

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler atau ekskul merupakan aktivitas tambahan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal. Aziz et al. (2020) menjelaskan bahwa istilah ekstrakurikuler berasal dari kata “ekstra” yang berarti tambahan di luar jadwal resmi dan “kurikuler” yang merujuk pada program pendidikan yang disusun sekolah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam KBBI, ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan di luar jam atau program pelajaran yang telah ditetapkan dalam kurikulum sekolah.

Berdasarkan Permendikbud Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas pendidikan yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam pembelajaran kurikulum inti. Anton et al. (2024) juga menyebutkan bahwa meskipun tidak termasuk dalam kurikulum formal, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai pendidikan dan berperan penting dalam menunjang pencapaian tujuan pendidikan di sekolah.

Prananta dan Santika (2022) mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai sarana pengembangan diri peserta didik dengan menyediakan ruang untuk menyalurkan minat dan bakat sesuai potensi masing-masing. Hal ini sejalan dengan Permendikbud Nomor 26 Tahun 2014 Pasal 2 yang menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan potensi, minat, bakat, keterampilan, kepribadian, kemampuan bekerja sama, serta kemandirian peserta didik secara optimal guna mendukung terwujudnya tujuan pendidikan nasional yang bermutu.

Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler berperan sebagai pendukung proses pembelajaran di sekolah dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menerapkan pengetahuan teoritis dan praktis yang telah diperoleh selama pembelajaran (Surur, Septiarini, & Trinawati, 2018). Adapun tujuan khusus dari kegiatan ekstrakurikuler antara lain sebagai berikut:

1. Mewujudkan suasana yang mendukung peserta didik dalam mengoptimalkan potensi, bakat, dan minatnya sehingga mampu mencapai pengembangan diri secara utuh.
2. Mengarahkan dan membina seluruh potensi peserta didik agar dapat berkembang secara maksimal.
3. Membantu peserta didik menemukan serta mengembangkan minatnya, meningkatkan motivasi belajar, serta menanamkan sikap tanggung jawab dan kemandirian melalui kegiatan di luar jam pembelajaran.

Menurut Anton et al. (2024), kegiatan ekstrakurikuler memiliki beberapa fungsi utama. Pertama, fungsi pengembangan, yaitu mendukung pertumbuhan pribadi peserta didik melalui penguatan minat, potensi, karakter, serta keterampilan kepemimpinan sesuai bakat dan minatnya. Kedua, fungsi sosial, yang berperan dalam menumbuhkan kemampuan berinteraksi dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik. Ketiga, fungsi rekreatif, yakni menghadirkan kegiatan yang bersifat santai, menyenangkan, dan memotivasi sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik. Keempat, fungsi persiapan karier, yang bertujuan meningkatkan kesiapan karier peserta didik melalui pengembangan kapasitas dan keterampilan yang relevan.

Menurut Shilviana & Hamami (2020), pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di satuan pendidikan berlandaskan beberapa prinsip, yaitu: (1) individual, dengan menyesuaikan kegiatan pada potensi, bakat, dan minat peserta didik; (2) pilihan, diikuti secara sukarela sesuai minat; (3) partisipasi aktif, yang menuntut keterlibatan penuh peserta didik; (4) menyenangkan, dengan menciptakan suasana yang gembira dan menghibur; (5) etos kerja, untuk menumbuhkan semangat berusaha dan bekerja secara optimal; serta (6) kemanfaatan sosial, dengan tetap memperhatikan kepentingan masyarakat.

Dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut, pengembangan potensi, bakat, dan minat peserta didik dapat berlangsung secara wajar tanpa unsur paksaan, karena mereka diberi keleluasaan untuk memilih kegiatan secara sukarela. Kegiatan yang sesuai dengan minat dan kesukaan peserta didik akan meningkatkan keterlibatan, rasa senang, serta antusiasme, sehingga pelaksanaannya dapat berjalan lebih efektif. Selain itu, kegiatan

ekstrakurikuler di sekolah juga diharapkan mampu memberikan manfaat nyata bagi kehidupan peserta didik di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas pendidikan di luar kegiatan belajar mengajar (KBM) yang bersifat edukatif dan berfungsi sebagai sarana pengembangan potensi, minat, bakat, serta pembentukan kepribadian peserta didik, sekaligus berkontribusi dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional yang bermutu.

