

ANALISIS PEMBINAAN PRESTASI EKSTRAKURIKULER BULUTANGKIS DI SMP MAULANA HASANUDDIN KOTA CILEGON

Oleh:

Aripin

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Primagraha

Email: aripinukail@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci: Pembinaan Ekstrakurikuler. Bulutangkis.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan optimal, maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan dengan konsisten. Hasil pengamatan yang dilakukan penulis di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon, diperoleh informasi bahwa keadaan pembinaan yang seharusnya dilaksanakan secara konsisten dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi belum terlihat pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana proses pelaksanaan pembinaan bulutangkis yang dilakukan di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pelaksanaan pembinaan yang dilakukan di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *puposive sampling*, penulis mengambil sebagian dari semua populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah sekolah, pelatih, dan siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan wawancara, observasi, dan pemeriksaan dokumen. Dari hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa pelaksanaan pembinaan yang dilakukan pada pembibitan cukup baik, meski mengalami kendala karena banyak siswa yang minatnya di sepak bola. program pelatih sudah memberikan program latihan fisik, teknik, mental dan taktik. Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah cukup baik, perlu penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang latihan. Prestasi yang diperoleh sekolah SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon yaitu belum maksimal menjuarai olahraga bulutangkis.

**ANALYSIS OF BADMINTON EXTRACURRICULAR
ACHIEVEMENT DEVELOPMENT AT MAULANA HASANUDIN
JUNIOR HIGH SCHOOL, CILEGON CITY**

By:
Aripin

ABSTRACT

Key words: Extracurricular Development. Badminton

To get maximum and optimal results, nurseries from an early age must be carried out consistently, continuously, fundamentally, efficiently and in an integrated manner. The results of observations made by the author at SMP Maulana Hasanuddin Cilegon City, obtained information that the state of coaching that should be carried out consistently and continuously to achieve higher achievement has not been seen in extracurricular activities at SMP Maulana Hasanuddin, Cilegon City. The focus of the problem in this research is how is the process of implementing badminton coaching at SMP Maulana Hasanuddin Cilegon City ?. The purpose of this study was to determine the implementation process of coaching carried out at SMP Maulana Hasanuddin Cilegon City. This type of research is qualitative using a descriptive approach. The sampling technique used was purposive sampling; the authors took a portion of the population to be sampled. The samples in this study were schools, coaches, and students. Data collection methods used was interviews, observation, and document checking. From the results of the research, it was found that the implementation of coaching carried out in nursery coaching experienced obstacles because many students had an interest in soccer. the training program that has been carried out is good, the coach has provided a physical, technical, mental and tactical training program. The facilities and infrastructure owned by the school good enough. Additional facilities and infrastructure are needed to support training. The achievement of the Maulana Hasanuddin Junior High School in Cilegon is that they have maximal won badminton.

PENDAHULUAN

Bulutangkis adalah sebuah cabang olahraga yang memukul dan menangkis bola yang terbuat dari bulu. Inti permainan Bulutangkis

adalah memasukan bola (*shuttlecock*) kelapangan lawan melalui net setinggi 1,55 meter dari lantai. Jaring ini membatasi kedua bagian lapangan permainan, tempat para pemain berdiri dan melakukan gerakangerakan tipuan Permainan dimulai dengan cara mengajikan bola atau service kanan kepetak service kanan lawan sehingga jalan bola menyilang. Permainan Bulu tangkis ini biasanya dimainkan oleh : (1) seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putra), (4) sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda putri), dan (5) sepasang pria / wanita melawan sepasang pria / wanita (ganda campuran).

Badminton atau bulutangkis kemudian berkembang di banyak Negara dan masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang

Belanda. Karena perkembangannya sangat pesat maka perlu didirikan organisasi internasional untuk mengatur kegiatan bulu tangkis internasional. "Internasional Badminton Federation" (IBF) didirikan pada tanggal 5 Juli 1934 dengan beranggotakan persatuanpersatuan bulutangkis dari beberapa Negara. Di Indonesia dibentuk organisasi induk tingkat nasional, yaitu Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) pada tanggal 5 Mei 1951. Kemudian pada tahun 1953, Indonesia menjadi

anggota IBF dan dengan demikian berhak untuk mengikuti pertandingan-pertandingan internasional.

