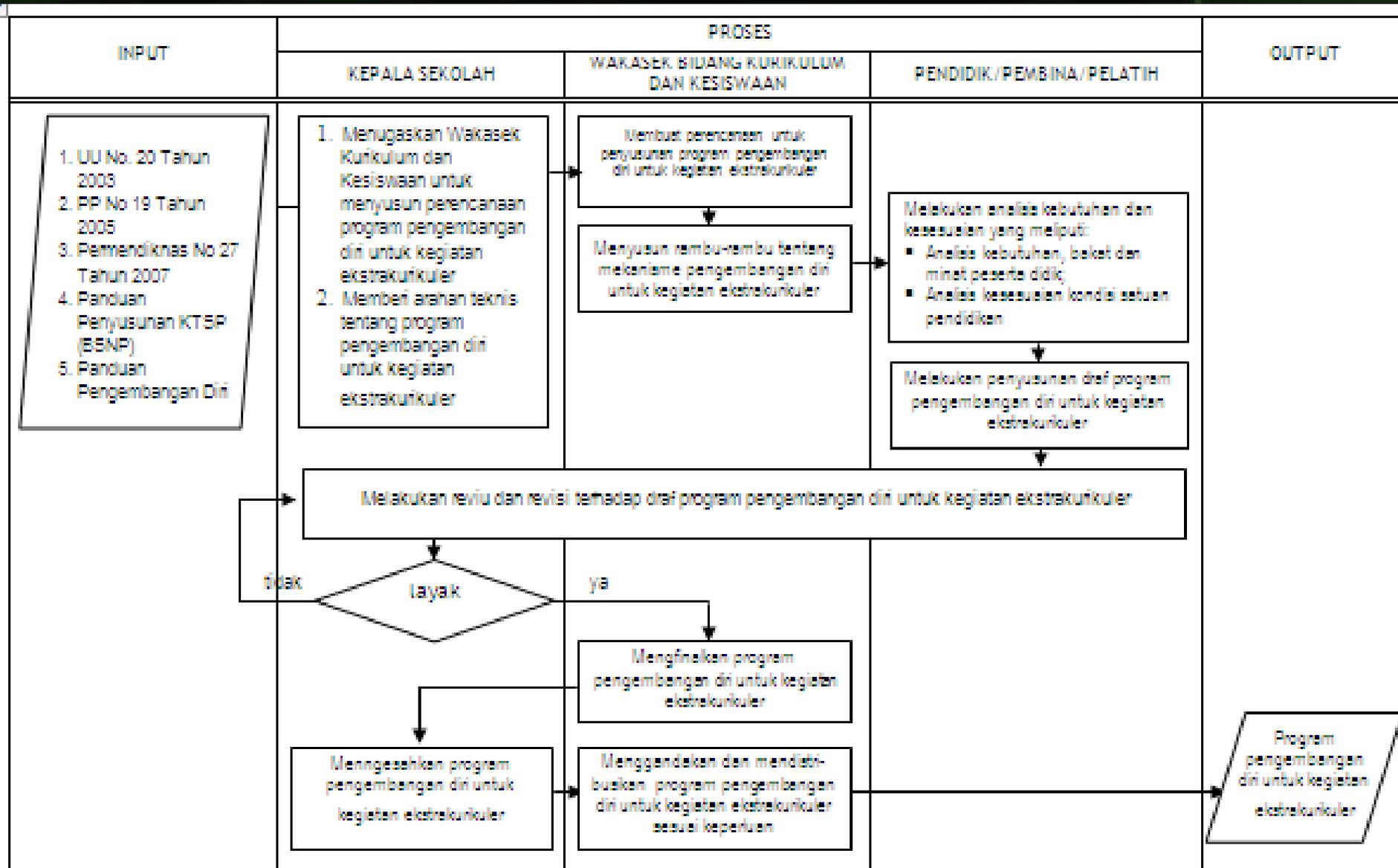
Pembiayaan

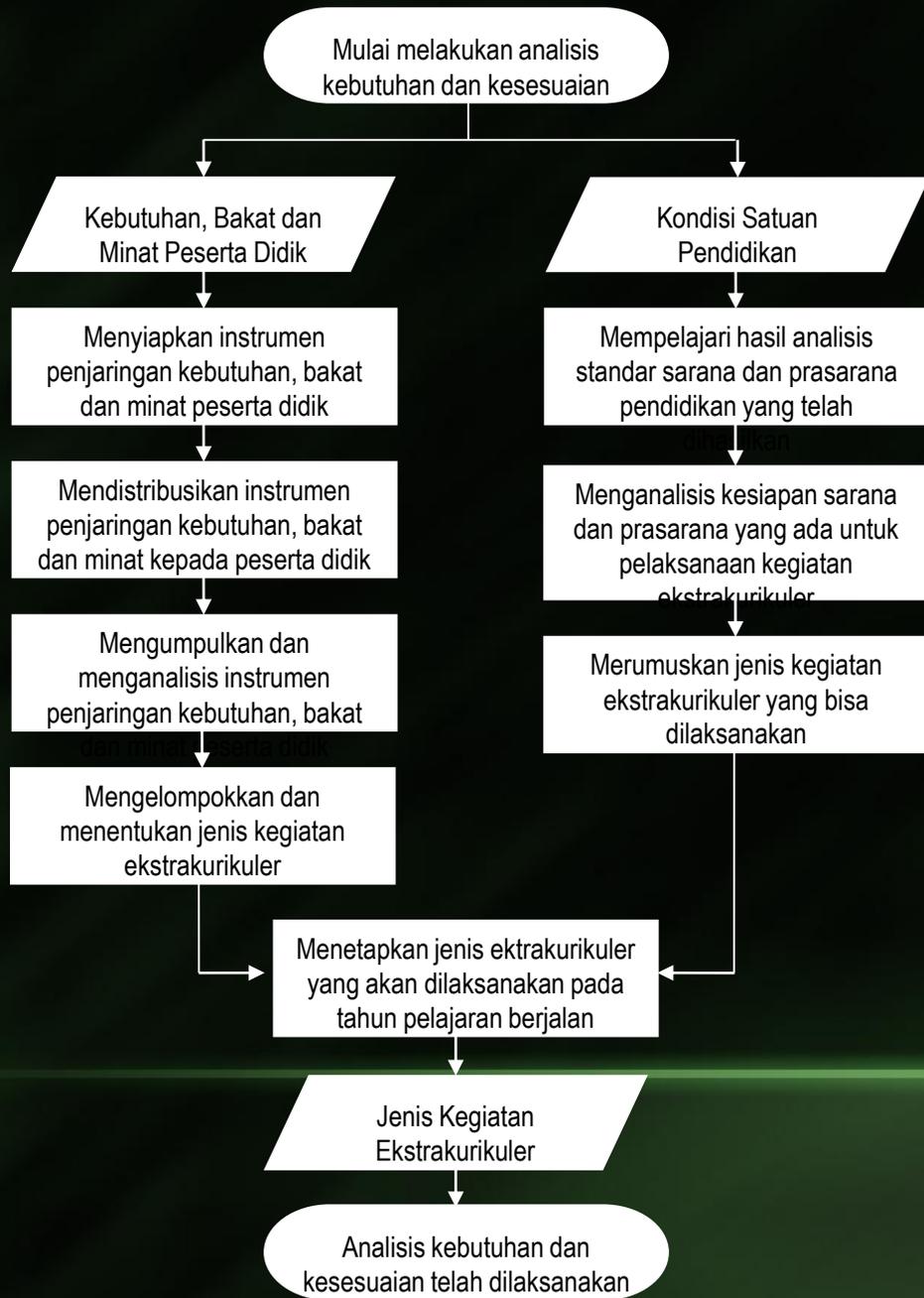


Draft Program Ekstrakurikuler

- A. Pendahuluan : latar belakang, tujuan, dan jenis kegiatan;
- B. Setiap jenis kegiatan ekstrakurikuler dijabarkan:
 1. Deskripsi program kerja
 2. Hasil yang diharapkan
 3. Pengorganisasian pelaksanaan program kerja
 4. Waktu pelaksanaan program kerja
 5. Pembina/pelatih
 6. Jumlah anggota
 7. Pembiayaan
 8. Tempat, sarana dan prasarana
 9. Penilaian
- C. Penutup terdiri atas kesimpulan dan saran

ALUR PROSEDUR KERJA





**Instruksi
Kerja**

**CONTOH FORMAT ANALISIS KEBUTUHAN, BAKAT DAN MINAT PESERTA DIDIK
DENGAN PELAKSANAAN PENGEMBANGAN DIRI UNTUK KEGIATAN EKTRAKURIKULER**

Nama Sekolah : ...

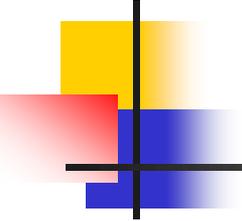
Alamat Sekolah : ...