## 2. Renang

Renang adalah cabang olahraga yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan teknik-teknik tertentu sehingga tubuh dapat mengapung dan bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Olahraga ini dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), renang diartikan sebagai aktivitas menggerakkan tubuh di air, baik dengan cara mengapung maupun menyelam, menggunakan gerakan tangan dan kaki. Definisi ini menegaskan bahwa renang tidak hanya sekadar bermain di air, melainkan merupakan keterampilan motorik yang cukup kompleks dan membutuhkan penguasaan teknik serta latihan yang dilakukan secara terus-menerus.

Badruzaman dalam Pratiwi (2015) menjelaskan bahwa mengapung merupakan kemampuan suatu benda untuk berada di permukaan air akibat adanya gaya apung atau daya angkat. Ia juga menyatakan bahwa renang merupakan cara yang digunakan manusia maupun hewan untuk menggerakkan tubuhnya di dalam air. Sementara itu, Sin (2019) mengemukakan bahwa renang termasuk olahraga air yang dalam pelaksanaannya menuntut kemampuan pelaku untuk menjaga tubuh tetap mengapung agar tidak tenggelam, baik saat dilakukan di perairan laut maupun perairan tawar.

Sebagai cabang olahraga, renang memiliki beberapa gaya baku yang dipertandingkan pada tingkat internasional, yaitu gaya kupu-kupu (butterfly), gaya punggung (backstroke), gaya dada (breaststroke), dan gaya bebas (freestyle) (Harmoko & Sovensi, 2021). Masing-masing gaya tersebut

memiliki karakteristik gerakan dan teknik yang berbeda, sehingga memerlukan koordinasi anggota tubuh serta penguasaan keterampilan renang yang spesifik. Menurut Kurniawan (2019), gaya-gaya renang tersebut antara lain sebagai berikut,

1) Renang gaya bebas (*freestyle*)

Gaya bebas merupakan teknik renang yang dilakukan dengan posisi badan menghadap ke bawah (telungkup), di mana gerakan lengan digunakan untuk mengayuh dan menarik air, sedangkan gerakan kaki berfungsi sebagai pendorong agar tubuh melaju ke depan. Teknik ini dikenal sebagai gaya renang dengan kecepatan paling tinggi dibandingkan gaya lainnya, sehingga banyak diterapkan baik dalam perlombaan maupun aktivitas berenang sehari-hari. Saat melakukan gaya bebas, tubuh harus dipertahankan sejajar dengan permukaan air, bahu sedikit condong ke belakang, dan posisi kaki berada beberapa sentimeter di bawah permukaan air. Selain itu, perenang perlu menjaga posisi kepala dengan wajah dan arah pandangan tetap ke depan agar keseimbangan dan efektivitas gerakan tetap optimal.

2) Renang gaya punggung (*backstroke*)

Gaya punggung merupakan salah satu teknik renang yang dilakukan dengan posisi tubuh telentang sehingga punggung menghadap ke permukaan air. Pola gerakannya menyerupai gaya bebas, namun perenang berada dalam posisi menghadap ke atas, sehingga wajah tetap berada di atas air. Kondisi ini membuat pernapasan menjadi lebih mudah dan memungkinkan mata tetap terbuka saat berenang. Namun, posisi pandangan ke atas menyebabkan perenang mengalami keterbatasan dalam menentukan arah laju renang. Dalam gaya punggung, gerakan kaki berperan cukup dominan dengan ayunan ke atas dan pergelangan kaki yang dijaga tetap lentur. Gaya ini banyak diminati baik untuk perlombaan maupun kegiatan rekreasi. Secara teknis, gaya punggung terdiri atas beberapa unsur penting, meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, teknik pernapasan, serta koordinasi antar gerakan secara keseluruhan.