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani atau olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Upaya menumbuhkan budaya olahraga dalam meningkatkan kualitas manusia, dilakukan dengan jalan mewujudkan tujuan olahraga pendidikan yaitu untuk menunjang tercapainya sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah di susun dan dijabarkan dalam kurikulum pendidikan meliputi tujuan umum maupun tujuan khusus pendidikan. Berorientasi pada pencapaian sasaran pendidikan, kegiatan olahraga pendidikan mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bulu tangkis.

Perkembangan olahraga bulutangkis dewasa ini sudah menjadi bagian dari olahraga yang memasyarakat terbukti di beberapa daerah banyak masyarakat yang menggemari dan memainkan olahraga ini termasuk siswa-siswi SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon.

Permainan bulu tangkis adalah mengumpulkan angka sampai 21. Pemain yang telah lebih dulu mengumpulkan poin atau angka hingga 21 adalah

pemenangnya. Pemain bulu tangkis dibedakan menjadi partai tunggal dan partai ganda. Partai tersebut dapat dimainkan oleh putra maupun putri. Selain itu, partai ganda juga dapat dimainkan secara ganda campuran.

Kondisi fisik pemain bulu tangkis menjadi sumber bahan untuk dibina oleh ahli bulu tangkis selain teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan bulu tangkis.

Salah satu kondisi fisik yaitu latihan kekuatan. Dalam olahraga ini latihan kekuatan otot lengan menjadi sangat penting, karena untuk olahraga ini mengandalkan tangan untuk melakukan keterampilan bermain bulutangkis secara maksimal terutama pembinaan dalam pemain bulutangkis. Dengan latihan kekuatan otot tangan yang sesuai dan teratur dengan intensitas latihan dapat membantu dalam meningkatkan hasil pukulan dan lompatan.

Kegiatan Ektrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Secara spesifik mengenai kegiatan ektrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di luar jam sekolah.

Berdasarkan kajian-kajian pustaka dan analisis yang saya lihat saat penulis melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis salah satunya di SMP Maulana Hasanudin Kota Cilegon, di temui kendala-kendala seperti peserta didik

masih salah dalam melakukan Teknik dasar dan memukul kok. Selain itu masih banyak peserta didik yang belum memahami keterampilan dengan baik. Oleh karena itu, untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan ini guru perlu menerapkan metode analisis yang sesuai serta dapat memotivasi siswa lebih baik lagi.

Masalah tersebut harus cepat dicari solusinya agar proses ekstrakurikuler menjadi berkualitas dan kebugaran jasmani peserta didik meningkat. Beberapa model latihan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki guna melakukan lompatan, yaitu latihan naik turun bangku, naik turun tangga, latihan *polymatrick*, latihan beban dan latihan *skipping*.

Sejarah bulu tangkis sendiri sangat menarik, sampai sekarang belum jelas siapa penemu permainan ini pertama kali. Ada yang menyebutkan jika permainan ini berasal dari India yang disebut dengan '*poona*' sekitar tahun 1870-an. Adapula yang mengatakan bahwa Cina, sekitar 2000 tahun yang lalu terdapat permainan *shuttlecock* yang di Eropa dikenal dengan *battledore* antara abad ke XI dan XIV. Bulu tangkis dikatakan pula jika pada mulanya bernama *battledore* karena permainan ini dimainkan oleh dua orang yang menepak bola ke depan (*forehand*) dan belakang (*backhand*) selama mungkin. Sampai sekarang masih menjadi tanda tanya awal perubahan nama permainan ini.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis bermaksud ingin melakukan penelitian mengenai bentuk pembinaan ekskul bulutangkis kepada siswa untuk mengatasi permasalahan prestasi pada peserta

didik. Adapun judul penelitian yang penulis ajukan adalah “analisis pembinaan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pada penelitian kualitatif permasalahan belum jelas, holistik, kompleks, dinamis dan penuh makna sehingga perlu dipahami secara mendalam apa yang sebenarnya terjadi pada situasi sebenarnya. Menurut Kusumawati