Tahun Pelajaran : ...

No	Bidang/Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	Frekuensi Pilihan Peserta Didik / Kelas			Ketersediaan Jenis kegiatan tahun sebelumnya		Keterangan
		X	XI	XII	Ada	Tidak ada	
I	Bidang Pengembangan IPTEK						
	1 Kelompok Pembinaan OSN						
	2 Kelompok Debat Bhs Inggris						
	3 Kelompok Cerdas Cermat						
	4 Kelompok KIR						
	5 Dst						
II	Bidang Olahraga						
	1 Kelompok Bola Basket						
	2 Kelompok futsal						
	3 Kelompok karate						

TERIMA KASIH

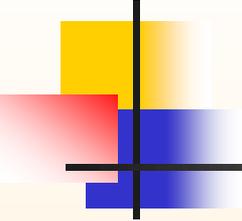
DASAR-DASAR KEPELATIHAN



Erwin Setyo Kriswanto

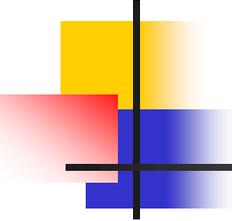
Dan

Yuyun Ari Wibowo



A. PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

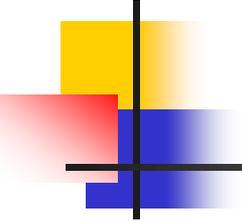
- ❖ Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Oleh karena akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.
- ❖ Prinsip latihan merupakan hal yang harus di taati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan



Prinsip latihan yang dapat dijadikan pedoman dalam proses latihan adalah sebagai berikut:

- 1. Prinsip Individual**
- 2. Prinsip Adaptasi**
- 3. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**
- 4. Prinsip Beban Bersifat Progresif**
- 5. Prinsip Spesifikasi**
- 6. Prinsip Bervariasi**
- 7. Prinsip Pemanasan Dan Pendinginan**
- 8. Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)**
- 9. Prinsip Berkebalikan (Reversibilitas)**
- 10. Prinsip Beban Moderat (Tidak Berlebihan)**
- 11. Prinsip Sistematis**

1. PRINSIP INDIVIDUAL

- 
- **Setiap olahragawan memiliki potensi dan kemampuan yang berbeda-beda, sehingga dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu.**

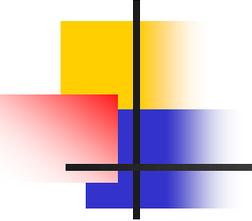
 - **Adapun faktor yang dapat mempengaruhi:**
 1. **Keturunan/genetika,**
 2. **Nutrisi/gizi,**
 3. **Waktu istirahat,**
 4. **Tingkat kebugaran,**
 5. **Rasa sakit dan cedera,**
 6. **Motivasi,**
 7. **Maturation/kematangan, dan**
 8. **Lingkungan**

2. PRINSIP ADAPTASI

Tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda antara yang satu dengan lainnya.

Dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- a. Usia olahragawan
- b. Usia latihan
- c. Kualitas kebugaran otot
- d. Kualitas kebugaran sistem energi
- e. Kualitas / mutu latihan



Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan

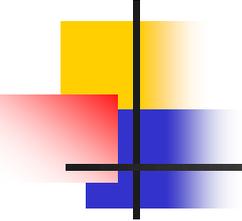
1. Kemampuan fisiologis:

- a. Membaiknya sistem pernapasan
- b. Membaiknya fungsi jantung
- c. Membaiknya fungsi paru,
- d. Membaiknya sirkulasi dan volume darah.

2. Meningkatnya kemampuan fisik:

- a. Ketahanan otot,
- b. Kerkuatan,
- c. Power.

3. Tulang, ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

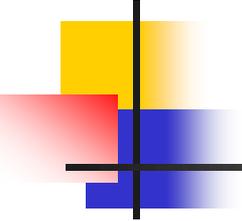


3. PRINSIP BEBAN LEBIH (*OVERLOAD*)

Beban latihan harus mencapai/sedikit melampaui ambang rangsang, tapi tidak boleh selalu melebihi

Cara meningkatkan beban latihan:

- ◆ **diperberat**
- ◆ **dipercepat**
- ◆ **diperlama**



4. PRINSIP PROGRESIF

Latihan bersifat progresif berarti latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

5. PRINSIP SPESIFIKASI

Materi latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya.