3) Renang gaya dada (*breaststroke*)

Gaya dada sering disebut sebagai gaya katak karena gerakan berenangya meniru cara katak bergerak di dalam air. Teknik ini dilakukan dengan posisi tubuh yang cenderung mendatar di permukaan air, disertai koordinasi gerakan antara lengan dan kaki. Kedua anggota tubuh tersebut bergerak mendorong air, sementara kepala diangkat secara berkala ke atas permukaan untuk mengambil napas. Keunggulan gaya dada terletak pada kemudahan perenang dalam melihat ke depan selama berenang, sehingga arah dan jalur renang dapat dikontrol dengan lebih baik.

4) Renang gaya kupu-kupu (*butterfly*)

Renang gaya kupu-kupu adalah hasil pengembangan dari gaya dada yang ditandai dengan ayunan kedua lengan yang dilakukan secara bersamaan ke arah depan. Pada teknik ini, kedua tangan digerakkan ke samping kemudian diayunkan serentak seperti kepakan sayap untuk menghasilkan dorongan ke depan. Pelaksanaannya memerlukan kekuatan fisik yang besar, pengaturan irama yang konsisten, serta koordinasi tubuh yang optimal. Tingkat kesulitan gerakannya yang tinggi menjadikan gaya kupu-kupu sebagai salah satu gaya renang yang paling sulit dikuasai dibandingkan dengan gaya renang lainnya.

Renang tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik dan keterampilan semata, tetapi juga berkontribusi besar terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebagai salah satu olahraga air, renang menawarkan manfaat yang beragam, mencakup aspek fisik, psikologis, hingga sosial. Kegiatan ini mengaktifkan hampir seluruh bagian tubuh, termasuk lengan, tungkai, serta otot inti, sehingga mampu menunjang dan meningkatkan kebugaran jasmani. Pratiwi (2015) menyatakan bahwa manfaat renang antara lain sebagai berikut,

1. Menguatkan dan Membentuk Otot

Saat melakukan aktivitas berenang, hampir semua anggota tubuh ikut bergerak, dari bagian kepala sampai kaki. Kegiatan ini menuntut kerja otot secara menyeluruh karena tubuh harus melawan hambatan air, sehingga

dapat membantu meningkatkan kekuatan sekaligus kelenturan otot secara optimal.

2. Meningkatkan Kinerja Jantung dan Paru-paru

Gerakan mengayuh dan menendang air saat berenang membantu melancarkan aliran darah menuju organ-organ penting, seperti jantung dan paru-paru. Oleh karena itu, berenang dapat dikategorikan sebagai aktivitas aerobik yang berperan dalam meningkatkan kesehatan sistem kardiovaskular.

3. Mendorong Pertumbuhan Tinggi Badan

Pada individu usia pertumbuhan, kebiasaan berenang secara rutin dengan teknik yang tepat dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan tinggi badan.

4. Melatih Sistem Pernapasan

Renang dianjurkan bagi penderita asma karena mampu melatih kekuatan pernapasan serta meningkatkan daya tampung paru-paru. Latihan yang dilakukan secara rutin dapat membantu pernapasan menjadi lebih stabil dan efisien.

5. Membantu Pembakaran Kalori

Gerakan di dalam air membutuhkan energi lebih besar akibat tingginya hambatan air, sehingga aktivitas renang menjadi efektif untuk membakar kalori tubuh, bahkan dapat mencapai sekitar 24%.

6. Meningkatkan Kesiapsiagaan Diri di Air (*Self Safety*)

Kemampuan berenang membuat seseorang lebih siap dan merasa aman ketika menghadapi keadaan darurat di perairan, misalnya saat terjatuh secara tidak sengaja ke laut atau kolam.

7. Mengurangi Stres dan Meningkatkan Relaksasi

Secara mental, aktivitas berenang berperan dalam menurunkan tingkat stres. Gerakan yang teratur dan halus saat berenang dapat memicu pelepasan hormon endorfin sehingga membantu menciptakan rasa rileks, meningkatkan suasana hati, dan menyegarkan pikiran.