(2015:21) menjelaskan arti penelitian kualitatif adalah: “Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistic atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).” Sedangkan menurut Sugiyono

(2019:16) menjelaskan arti kualitatif adalah: “Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*): disebut juga sebagai metode ethnographi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.”

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif karena bermaksud untuk mendeskripsikan tentang keterangan-keterangan data yang didapat dari lapangan berupa data tertulis ataupun lisan (wawancara) dari orang-orang yang diteliti saat pelaksanaan penelitian

berlangsung. Pada penelitian ini peneliti mengamati tentang pembinaan prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Maulana

Hasanuddin Kota Cilegon.

Penelitian ini dilakukan di SMP Maulana Hasanuddin kota Cilegon pada bulan oktober sampai November 2020. Adapun kegiatan penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu dengan cara observasi, pemeriksaan dokumen, wawancara, dan dokumentasi terhadap responden yang akan diteliti.

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah semua subjek atau elemen yang ada di dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis. Yaitu, guru olahraga, pelatih, dan siswa/atlet yang ada di sekolah tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anggota populasi, yaitu guru olahraga/pelatih dan siswa/atlet yang ada di sekolah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pembinaan

Pada program pembinaan ada tiga tahapan yang harus dikembangkan, yaitu pembinaan permasalahan, pembinaan pembibitan dan pembinaan prestasi. Jika ketiga tahapan itu bisa berjalan dengan baik, maka akan memperoleh pembinaan yang maksimal. Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan diperoleh informasi bahwa pembinaan permasalahan yang dilakukan di SMP Maulana

Hasanuddin Kota Cilegon sudah dilakukan dengan baik. Dikarenakan dalam memasalkan olahraga bulutangkis di daerah sekitar sekolah atau didaerah Kota Cilegon guru olahraga dan pelatih ekstrakurikuler mengikutsertakan siswa-siswinya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di sekolah tersebut.

Pembinaan pembibitan yang ada di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon kurang begitu maksimal dalam menjalankannya. Pembibitan ekskul dilakukan dari kelas 7 sampai 9 dan dikelompokkan berdasarkan tingkat kelas. Kemudian adanya turnamen yang diselenggarakan oleh DISPORA yang bekerja sama dengan MGMP PJOK untuk mengadakan kompetisi tingkat SMP di Kota Cilegon. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan bibit atlet yang bisa dikembangkan bakatnya untuk berlatih di ekstrakurikuler bulutangkis.

Tahap pembinaan prestasi yang dilakukan tingkat SMP di Kota Cilegon menurut ibu indri sebagai ketua MGMP PJOK Kota Cilegon mengatakan bahwa, dalam melakukan pembinaan prestasi atlet perlu dilatih secara terus menerus. Kemudian melakukan seleksi yang nantinya akan mewakili tim dari masing-masing sekolah.

Faktor yang mempengaruhi pembinaan diantaranya adalah dari lingkungan sekitar, guru PJOK dan pelatih mengatakan bahwa faktor yang paling berpengaruh dalam melakukan pembinaan di sekolah adalah lingkungan sekitar yang anak-anak di daerah sekitar ekskul mayoritas lebih tertarik dengan olahraga sepak bola.

b. Program Latihan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, program latihan yang dilakukan oleh

sekolah SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon meliputi latihan fisik, mental, teknik, taktik dan strategi yang masing-masing diterapkan kepada siswa/atlet. 1. Program Latihan fisik

Program latihan fisik yang diterapkan oleh pelatih diantaranya untuk melatih kekuatan, daya tahan, kelentukan, k elincahan dan kecepatan. Agar kemampuan *fundamental* yang dimiliki pemain bagus, maka komponen-komponen latihan fisik harus diterapkan oleh pelatih secara bertahap dan terus menerus. Latihan-latihan fisik yang diterapkan diantaranya

No	Waktu	Program	Isi Kegiatan
1.	15.15 - 15.25	Pemulihan Stamina	Jogging 20 x putaran dalam waktu 10 mnt
2.	15.25 - 15.35	Pemulihan Stamina	Tim melakukan pemanasan
3.	15.35 - 15.45	Pemulihan Stamina	ABC Running
4.	15.45 - 16.00	Speed	Sprint 28 m < 7 Second
5.	16.00 - 16.15	Attack defense	Step defense
6.	16.15 - 16.30	Attack defense	step defense with speed
7.	16.30 - 16.45	Agility	Loncat corn dng satu kaki
8.	16.45 - 17.00	Agility	Loncat corn dng dua kaki
9.	17.00 - 17.15	Agility	Loncat corn dng jump stop (kaki dibuka selebar bahu, badan rendah atau jongkok) dan mengubah arah jump smash
10.	17.15 - 17.30	Coolingdown	Tim melakukan pendinginan
11.	17.30 - 17.45	Evaluation	Pengarahan

Program latihan yang diterapkan di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon sudah mengarah pada prinsip kekhususan, latihan yang di terapkan sudah sesuai dengan cabang olahraga bulutangkis. Hal ini karena disebabkan perbedaan dominasi otot-otot pada berbagai cabang olahraga. Dalam bulutangkis sendiri

memerlukan persiapan-persiapan khusus dalam pembentukan program latihan serta isi dan bentuk beban latihan yang spesifik pula.

Latihan yang dilakukan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga siswa/atlet. Dari latihan yang di terapkan di masing-masing sekolah sudah mengacu pada konsep-konsep latihan yang akan dilatih oleh pelatih. Akan tetapi, perlu adanya variasi dalam latihan, dikarenakan dari berbagai runtutan kegiatan latihan jika itu dilakukan secara intensif akan menimbulkan rasa bosan berlatih dari siswa/atlet. Oleh sebab itu, perlunya suatu variasi yang dapat mencegah timbulnya kebosanan tersebut. Adapun cara untuk mencegahnya adalah dengan merencanakan dan menyelenggarakan latihan-latihan bervariasi.

2. Program Latihan Mental

Latihan mental yang diterapkan pelatih dengan cara melakukan pertandingan persahabatan dengan sekolah tertentu yang kemampuannya cukup hebat serta mengikuti kompetisi antar pelajar di tingkat kota maupun luar kota. Dengan cara seperti itu, nantinya akan membentuk sikap keberanian dan pantang menyerah yang dimiliki siswa/atlet akan semakin meningkat serta pengalaman yang di dapat atlet akan bertambah. Selain itu, kegiatan-kegiatan yang sifatnya *outbond* sering dilakukan siswa-siswa sekolah SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon.

3. Program Latihan teknik dan taktik

Program latihan teknik yang diterapkan guru/pelatih di sekolah kepada siswa dimulai dari menerapkan latihan dasar dalam

bulutangkis karena itu penting untuk siswa agar kedepannya bisa menjadi pemain bulutangkis yang bagus. Menurut pelatih, latihan taktik diterapkan kepada siswa menengah pertama. Latihan taktik lebih berfokus pada latihan bertahan dan menyerang.

c. Prestasi

Secara etimologis, prestasi berasal dari bahasa Belanda, yaitu *prestatie*, yang berarti hasil dari usaha. Prestasi diperoleh dari usaha yang telah dilakukan. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi situasi di semua aspek kehidupan.

Menurut Surya dalam Galih Ariwaseso (2011: 5), Prestasi adalah hasil dari pembelajaran atau perubahan perilaku yang melibatkan sains, keterampilan, dan sikap setelah proses tertentu, sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal (djoko petik irianto, 2002:8)

1. Pelatih

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, ketrampilan cabang olahraga maupun cara melihat yang efektif mutlak untuk

dikuasai setiap pelatih. Pelatih merupakan model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet junior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu seorang pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan perilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat

(rubianto hadi,2007:12).

Keberhasilan pembinaan atlet akan sangat ditentukan hasil interaksi antara pelatih dan atlet yang dibina, sehubungan itu seorang pelatih harus memahami sifat-sifat kepribadian atletnya, mencapai prestasi lebih tinggi, memenangkan pertandingan atau memecahkan rekor sendiri. (Sudibyo setyobroto, 1992: 19).

d. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan penambahan jam pembelajaran secara khusus kepada siswa. Hal ini bukan merupakan hal yang wajib untuk dijalani oleh siswa, akan tetapi jika dilaksanakan akan meningkatkan tingkat kedisiplinan, tanggung jawab dan keterampilan.

Ektrakurikuler bulutangkis di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon. Hasilnya dapat membina siswa dari usia dini mendapatkan bakatnya dibidang bulutangkis. Hal paling utama dalam kegiatan ini adalah menanamkan sifat disiplin siswa, tanggung jawab, dan mengembangkan keterampilan.

e. Sarana dan Prasarana

Setelah peneliti melakukan penelitian, keadaan sarana dan prasarana yang dimiliki SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon

sudah baik. Sekarang sarana yang dimiliki tingkat SMP di Kota Cilegon yaitu, raket yang memadai untuk siswa, kok ada 2 slop berjumlah 24 biji, Net yang masih layak dan bagus hanya saja lapangan yang belum maksimal.

Kelengkapan sarana dan prasarana perlu ditambah lagi. Guru olahraga dan pelatih menginginkan penambahan sarana dan prasarana agar lebih mudah dalam melakukan proses latihan. Penambahan sarana dan prasarana yang perlu ditambahkan diantaranya raket dan kok sebagai pengganti yang sudah rusak, penambahan penerangan lampu untuk latihan pada malam hari, dan kostum latihan dan pertandingan. Dari jumlah siswa yang banyak harus diimbangi dengan sarana yang mempermudah siswa untuk latihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, sarana dan prasarana yang dimiliki SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon dikatakan belum memadai, perlu adanya penambahan sarana dan prasarana untuk menunjang program latihan yang dijalankan. Sarana dan prasarana di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon dalam menunjang pembinaan ekskul masih jauh dari kata sempurna karna dari segi perlengkapan masih belum memadai, seperti Raket yang jumlahnya sedikit, serta sarana penunjang lainnya seperti kok, net dan *skipping* untuk latihan melompat dan dua buah lampu untuk penerangan belum ada. Walaupun dengan sarana dan prasarana belum cukup, guru olahraga, pelatih dan siswa menginginkan untuk ada penambahan sarana dan prasarana

untuk latihan, seperti jumlah raket, kok, kaos latihan, dan lampu penerangan jika Latihan sampe sore atau malam.

Dalam pengadaan sarana dan prasarana di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon mengadakan kesepakatan pihak sekolah untuk bersedia memberikan iuran untuk penambahan sarana dan prasarana ekskul bulutangkis. Selain itu, guru dan pelatih juga mengajukan proposal kepada DISPORA setempat untuk meminta bantuan pengadaan sarana dan prasarana yang dibutuhkan di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam melakukan pembinaan, ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon masih terdapat kendala, terutama pada pembibitan yang dilakukan.
2. Program latihan yang dijalankan sudah sesuai dengan program latihan yang ada. Yaitu terdapat program latihan fisik, program latihan mental, program latihan taktik dan program latihan keterampilan. Serta program latihan sudah dikelompokkan sesuai kelas. Namun periodisasi latihan yang dijalankan masih belum sesuai dengan ketentuan periodisasi latihan yang ada.
3. Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah untuk kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon

belum cukup memadai. Penambahan sarana dan prasarana yang diharapkan yaitu seperti lapangan yang standart untuk latihan, raket yang standart untuk kejuaraan, serta net yang bagus dan kuat untuk mempermudah Latihan.