- a. Spesifikasi kebutuhan sistem energi
- b. Bentuk/model latihan
- c. Pola gerak dan kelompok otot yang terlibat

6. PRINSIP BERVARIASI

Latihan yang dilakukan secara monoton akan menimbulkan kejenuhan pada pesilat, sehingga dapat mengakibatkan kelelahan baik secara fisik maupun psikis

Variasi Latihan:

- a. Mengubah bentuk/model latihan,
- b. Tempat latihan,
- c. Sarana dan prasarana latihan,
- d. Teman latihan.

7. PRINSIP PEMANASAN & PENDINGINAN

a. Pemanasan (*warm-up*)

Secara fisiologis: menyiapkan kerja sistem tubuh (menurunkan viskositas otot, menyiapkan kekuatan & kecepatan).

Secara psikologis: untuk meningkatkan konsentrasi, ketegaran mental, dan menurunkan tingkat kecemasan

b. Latihan Inti

Latihan utama yang meliputi latihan fisik, teknik, taktik, atau mental

c. Latihan Suplemen

Latihan suplemen berisikan tentang bentuk-bentuk latihan yang prinsip gerakannya menyerupai dengan gerak teknik cabang olahraga

d. Penutup

Mengembalikan fungsi tubuh ke arah normal dan menurunkan tingkat stres

8. PRINSIP PERIODISASI

Tujuan akhir dari sebuah proses latihan adalah untuk mencapai prestasi puncak.

Proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada periodisasi latihan.

Oleh karena periodisasi latihan merupakan pentahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan.

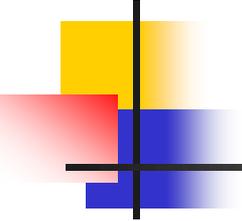
8-12 tahun dilakukan secara teratur, intensif, dan progresif

9. PRINSIP BERKEBALIKAN (REVERSIBILITAS)

Tidak melakukan latihan akan mengalami penurunan kondisi fisik (detraining).

Latihan terlalu banyak dan tidak terprogram akan mengalami *over training*.

10. PRINSIP BEBAN MODERAT TIDAK BERLEBIHAN)

- 
- **Beban latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak latih.**
 - **Tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik sesuai dengan tujuan latihan.**

11. PRINSIP SISTEMATIK

- **Perlu diterapkan karena prestasi atlet sifatnya sementara dan labil.**
- **Prinsip sistematis terkait dengan dosis (takaran) dan skala prioritas dari sasaran latihan.**
- **Untuk itu, dosis (takaran) dan skala prioritas latihan harus diperhatikan selama dalam pelaksanaan latihan sehingga akan membantu proses adaptasi dalam organ tubuh.**

B. KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan dan merupakan kunci keberhasilan dalam menyusun program dan menentukan beban latihan.

1. Intensitas
2. Volume
3. Recovery
4. Interval
5. Repetisi
6. Set
7. Seri / Sirkuit,
8. Durasi
9. Densitas
10. Irama
11. Frekuensi
12. Sesi atau Unit

1. INTENSITAS LATIHAN

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak).

Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan oleh:

a. *One Repetition Maximum (1 RM)*

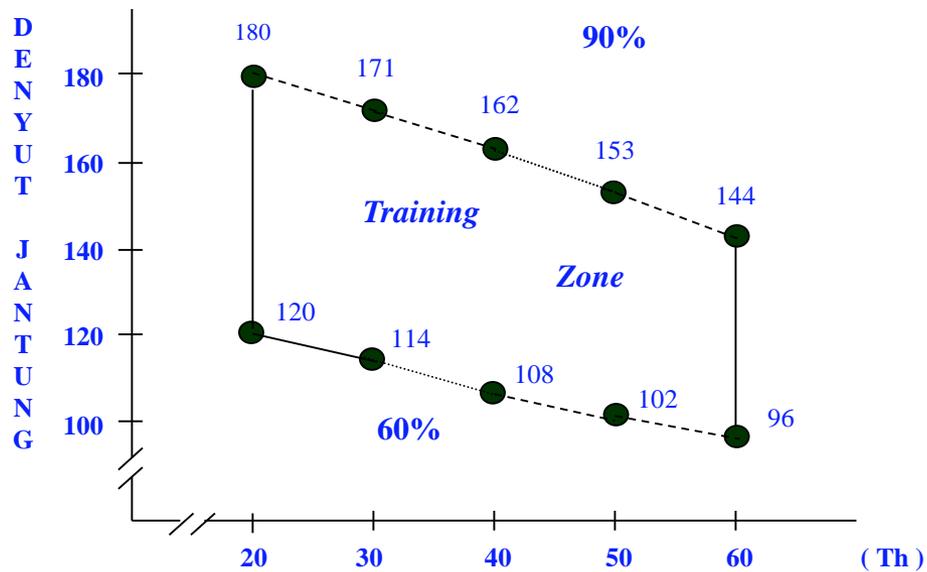
Adalah kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja.

b. *Denyut Jantung Per Menit*

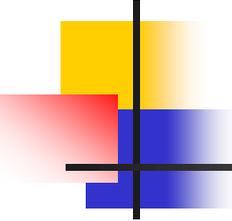
Dihitung atas dasar usia olahragawan dan denyut jantung istirahat (dihitung pada saat pagi hari, yaitu setelah tidur)

Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung dipergunakan grafik yang disebut *Training Zone*, yaitu dengan menghitung berapa % dari denyut jantung maksimum (MHR: Maximum Heart Rate).

Denyut Jantung Maksimum = (220 - Usia)



Gambar 2: Grafik menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung



c. *Kecepatan (WaktuTempuh)*

Adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu.

d. *Jarak tempuh*

Adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu

e. *Jumlah Repetisi (Ulangan) Per Menit*

Adalah jumlah repetisi (ulangan) yang dapat dilakukan seseorang dalam waktu satu menit

f. *Lama Recovery danInterval*

Lama singkatnya pemberian waktu untuk recovery dan interval pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik

2. VOLUME LATIHAN

Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang.

Volume latihan dapat ditentukan melalui:

- a. Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan
- b. Jumlah repetisi per sesi
- c. Jumlah set / sesi
- d. Jumlah pembebanan per sesi
- e. Jumlah seri / sirkuit per sesi.

3. RECOVERY (t.r) LATIHAN

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung

4. INTERVAL (t.i) LATIHAN

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan.

5. REPETISI LATIHAN

Jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis).

Contoh: *Seorang pesilat melakukan tendangan sabit, depan, dan "T" sebanyak-banyaknya dalam waktu 10 detik mampu melakukan sebanyak 22 kali.*

6. SET LATIHAN

Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.

7. SERI / SIRKUIT LATIHAN

Keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan dalam satu rangkaian.

8. DURASI LATIHAN

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan).

Contoh: Dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam.

Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup.

9. DENSITAS LATIHAN

Pengertian densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya perangsangan.

Artinya semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan selama dalam latihan, maka densitas latihan semakin tinggi. Dengan demikian densitas latihan sangat dipengaruhi oleh pemberian waktu recovery dan interval.

10. IRAMA LATIHAN

Pengertian irama adalah ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan perangsangan.

Ada tiga macam irama latihan, yaitu: lambat, sedang, dan cepat.

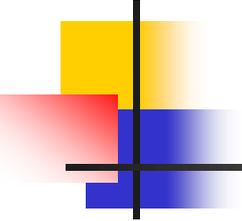
11. FREKUENSI LATIHAN

Pengertian frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Pada umumnya frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam satu minggu

12. SESI/UNIT LATIHAN

Pengertian sesi/unit adalah materi program latihan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka.

CONTOH SATU UNIT LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN POWER



Sasaran latihan	:	Power
Intensitas	:	30-60% kekuatan maksimal
Volume	:	3 set 15-25 repetisi
Recovery (t.r)	:	lengkap
Interval (t.i)	:	lengkap
Irama	:	secepat mungkin dan eksplosif
Frekuensi	:	5 kali/minggu
Bentuk/Macam Latihan	:	latihan beban dengan

MATA KULIAH PENGEMBANGAN EKSTRA KURIKULER OLAHRAGA SEKOLAH



YUYUN ARI WIBOWO, S. Pd. Jas, M. Or
PJKR-POR-FIK-UNY

yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

PERJANJIAN AWAL KULIAH

TATA TERTIP PERKULIAHAN

1. KEHADIRAN MINIMAL 75 %
2. KETERLAMBATAN

PENILAIAN

1. ATTENTION
2. TUGAS
3. UTS
4. UAS

DESKRIPSI MATA KULIAH

MATA KULIAH PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER SEKOLAH BERSIFAT WAJIB LULUS BERBOBOT 3 SKS.

MATA KULIAH INI DIRANCANG UNTUK MEMBEKALI MAHASISWA MEMILIKI KEMAMPUAN DALAM MENGEMBANGKAN PROGRAM EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SEKOLAH.

EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA MERUPAKAN KEGIATAN YANG DILAKUKAN UNTUK MENGEMBANGKAN MINAT DAN BAKAT SISWA DALAM BIDANG OLAHRAGA.

LANJUTAN

MATAKULIAH INI MEMBAHAS TENTANG PENGERTIAN DAN TUJUAN EKSTRAKURIKULER, BENTUK₂ EKSTRAKURIKULER OR, PERENCANAAN , PELAKSANAAN DAN EVALUASI PROGRAM EKSTRAKURIKULER, DASAR₂ MELATIH CABANG OLAHRAGA, DAN MENYUSUN PROGRAM LATIHANCABANG OLAHRAGA BAIK SECARA TEORITIS MAUPUN PRAKTIS. PERKULIAHAN INI DILAKUKAN MELALUI METODE CERAMAH, DISKUSI, PRESENTASI, PENUGASAN DAN PRAKTIK LAPANGAN. PENILAIAN DIDASARKAN PADA PARTISIPASI KULIAH, KEAKTIFAN KULIAH, TUGAS₂, UJIAN TEORI DAN UJIAN PRAKTIK.

RUANG LINGKUP
EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA
SEKOLAH

PENDIDIKAN FORMAL

Program Intrakurikuler
Program Kokurikuler
Program Ekstrakurikuler

Yuyun Ari Wibowo

PROGRAM EKSTRAKURIKULER

Kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

FUNGSI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- **Pengembangan**, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- **Sosial**, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- **Rekreatif**, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- **Persiapan karir**, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

PRINSIP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- **Individual**, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- **Pilihan**, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- **Menyenangkan**, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- **Etos kerja**, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- **Kemanfaatan sosial**, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

1. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Beladiri :
 - Karate
 - Silat
 - Tae Kwon Do
 - Gulat
 - Tarung Drajat
 - Kempo
 - Wushu
 - Capoeira
 - Tinju

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

2. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Musik

- Band
- Paduan Suara
- Orkestra
- Drumband / Marchingband
- Akapela
- Angklung
- Nasyid
- Qosidah
- Karawitan

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

3. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Tari dan Peran

- Cheerleader
- Modern Dance / Tari Modern
- Tarian Tradisional
- Teater

4. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Media

- Jurnalistik
- Majalah Dinding / Mading
- Redio Komunikasi
- Fotografi
- Sinematografi

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

5. Ekstrakurikuler / Ekskul Olahraga :

- Sepak Bola
- Bola Basket
- Bola Voli
- Futsal
- Tenis Meja
- Bulutangkis
- Renang
- Bilyard
- Bridge
- Fitnes

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

6. Ekstrakurikuler / Ekskul Lainnya
 - Komputer
 - Otomotif / Bengkel
 - Palang Merah Remaja / PMR
 - Pramuka
 - Karya Ilmiah Remaja / KIR
 - Pecinta Alam
 - Bahasa
 - Paskibra / Pasukan Pengibar Bendera
 - Kerohanian (Rohis, Rohkris, dll)
 - Klub Bikers
 - Wirausaha
 - Koperasi Siswa / Kopsis
 - Video Game, dll

FORMAT KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- **Individual**, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik secara perorangan.
- **Kelompok**, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti oleh kelompok-kelompok peserta didik.
- **Klasikal**, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik dalam satu kelas.
- **Gabungan**, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik antar kelas/ antar sekolah/madrasah.

PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- Kegiatan ekstra kurikuler yang bersifat rutin, spontan dan keteladanan dilaksanakan secara langsung oleh guru, konselor dan tenaga kependidikan di sekolah/madrasah.
- Kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dilaksanakan sesuai dengan sasaran, substansi, jenis kegiatan, waktu, tempat dan pelaksana sebagaimana telah direncanakan.

KONDISI RIIL PELAKSANAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

- PERENCANAAN EKSTRAKURIKULER SECARA UMUM KURANG OPTIMAL.
- PELAKSANAAN EKSTRAKURIKULER KURANG OPTIMAL, TERKESAN ASAL DISELENGGARAKAN.
- SANGAT JARANG SEKOLAH YANG MENGADAKAN SUPERVISI KETERLAKSANAAN KEGIATAN
- PELATIH YANG MENANGANI KURANG PROFESIONAL.

Perencanaan ekstrakurikuler

Jenis Kegiatan

Sasaran kegiatan

Waktu dan tempat

Keorganisasian

Pembiayaan