Berdasarkan penjelasan tersebut, renang dapat diartikan sebagai aktivitas fisik atau olahraga air yang dilakukan melalui koordinasi gerakan

tubuh, terutama tangan dan kaki, untuk menjaga daya apung, keseimbangan, dan pergerakan di air, yang memerlukan penguasaan teknik serta latihan berkesinambungan, baik untuk rekreasi maupun kompetisi.

### **3. Pembinaan**

Pembinaan menurut KBBI merupakan suatu proses dan upaya yang dilakukan melalui berbagai tindakan dan kegiatan secara berdaya guna dan berhasil guna guna mencapai hasil yang lebih baik. Sejalan dengan itu, Wandu (2013) menyatakan bahwa pembinaan adalah usaha efektif untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih optimal. Nugraha (2022) menjelaskan pembinaan sebagai kegiatan membina dan mengarahkan melalui proses, usaha, dan tindakan yang dilaksanakan secara efektif dan efisien agar mencapai hasil maksimal. Sementara itu, Mulaksito dalam Abidin dan Yuwono (2021) memandang pembinaan sebagai proses membina dan memperbaharui melalui berbagai usaha dan tindakan yang dilakukan secara efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, pembinaan dapat disimpulkan sebagai proses terencana dan sadar untuk membimbing serta mengarahkan individu atau kelompok guna meningkatkan kemampuan, keterampilan, perilaku, dan pencapaian yang lebih baik, khususnya dalam bidang pendidikan.

### **4. Prestasi Non Akademik**

Prestasi non akademik merupakan capaian peserta didik yang diperoleh melalui aktivitas di luar proses pembelajaran formal di kelas, seperti bidang olahraga, seni, keorganisasian, pramuka, kegiatan sosial, serta berbagai perlombaan yang tidak berkaitan langsung dengan mata pelajaran. Budiartiningsih et al. (2022) menyatakan bahwa prestasi non akademik adalah hasil yang diraih peserta didik dari kegiatan di luar ranah akademik. Sejalan dengan itu, Romadhina et al. (2019) menjelaskan bahwa prestasi non akademik merupakan pencapaian yang dihasilkan di luar mata pelajaran sekolah, sedangkan Tajudin et al. (2021) menegaskan bahwa prestasi ini umumnya tidak diukur dengan angka dan berkembang dari bakat atau potensi khusus yang

dimiliki peserta didik. Prestasi non akademik tidak muncul secara instan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri peserta didik maupun dari lingkungan sekitarnya, sebagaimana dikemukakan oleh Slameto dalam Darmadi (2017).

#### 1. Faktor internal

##### a. Faktor fisiologis

Faktor fisiologis berhubungan dengan keadaan fisik seseorang. Ketika kondisi fisik peserta didik kurang baik, hal ini dapat mengganggu aktivitas dan partisipasinya di sekolah sehingga berdampak pada kelancaran proses belajar.

##### b. Kecerdasan atau intelegensi

Peserta didik dengan tingkat kecerdasan yang lebih tinggi cenderung memiliki peluang yang lebih besar untuk meraih prestasi non-akademik sesuai dengan minat dan bakat yang dimilikinya.

##### c. Bakat

Bakat adalah kemampuan spesifik yang dimiliki oleh setiap peserta didik pada bidang tertentu, dengan jenis bakat yang berbeda-beda pada tiap individu. Bakat tersebut dapat berkembang dan diwujudkan secara optimal apabila diasah melalui latihan yang berkelanjutan sesuai dengan potensi masing-masing.

##### d. Minat

Minat adalah kecenderungan atau ketertarikan individu terhadap suatu hal yang timbul secara alami atas kemauan sendiri tanpa tekanan dari pihak lain. Misalnya, ketika seorang peserta didik bercita-cita menjadi pemain sepak bola profesional, minat tersebut dapat direalisasikan melalui latihan yang berkelanjutan dan proses belajar yang sungguh-sungguh.

