



## Pelatihan Teknik Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bolabasket Sma Negeri 2 Kota Solok

Muhammad Fakhur Rozi<sup>1</sup>, Irfan Oktavianus<sup>2</sup>, Yogi Arnaldo Putra<sup>3</sup>, Jeki Haryanto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Padang

E-mail: <sup>1)</sup>[Fakhur.rozi@fik.unp.ac.id](mailto:Fakhur.rozi@fik.unp.ac.id) <sup>2)</sup>[irfanadhe@fik.unp.ac.id](mailto:irfanadhe@fik.unp.ac.id) <sup>3)</sup>[yogi.ap@fik.unp.ac.id](mailto:yogi.ap@fik.unp.ac.id) <sup>4)</sup>[jekiharyanto@fik.unp.ac.id](mailto:jekiharyanto@fik.unp.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan sosialisasi bekerjasama dengan PERBASI Kota Solok yang diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas olahraga di SMAN 2 Kota Solok, Olahraga dipandang sebagai salah satu tingkat kecerdasan yang sebenarnya wajib dilatih oleh manusia yaitu kecerdasan kinestetik. Kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan manusia didalam melakukan aktifitas yang melibatkan anggota tubuh dengan benar, baik yang didapat secara pribadi maupun yang dipelajari. Kegiatan pelatihan cabang bolabasket merupakan wadah yang sangat tepat untuk siswa yang ingin mengembangkan potensi, khususnya dalam bidang olahraga bolabasket, diperlukan pengarahan oleh pihak yang bertanggung jawab didalam pendidikan khususnya bidang olahraga, sehingga kegiatan ekstrakurikuler dapat terlaksana dengan efektif.

**Kata kunci:** Ekstarkurikuler, Bolabasket

### Abstract

*This community service activity is a socialization activity in collaboration with PERBASI Solok City which is expected to contribute to improving the quality of sports at SMAN 2 Solok City, sport is seen as a level of intelligence that humans must train, namely kinesthetic intelligence. Kinesthetic intelligence is the ability of humans to carry out activities that involve the limbs properly, whether they are obtained personally or learned. Basketball sports training activities are a very appropriate forum for students who want to develop their potential, especially in the field of Basketball, it requires guidance by those who are responsible for education, especially sports, so that extracurricular activities can be carried out effectively.*

**Key Word:** Extracurricular, Basketball

## 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar sehingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan mengembangkan kawasan organik, neuromaskul intelektual, dan sosial (Adang Suherman, 2000:15).

Menurut Samsudin (2013) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Dari penjelasan teori diatas dapat di artikan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu cara yang dilakukan manusia dalam memperoleh pengetahuan olahraga dan mengembangkannya sesuai dengan pengalaman sehingga berdampak pada perubahan pola pikir, prilaku, dan karakter seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani kearah yang lebih baik.

Didalam pengembangan keterampilan olahraga melalui pendidikan jasmani terdapat kegiatan yang bisa meningkatkan dan mengembangkan potensi anak dalam meraih prestasi yaitu salah satunya melalui pelatihan yang sesuai dengan program yang telah ditentukan oleh pelatih.

Ricel (2005) Koordisasi merupakan hubungan kerja sama antara susunan syaraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam melakukan gerak tertentu. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien, di mana komponen gerak terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian merupakan koordinasi *neuromuskuler*.

Dari sudut pandang ilmu faal pelatihan atau aktifitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional sel, yang dengan sendirinya berarti juga meningkatkan kemampuan fungsional individu (manusia) yg bersangkutan. Pelatihan/aktivitas olahraga harus bersifat fisiologis yaitu: dari sudut pandang sel tidak menyebabkan gangguan *Homeostasis* yg melebihi batas-batas fisiologis. Perubahan kondisi *Homeostasis* harus sudah pulih dalam waktu tidak lebih dari 24 jam. Pengetahuan dasar tentang apa yang terjadi selama latihan fisik dan bagaimana perubahan itu terjadi sangat penting untuk dimiliki oleh pelatih, pembina, guru olahraga, atlet dan mahasiswa olahraga.