4. Prestasi ekstrakurikuler bulutangkis di SMP Maulana Hasanuddin Kota Cilegon belum begitu maksimal. Karena belum pernah mendapatkan juara dibidang olahraga bulutangkis.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang ada, maka peneliti menyarankan berbagai hal sebagai berikut :

1. Kepada guru olahraga dan pelatih untuk lebih aktif dan intensif melakukan pemantauan secara terus menerus sampai siswa tersebut pada prestasi puncaknya. Dengan melakukan pendekatan dan pengarahan dari pihak sekolah, guru dan pelatih siswa tersebut akan lebih termotivasi untuk meneruskan karier kedepan di bidang olahraga bulutangkis.
2. Kepada guru olahraga dalam pembuatan program latihan harus ada variasi disetiap latihan ketika siswa mulai jenuh dengan latihan yang diberikan pelatih. Maka dari itu perlu adanya selingan permainan untuk siswa/atlet disaat latihan. Kemudian perlu adanya penyusunan dokumen program latihan direncanakan dalam periodisasi latihan.
3. Sarana dan prasarana yang digunakan latihan hendaknya diperhatikan lagi, Kelayakan dan kondisi sarana prasarana yang digunakan harus benar-benar diperhatikan, dijaga dan dirawat guna

menunjang latihan agar berjalan dengan lancar.

4. Untuk meningkatkan prestasi sekolah dan prestasi siswa guru olahraga dan pelatih hendaknya benar-benar menyiapkan generasi penerus team untuk mewakili setiap sekolah dan disetiap kejuaraan. Serta penambahan jadwal latihan dan pertandingan uji coba dengan sekolah yang sudah bagus harus ditambah lagi. Hal ini akan menambah pengalaman siswa dan sebagai bahan evaluasi kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsiduyi, Febi Kurniawan.2015. *Ilmu kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto Suharsimi.(2013) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aribiknuko Tjiptoadhidjojo. 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: KONI
- Amber, V. 2006. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. : Pionir Jaya.
- Grice, Toni. 2007. *Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjut Permainan Bulutangkis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- KEMENPORA, RI. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisikn Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENPORA. RI
- Moleong. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Ni'mah Tashilatul Ismi dan Deli Mateus 2017. *Buku Pintar Bulutangkis*. Jakarta: Anugrah
- Poole, James.2007. *Belajar Bulu Tangkis*. Jakarta: Pionir Jaya
- Sanusi, Hasibuan dkk. 2009. *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau dan Sumatra Barat Tahun 2009*. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I. Jakarta.
- Soekarman.1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Subardjah, H. 2000. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Sugiyono. (2016) *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Wahjoedi, dkk. 2009. *Pembinaan Cabang Olahraga Unggulan Bali di Kota Denpasar Menghadapi Porprov IX Tahun 2009*. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementrian Pemuda dan Olahraga 2009.
- Wibowo, Yuyun Ari dan Andriyani, Fitria Dwi. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press

Sumber Jurnal :

Wibowo, Yuyun Ari dan Andriyani, Fitria Dwi. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press

Atifuddin, Taufiq. (2013) *Survei Pembinaan Bola Basket Di Klub Bintang Muda Jepara*. Semarang: UNS

Kuncoro, Rahmat Tri. (2011) *Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Kelas Plus Olahraga Di SMA Negeri 5 Kota Magelang*. Semarang: UNS

Wardani, Girindra Kusuma. (2017) *Pembinaan Prestasi Atlet Pencak*

Silat Dewasa Di Kabupaten Klaten. Yogyakarta: UNY

Sukrorini, Deni. (2009) *Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Takraw Di Kabupaten Kebumen*. Semarang: UNS

Islahuzzaman, N. 2010. *Identifikasi Bakat Usia Dini Siswa SD-SMP Surakarta*. Februari 2010: 61-69