##### e. Perhatian

Perhatian adalah pemusatan pikiran seseorang pada hal yang dinilai penting untuk mencapai tujuan. Misalnya, peserta didik yang memiliki bakat dan minat dalam renang perlu memfokuskan perhatian melalui

proses belajar dan latihan yang sungguh-sungguh agar potensinya dapat berkembang secara maksimal.

f. Motivasi

Motivasi merupakan kekuatan dari dalam diri individu yang mendorongnya untuk bertindak dengan antusias dan berorientasi pada tujuan. Misalnya, seorang peserta didik yang mengikuti perlombaan membutuhkan motivasi yang tinggi agar mampu berusaha secara optimal untuk mencapai tujuan utama, yakni memenangkan kompetisi tersebut.

2. Faktor Eksternal

a. Keluarga

Keluarga adalah unit sosial yang mencakup ayah, ibu, saudara kandung, dan anggota keluarga lainnya. Namun, penelitian ini menitikberatkan pada peran orang tua. Di lingkungan rumah, anak lebih banyak berinteraksi dengan orang tua sehingga perilaku dan sikap orang di sekitarnya berpengaruh besar terhadap pembentukan karakter anak. Dengan demikian, orang tua memegang peranan penting dalam membimbing dan mengelola aktivitas anak untuk menunjang prestasi akademik maupun non akademik.

b. Sekolah

Kondisi lingkungan sekolah sebagai wadah berlangsungnya proses belajar turut memengaruhi pencapaian prestasi non akademik peserta didik. Misalnya, ketika peserta didik memiliki minat yang tinggi terhadap kegiatan ekstrakurikuler drum band, pihak sekolah dapat mendukungnya dengan menyediakan fasilitas dan sarana prasarana yang memadai.

c. Masyarakat

Lingkungan sosial tempat tinggal turut memengaruhi prestasi non akademik peserta didik. Lingkungan yang dihuni oleh masyarakat berpendidikan dan menjunjung nilai moral dapat mendorong anak untuk lebih termotivasi dalam mengembangkan potensi diri di bidang non akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, prestasi non akademik merupakan hasil capaian yang diperoleh peserta didik melalui aktivitas di luar pembelajaran formal di sekolah, yang menunjukkan potensi, minat, dan bakat dalam berbagai bidang seperti olahraga, seni, organisasi, maupun kegiatan sosial, serta pada umumnya tidak dinilai dengan skor atau nilai akademik.