Strategi merupakan rancangan langkah-langkah yang sudah diprogram atau direncanakan, yang akan dilakukan ketika mengikuti sebuah pertandingan. Setiap pemain memiliki peran yang harus dijalankan masing-masing. Meskipun pada dasarnya setiap pemain harus mampu memainkan peran pada setiap posisi, namun masing-masing pemain memiliki spesifikasi tersendiri.

Daya tahan kekuatan otot merupakan faktor utama yang mempengaruhi keterampilan atlet dalam permainan bolabasket, karena dengan adanya otot yang kuat atlet akan terhindar dari cedera pada saat bermain. Akan halnya dengan kekuatan otot lengan, dalam permainan bolabasket berkorelasi dengan keterampilan dalam melakukan servis atas karena pada saat melakukan servis atas, lengan merupakan organ yang sering digunakan, dan di dalam lengan tersebut terdapat otot lengan yang bekerja. Karenanya, tujuan dari latihan pembentukan kekuatannya otot lengan adalah untuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot lengan pada saat melakukan servis atas.

Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Prinsip Latihan merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan atletnya.

Plyometrik adalah salah satu metode untuk mengembangkan eksplosif power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet. Pemahaman yang terpenting dalam latihan pliometrik adalah, kondisi otot dalam keadaan siap dalam kemampuan otot yang ingin dilatih dan peningkatan harus dilakukan secara bertahap.

Hal-hal yang harus diperhatikan dlm latihan pliometrik; Ada pelatih yang mengontrol latihan, Harus sudah latihan kekuatan minimal 3 bulan, Memiliki kekuatan otot yang baik, Melakukan pemanasan sebelum latihan, Memulai latihan dari yang rendah meningkat ke tinggi

## Metode

Narasumber dalam kegiatan ini adalah Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan kegiatan ini dilaksanakan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 17 Januari 2023 di SMA Negeri 2 Kota Solok. Dalam memilih metode dan teknik suatu penyuluhan ditentukan oleh banyak hal, Werther (2015) mengatakan bahwa tidak ada satu teknik pelatihan yang paling baik, metode yang paling baik tergantung pada efektivitas biaya, isi program yang diinginkan, prinsip-prinsip belajar, fasilitas yang layak, kemampuan dan *preference* pelatih. Walaupun demikian, pengelola penyuluhan hendaknya mengenal dan memahami semua metode dan teknik dengan cara pelatihan (Hera et al, 2018), sehingga dapat memilih dan menentukan metode dan teknik mana yang paling tepat digunakan sesuai dengan kebutuhan, situasi, dan kondisi yang ada.

Meskipun tidak ada metode yang sempurna, namun dapat dicarikan beberapa alternatif metode yang sesuai dengan karakteristik peserta penyuluhan. Dalam penyelenggaraan pelatihan cabang bolabasket pengembangan potensi dan keterampilan olahraga siswa melalui kegiatan olahraga dan bermain (Padilah et al, 2018) yang ada disekolah (ditinjau dari aspek teknik, taktik, fisik dan mental) di SMA Negeri 2 Kota Solok ini metode penyuluhan yang digunakan adalah, 1) *lecturing* dimana pemateri menjelaskan kepada peserta tentang materi dari pengembangan potensi dan keterampilan olahraga

siswa/i melalui kegiatan pelatihan cabor bolabasket dalam meraih prestasi, 2) tutorial, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta penyuluhan untuk mendiskusikan pengembangan potensi dan keterampilan olahraga siswa atau siswi dalam meraih prestasi melalui kegiatan pelatihan cabor bolabasket. Metode yang digunakan ini sesuai dengan persyaratan minimal yang perlu diperhatikan dalam memilih metode pelatihan yaitu (1) sesuai dengan keadaan dan jumlah sasaran, (2) cukup dalam jumlah dan mutu materi, (3) tepat menuju tujuan pada waktunya, (4) amanat hendaknya mudah diterima, dan (5) biaya ringan (Depdikbud, 1985).

### **Hasil dan Diskusi**

Proses kegiatan PKM berlangsung sesuai jadwal. Semua pihak yang telah berupaya sebaik mungkin sesuai kemampuan dan kondisi yang ada. Kegiatan ini dirasakan sangat perlu, namun diharapkan terdapat peningkatan dalam berbagai aspek sehingga pada kegiatan yang akan datang akan menjadi lebih baik dari pada yang terjadi saat ini.

Hasil akhir dari penyelenggaraan kegiatan PKM ini adalah bertambahnya pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap manfaat kegiatan pelatihan cabor bolabasket dalam meraih prestasi, serta dapat mengaplikasikan kedepannya sehingga dapat menghasilkan atlet berprestasi yang dapat membanggakan terhadap SMA Negeri 2 Kota Solok khususnya dalam bidang olahraga.

**Gambar 1. Pemberian materi**



### **Kesimpulan**

Setelah diadakannya pelatihan ini diharapkan kedepannya para siswa:

1. Akan lebih teliti dalam mengikuti kegiatan latihan sesuai dengan program yang telah ditetapkan oleh pelatih untuk meraih prestasi dengan mengetahui aspek-aspek pengembangan potensi dan keterampilan olahraga terutama aspek teknik, taktik, fisik dan mental

2. Dapat menentukan cabang olahraga yang akan diikuti kedepannya oleh para atlet bolabasket, karena apabila salah memilih cabang yang akan kita geluti, itu akan berdampak besar terhadap tingkat pencapaian yang akan kita lakukan
3. Siswa bias meningkat potensi yang sesuai dengan posisi masing, dan bias meningkatkan keterampilan – keterampilan yang dimiliki oleh siswa tersebut.

## **Daftar Pustaka**

- Depdikbud. 1985. *Tugas Guru, Manajemen Kelas, dan Metoda Mengajar*. Bandung: Kanwil Provinsi Jawa Barat.
- Hera, T., Rochayati, R., Diah, N., Elvandari, E., & Nurdin, N. (2018). Pelatihan tari lenggang patah sembilan dalam konteks pementasan tari pada siswa-siswi smp negeri 30 kota Kota Solok. *Wahana dedikasi*, 1(2).
- Kiram, Y., & Gemaini, A. (2022). Pelatihan Pembuatan Program Outdoor Education Berbasis Experiential Learning Untuk Peningkatan Keterampilan Motorik Anak. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 2(1), 1-8.
- Padilah, P., Utami, F., Jaya, M. P. S., Sinaga, S. I., Novianti, R., & Noverina, R. (2018). Sosialisasi Inovasi Media Pembelajaran Permainan Tunas Integritas Untuk Perkembangan Anak Usia Dini di PAUD Kasih Bunda Yuliani Kec. Ilir Barat *Wahana Dedikasi*, 1(2).
- Ricel, P. (2005). *Intimate Relationship, Marriage and Family*. 4<sup>th</sup> edition. Callifornia: Mayfield Publishing Co
- Samsudin. 2013. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: UNJ Press
- Adang Suherman. (2000). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Al-khalili. (2005). *Mengembangkan kreativitas anak*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Ano, Anwar. 2010. *Permainan Bola Basket*. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Haluoleo, Kendari.
- Lutan, Rusli. (2015). *Manusia dan Olahraga*, Bandung: Penerbit ITB.
- Mahendra (2009). *Modul Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muchlis, A. F., Rifki, M. S., & Andria, Y. (2021). Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 34-43.
- Sari, D. N., Nelson, S., & Haris, F. (2023). Pembinaan kebugaran jasmani dan pelatihan keterampilan kreativitas sebagai upaya mencegah demensia. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 3(1), 15-24.
- Sanoesi, dkk (2012). *Teknik Dasar Permainan Bola Basket*. Bse Penjasorkes. Suherman. (2009). "Pengembangan Model Pembelajaran Outdoor Education Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi di SD", dalam jurnal ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia, ed.254, hlm. 113-125.
- Rifki, M. S. (2021). Perkumpulan Olahraga/Klub Bolavoli Tunas Dan Fkan Kuranji Di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 11-20.
- Rifki, M. S., & Badri, H. (2021). Integrasi Tactical Games Approach Bagi Pelatih Dan Atlet Bolavoli Porwil Sumatera Barat. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 1(1), 1-10.
- Sumiharyono, Dedy. (2002). *Keterampilan Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sodikum, Imam. (2010). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tedjasaputra. (2005). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Grasindo.
- Wissel. (2013). *Bola Basket*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.