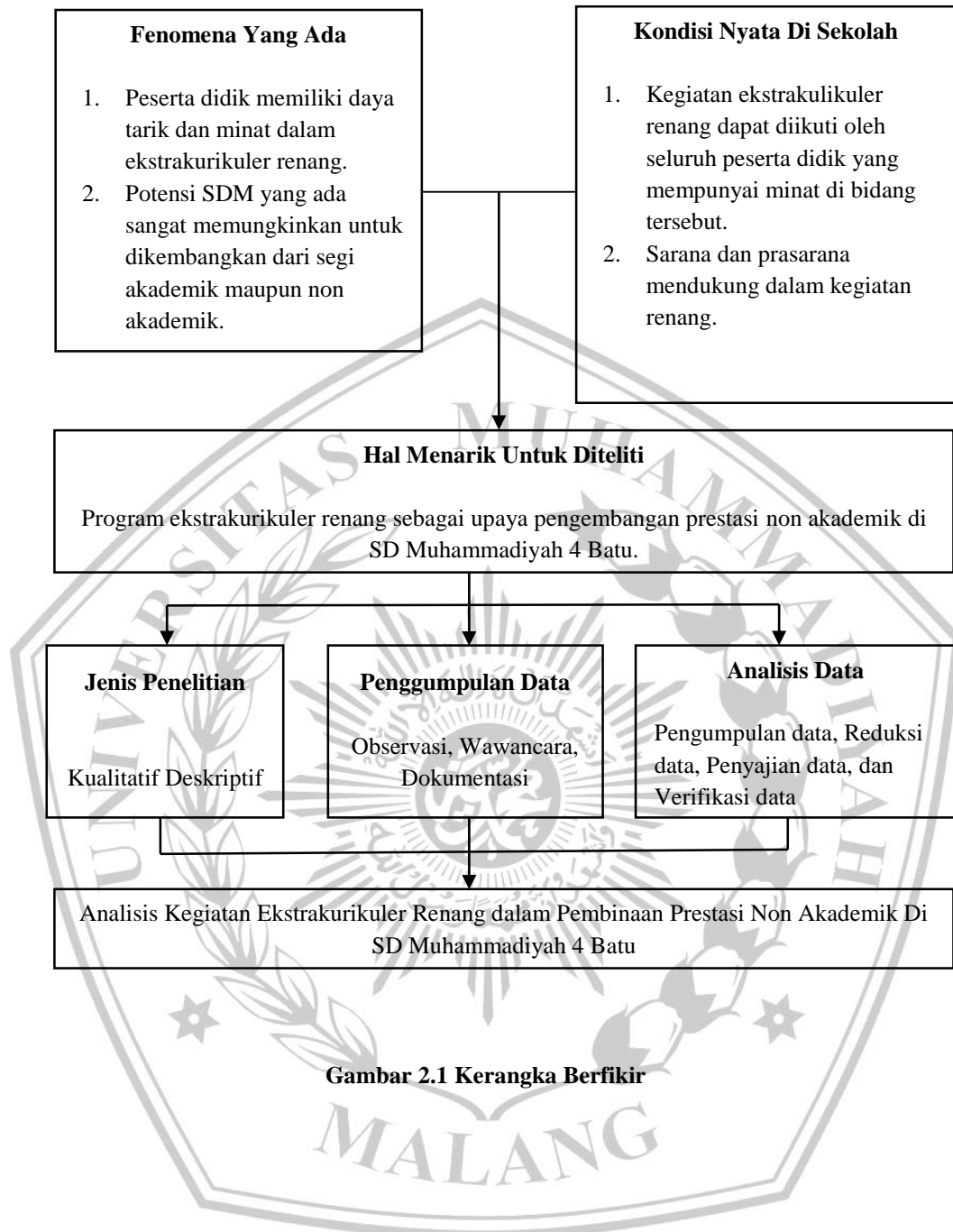
## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Berikut merupakan kajian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

**Tabel 2.1 Penelitian Relevan**

<b>Judul, Identitas Penelitian</b>	<b>Perbedaan</b>	<b>Persamaan</b>
Analisis Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 4 Kaur. J. I. Leo, Martini, A. Sumantri. Universitas Dehasen. 2023.	Peneliti terdahulu meneliti kegiatan ekstrakurikuler futsal dan jenjang SMA sedangkan penelitian sekarang meneliti tentang kegiatan ekstrakurikuler renang dengan jenjang SD	a. Membahas mengenai kegiatan ekstrakurikuler b. Jenis penelitian kualitatif
Analisis Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang SMA Negeri Di Kabupaten Demak Tahun 2020. Dhini Ardhiani Putri. Universitas Negeri Semarang. 2020.	Peneliti terdahulu meneliti tentang kegiatan ekstrakurikuler renang pada jenjang SMA sedangkan penelitian sekarang meneliti tentang kegiatan ekstrakurikuler renang pada jenjang SD	a. Membahas mengenai kegiatan ekstrakurikuler renang b. Jenis penelitian kualitatif
Analisis Pembinaan Prestasi Non Akademik peserta didik dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah 1 Ngawi. Masitoh Nur Kharimah, Santy Dinar Permata, & Yes Matheos Lasarus Malaikosa. STKIP Modern Ngawi. 2023	Peneliti terdahulu meneliti tentang kegiatan ekstrakurikuler secara umum sedangkan penelitian sekarang meneliti tentang kegiatan ekstrakurikuler renang	a. Membahas mengenai pembinaan prestasi non akademik b. Jenjang SD c. Jenis penelitian kualitatif

### C. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir