



BAB II

BOLA BASKET DAN LATIHAN

2.1. TINJAUAN UMUM OLAHRAGA

2.1.1 Pengertian Olahraga

Olahraga ,menurut kamus besar bahasa Indonesia, berarti gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Kata *menguatkan* dalam perkembangan selanjutnya, juga mengandung pengertian *membentuk*. Usaha ini dapat dilakukan melalui permainan, latihan, atau gerakan-gerakan bagian tubuh tertentu, dengan atau tanpa menggunakan alat. Tetapi ada cabang olahraga yang tampaknya sama sekali tak memerlukan latihan atau pergerakan bagian-bagian tubuh tertentu, seperti olahraga catur dan kartu. Olahraga ini disebut olahraga otak, karena kegiatan ini melatih ketajaman dan daya pikir. Selain itu, terdapat juga olahraga-olahraga yang khas timur, seperti yoga dan berbagai ilmu bela diri.

2.1.2 Tinjauan Olahraga Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan terbuka dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Bola basket juga mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar.

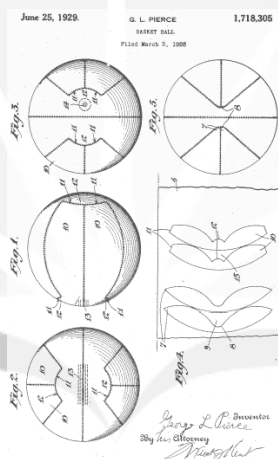
Permainan bola basket menjadi salah satu *icon* olahraga di negara-negara berkembang saat ini. Permainan bola basket juga menjadi salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

2.1.3 Munculnya Olahraga Bola basket

Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang

pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts. Pastor tersebut diharuskan membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England.

Pastor tersebut membuat beberapa gagasan, tetapi ditolak karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup. Agar gagasannya diterima, dia menambahkan beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk memainkan permainan ciptaannya itu.



Gambar 2.1 : Rancangan bola basket yg diciptakan oleh Dr. James Naismith

Sumber : <http://inventors.about.com/library/inventors/blbasketball.htm>

Pertandingan resmi bola basket yang pertama diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. "*Basket ball*" (sebutan bagi olahraga ini dalam bahasa Inggris) adalah sebuah kata yang digunakan oleh salah seorang muridnya ketika memainkan permainan tersebut. Olahraga ini menjadi cepat terkenal di seluruh negara Amerika Serikat dan negara-negara di sekitarnya. Banyak pertandingan digelar di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat. Olahraga basket semakin hari berkembang semakin pesat hingga ke seluruh dunia.

2.1.4 Perkembangan Basket Dunia

Permainan basket sudah sangat berkembang dan digemari sejak pertama kali diperkenalkan oleh James Naismith. Masyarakat semakin *familier* memainkannya dan menemukan gerakan-gerakan baru dalam perkembangan basket itu sendiri. Salah satu perkembangannya adalah diciptakannya gerakan *slam dunk*, yaitu gerakan untuk memasukkan dan melesatkan bola basket langsung ke dalam keranjang yang bisa dilakukan dengan gerakan akrobatik yang berkekuatan luar biasa.



Gambar 2.2 : gaya slam dunk dalam pertandingan basket

Sumber : <http://www.youth-basketball-tips.com/slam-dunk.html>

Permainan bola basket semakin berkembang dan mulai dapat diterima masyarakat dari berbagai kalangan. Olahraga basket kini menjadi salah satu olahraga dunia sejajar dengan sepak bola dan bulu tangkis. James Naismith menjadi salah satu tokoh pemrakarsa dan pengembang basket diseluruh dunia dan dikenal sebagai Bapak olahraga dunia.

Beberapa catatan penting dalam perkembangan bola basket:

1. Tahun 1891 Prof. Dr. James A. Naismith menemukan permainan Bola Basket
2. Tahun 1892 Naismith memperkenalkan permainan Bola Basket kepada masyarakat (Amerika) untuk pertama kali
3. Tahun 1894 Prof. Dr. James A. Naismith dan Dr. Luther Gullick untuk pertama kali mengeluarkan peraturan permainan resmi.
4. Tahun 1895 Kata *Basketball* secara resmi diterima dan dimasukkan ke dalam perbendaharaan bahasa Inggris.



5. Tahun 1913 Kejuaraan Bola Basket Far Eastern diadakan untuk pertama kali. Pada kesempatan tersebut regu Phillipina mengalahkan Cina.
6. Tahun 1918 Tentara pendudukan Amerika dan anggota YMCA memperkenalkan permainan Bola Basket di banyak negara Eropa.
7. Tahun 1919 Permainan Bola Basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam Olympiade Militer di Joinville,.
8. Tahun 1932 Kongres Bola Basket diadakan untuk pertama kali di Jenewa Swiss. Para peserta yang hadir adalah : Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Portugal, Rumania dan Swiss. Keputusan penting yang dihasilkan adalah terbentuknya Federasi Bola Basket Internasional - *Federation International de Basketball* (FIBA)
9. Tahun 1933 Kejuaraan Dunia Bola Basket Mahasiswa diselenggarakan untuk pertama kali di kota Turin - Italia.
10. Tahun 1935 Bola Basket diterima sebagai salah satu nomor pertandingan Olympiade dalam Kongres Komite Olympiade Internasional,.
11. Tahun 1936 Bola Basket dipertandingkan untuk pertama kali dalam Olympiade Berlin. Dua puluh dua negara ikut serta. Juaranya adalah USA, Kanada dan Meksiko.
12. Tahun 1939 Prof. Dr. James A. Naismith meninggal dunia
(sumber : www.wikipedia.com. Diakses 28 Februari 2008)

2.1.5 Perkembangan Olahraga Basket Indonesia

PERBASI, sejak didirikan tahun 1951, telah banyak melakukan kegiatan yang sifatnya nasional, regional dan internasional, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. PERBASI menganut sistem vertikal berjenjang dalam melaksanakan pembinaan organisasi, dimulai dari tingkat perkumpulan, PERBASI Cabang, Pengurus Daerah PERBASI, sampai kepada Pengurus Besar PERBASI.



PERBASI mengenal berbagai cara di bidang pembinaan. Selain pertandingan-pertandingan dilakukan melalui jenjang organisasi vertikal, juga dikenal adanya Kejuaraan Nasional Bola Basket Antar Perkumpulan. Di samping itu, sebagai realisasi dari keputusan Kongres PERBASI ke VIII Tahun 1981, maka mulai tahun 1982 dilaksanakan Kompetisi Bola Basket Utama yang diikuti perkumpulan terkemuka di Pulau Jawa. Berbeda dengan kegiatan-kegiatan lain, Kompetisi ini dianggap sebagai awal pembaharuan dalam pembinaan Bola Basket Indonesia, karena dalam pelaksanaannya mengambil jalan pintas, tanpa mengikuti jalur vertikal. Hal ini langsung ditujukan pada peningkatan prestasi melalui cara yang dinilai paling cepat yakni dengan pembinaan latihan serta pertandingan yang teratur dan terus menerus sepanjang waktu.

Indonesian Basketball League (IBL) merupakan salah satu kompetisi basket yang paling bergengsi di Indonesia, liga bola basket tertinggi yang dikelola secara profesional di Indonesia. Liga ini dimulai pada tahun 2003. IBL diikuti oleh 10 tim, Aspac, Satria Muda, Bhinneka, Garuda, Cahaya Lestari Surabaya, Indonesia Muda, Bima Sakti, Kalila, Angsapura dan Citra Satria. Aspac menjadi juara pada musim 2003 dan 2005. Sedangkan Satria Muda menjuarai IBL pada 2004.

Pengelolaan dan keuntungan finansial IBL terlepas dari campur tangan PB Perbasi, meskipun dalam pelaksanaannya PB Perbasi masih ikut terlibat dalam pengadaan wasit dan perangkat pertandingan. Dalam mengelola liga, IBL memiliki tim manajemen. Saat ini manajemen IBL dipimpin oleh Agus Antares Mauro sebagai direktornya. Manajemen bertugas mengemas liga secara baik untuk mendatangkan keuntungan baik lewat penonton maupun sponsor. Agus Antares Mauro dipercaya setelah Direktur sebelumnya, Ary Sudarsono, mengundurkan diri. Selain kompetisi liga, terdapat pula kejuaraan bernama **Turnamen IBL** yang durasinya singkat, sekitar satu bulan. Juara tahun 2006 adalah Satria Muda Britama yang memboyong piala paling bergengsi dalam olah raga basket Indonesia.



2.1.6 Permainan Bola Basket di Indonesia

Permainan Bola Basket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap regu yang melakukan permainan di lapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu maksimal terdiri dari 12 orang pemain. Permainan Bola Basket dimainkan di atas lapangan keras, baik di lapangan terbuka maupun di ruangan tertutup. Setiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya dalam keranjang untuk mendapat poin atau nilai.

Permainan Bola Basket secara garis besar dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan Bola Basket hidup dan bervariasi. Misalnya, dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti : tolakan dada (*chest pass*), tolakan di atas kepala (*overhead pass*), tolakan pantulan (*bounce pass*), dan lain sebagainya. Dalam rangkaian teknik ini, dikenal pula sebutan *pivot* yakni pada saat memegang bola, salah satu kaki bergerak dan satu kaki lainnya tetap di lantai sebagai tumpuan.

Teknik menggiring bola berkaitan erat dengan *traveling*, yakni gerakan kaki yang dianggap salah karena melebihi langkah yang ditentukan. *Double dribble* merupakan suatu gerakan tangan yang dilarang karena menggiring bola dengan kedua tangan atau menggiring bola untuk kedua kalinya setelah bola dikuasai dengan kedua tangan.

Teknik menembak berkaitan erat dengan gerak tipu, lompat, blok, dan lain sebagainya. Begitu banyak teknik permainan yang harus dikuasai oleh seorang pemain Bola Basket, sehingga sulit untuk diperinci satu-persatu dalam tulisan ini. Namun demikian, dengan menguasai ketiga unsur teknik pokok tadi serta beberapa lanjutannya, seseorang sudah dapat melakukan permainan Bola Basket, walaupun tidak sempurna.

2.1.7 Ketentuan Bermain dan Bertanding.

Permainan Bola Basket dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Wasit yang memimpin terdiri dari 2 orang yang senantiasa berganti posisi. Waktu bermain yang resmi 4 x 10 menit, tidak termasuk masa istirahat 10 menit, *time out* sebanyak dua kali bagi masing-masing regu tiap babak selama 1 menit, saat pergantian pemain dan atau peluit dibunyikan wasit karena bola ke luar lapangan atau terjadi pelanggaran atau kesalahan, seperti *foul* dan *travelling*. Apabila dalam pertandingan resmi (yang dimaksud disini bukan pertandingan persahabatan) terjadi pengumpulan angka sama, waktu diperpanjang sekian babak (tiap 5 menit) sampai terjadi perbedaan angka.

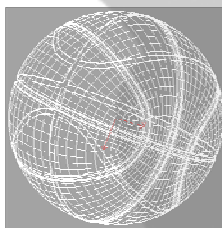
Khusus untuk permainan Mini Basket yang diperuntukkan anak-anak di bawah umur 13 tahun, diberlakukan peraturan tersendiri yang agak berbeda, antara lain : bola yang dipergunakan lebih kecil dan lebih ringan, pemasangan keranjang yang lebih rendah, waktu pertandingan 4 x 10 menit dengan 3 kali istirahat, dan lainnya lagi, seperti dalam hal penggantian pemain.

Peraturan permainan yang dipergunakan tergantung pada peraturan PERBASI/FIBA yang berlaku. Misalnya pada tahun 1984, peraturan permainan yang berlaku adalah Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 - 1984.

2.1.8 Alat-Alat Perlengkapan dan Lapangan

Berdasarkan Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 - 1984, alat-alat perlengkapan dan lapangan terdiri dari :

1. Bola Basket



Gambar 2.3 : contoh model bola basket

Sumber : www.google.com/basketdunia.html

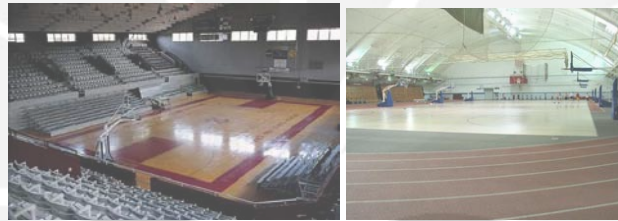
Bola basket terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet, atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650

gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm tidak lebih dari 140 cm.

2. Perlengkapan Teknik

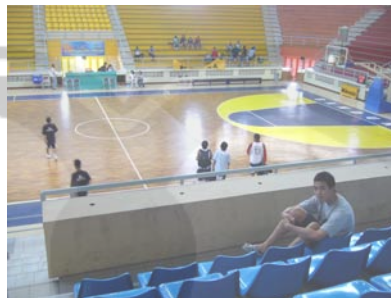
- Untuk pencatatan waktu diperlukan sedikitnya 2 buah *stopwatch*, satu untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk *time out*.
- Alat untuk mengukur waktu 30 detik.
- Kertas *score* (*Scoring Book*) untuk mencatat atau merekam pertandingan.
- Syarat - *scoring board*, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah dua buah untuk kesalahan regu.

3. Lapangan



Gambar 2.4 : lapangan basket universitas Illinois

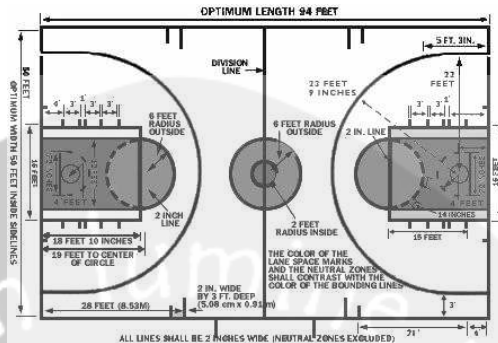
Sumber : <http://en.beijing2008.cn/cptvenues/venues/stg/headlines/n214196465.shtml>



Gambar 2.5 : gedung olah raga citra arena bandung

Sumber : data survey

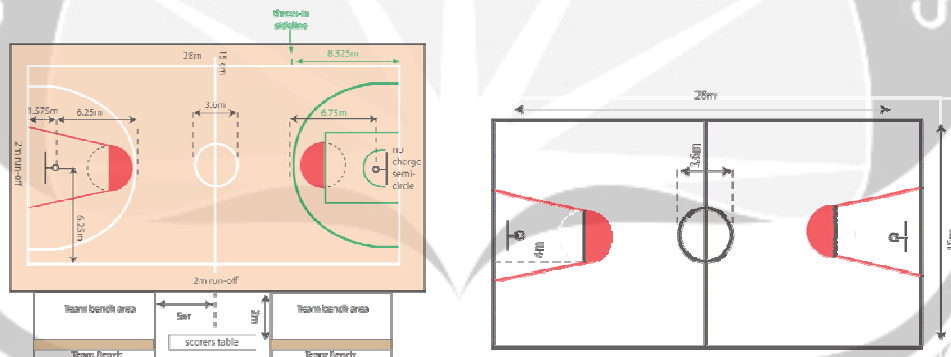
- Lapangan Permainan



Gambar 2.6 : detail skematik lapangan basket

Sumber : www.yahoo.com/basket/html

Lapangan untuk permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 26 m dan lebar 14 m yang diukur dari pinggir garis batas. Variasi ukuran diperoleh dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m, serta menambah atau mengurangi ukuran lebar 1 m.

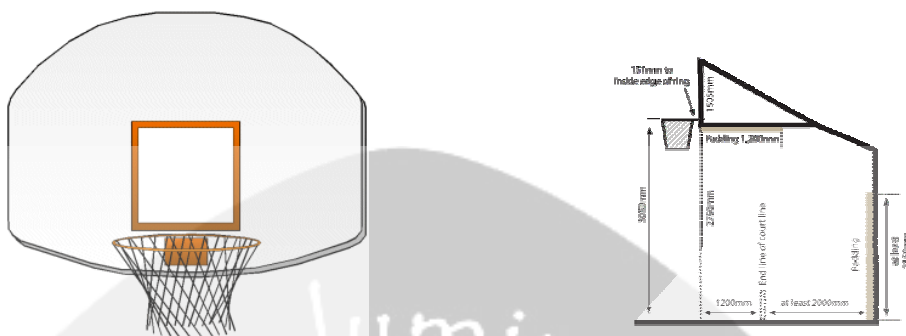


Gambar 2.7 : perbedaan ukuran lapangan basket standard dan lapangan basket mini

Sumber : <http://www.basketball-goals.com/basketball-court-dimensions.htm>

4. Papan Pantul dan Keranjang

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan *transparant* yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm. Tinggi papan 275 cm dari permukaan lantai sampai bagian bawah papan dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.



Gambar 2.8 : ring bola basket

Sumber : www.google.com

Keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm dan berwarna jingga. Tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang di permukaan papan pantul dengan jarak 15 cm. Jala terdiri dari tambuh putih digantung pada ring. Jala panjangnya 40 cm.

2.2 TINJAUAN PUSAT PELATIHAN

Pengertian latihan dari kata *training* adalah penerapan perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Martin dalam Nossek, 1982). Sedangkan Harre dalam Nossek (1982) latihan yang berasal dari akta *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur (terprogram), sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan atlet. Dengan demikian pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Pendidikan dan pelatihan atau istilah populernya *training*, diselenggarakan dengan tujuan utama membekali seorang pemain pemula dengan ketrampilan teknis untuk melakukan pekerjaannya, serta meningkatkan prestasi kerja dan



efektivitas pemain lama melalui penyegaran. Manajemen pendidikan dan latihan termasuk bagian dari fungsi manajemen sumber daya manusia.

- **Training/Latihan** : proses yang dilakukan terus menerus untuk mendapatkan hasil

yang diinginkan.

- **Camp/Asrama** : kelompok, himpunan kesatuan

Jadi dapat didefinisikan *pusat pelatihan* merupakan sebuah tempat untuk melakukan kegiatan berlatih dan melatih dimana para peserta latihan tinggal di *asrama* tersebut untuk jangka waktu tertentu dan mengikuti suatu pola hidup dan program latihan yang telah ditentukan, dengan didukung sarana/fasilitas yang dapat mendukung seluruh kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu.

- **Club** berarti sebuah perkumpulan, wadah atau tempat berkumpul, dalam pengertian lain dapat dijelaskan sebagai suatu wadah perkumpulan orang-orang yang bersifat sosial dan rekreasional atau yang bertujuan mempromosikan suatu obyek kegiatan (membangun interaksi).
- **Profesional** : orang yang melakukan suatu kegiatan berpikir, bersikap, bertindak sebagai seorang atlet (dalam hal ini basket) dengan menerima bayaran. (*sumber:Kamus Besar Bahasa Indonesia*)
- **Prinsip Pelatihan** yaitu merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (disiplin sebagai kunci utama keberhasilan dalam proses latihan).

2.3 TUJUAN DAN SASARAN PELATIHAN

Obyek dari pelatihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, ketrampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Oleh karena atlet sebagai anak didik merupakan suatu totalitas system *psiko-fisik* yang kompleks, maka proses pelatihan sebaiknya tidak hanya menitik beratkan kepada aspek fisik saja, melainkan juga harus melatih aspek psikisnya secara seimbang dengan fisik. Untuk itu aspek psikis harus diberikan dan mendapatkan porsi yang seimbang dengan aspek fisik dalam setiap sesi latihan, yang disesuaikan dengan periodisasi latihan.

Tujuan latihan secara **umum** adalah membantu para pembina dan pelatih agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan **sasaran** latihan secara **umum** adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk atlet yang masih junior. Tujuan utamanya adalah pengayaan ketrampilan berbagai gerak dasar dan dasar-dasar teknik yang benar.

Adapun tujuan dan sasaran latihan secara garis besar antara lain :

- Meningkatkan kualitas fisik dasar secara menyeluruh.
- Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik.
- Menambah dan menyempurnakan teknik.
- Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain.
- Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.



Gambar 2.9 : program pelatihan mempertinggi lompatan

Sumber : Air Alert DVD

2.4 PERANAN KLAB/PUSAT PELATIHAN SEBAGAI PEMBANGKIT KEMAJUAN BASKET DI INDONESIA

Sebuah klub dalam dunia basket adalah unit yang otonom dan mampu menampung serat menggarap seluruh aspek pembinaan. Sebuah klub dimungkinkan letaknya dekat dengan lingkungan hidup pemain-pemainnya yang akan dibina, sehingga akan lebih mendekatkan pemain terhadap klub sehingga



komunikasi akan lebih mudah. Usaha pembinaan juga dapat dilakukan dengan mendirikan sebuah tempat pemusatan latihan sebuah klub yang nantinya akan dapat terkonsentrasi dalam pembinaan dan pembibitan pemain.

Berdasarkan pandangan dari doktrin pembinaan ini, bahwa sebuah klub sebagai pusat pembinaan, maka :

- Sebuah klub bersifat mandiri, dalam arti memiliki otonomi penuh untuk menentukan dan melaksanakan pola kerjanya.
- Sebuah klub sesungguhnya memiliki serta mengelola seluruh unsur yang mempengaruhi dan menunjang latihan basket.
- Sebagian permasalahan dan pembibitan klub perlu dijalankan secara berkesinambungan.

Pemain basket profesional mempunyai ketergantungan atau loyalitas pada klub yang mendasari semangat untuk berkompetisi meningkatkan prestasi klub tersebut. Dengan kata lain, profesional dapat dikatakan sebagai melakukan kegiatan dengan berusaha untuk mencapai tingkat yang lebih baik agar lebih maju untuk meraih prestasi yang lebih tinggi dan menjadikan profesi tersebut sebagai mata pencaharian.

2.5 PROSES LATIHAN DALAM PUSAT PELATIHAN

Pemain profesional memiliki tujuan untuk bermain dalam suatu klub basket besar dan dipilih menjadi atlet nasional dari berbagai usaha yang dilakukannya dalam dunia basket. Peran suatu klub hendaknya tidak hanya sekedar pada dunia basket tapi juga pada kehidupan manusia.

Unsur basket tidak dapat terlepas dari latihan fisik, latihan teknik, latihan strategi (taktik), dan psikologis pemain. Latihan fisik dibagi dalam 2 macam latihan yaitu:

- **Latihan Fisik Umum**

Latihan fisik umum bertujuan untuk meningkatkan kesegaran fisik pada umumnya tanpa menuntut gerakan yang memerlukan koordinasi secara khusus.



- **Latihan Fisik Khusus**

Tujuan dari latihan fisik khusus adalah untuk meningkatkan kesegaran fisik yang diperlukan setelah pengembangan kondisi fisik umum tercapai pada tingkat tinggi.

2.6 SIFAT DARI PUSAT PELATIHAN

Pusat latihan olahraga mempunyai beberapa sifat khusus yang dapat diidentifikasi dari setiap kegiatan pelatihan secara umum, yaitu:

- Latihan dilakukan di ruang tertutup dan atau terbuka yang merupakan tempat semua pelatihan tersebut terkonsentrasi.
- Kegiatan pelatihan tersebut biasanya dilakukan secara berkelompok.
- Pemusatan latihan mempunyai tujuan khusus yaitu membina, melatih, dan meningkatkan kualitas seseorang atau team untuk mencapai suatu kondisi tertentu dalam konteks mental, jiwa, fisik, kemampuan, dan sebagainya.
- Peserta pemusatan latihan tersebut biasanya tinggal bersama dalam jangka waktu tertentu (2-3 bulan), sehingga kebersamaan dan sosialisasi antar peserta tampak menonjol.
- Penerapan sistem pendidikan yang teratur sesuai dengan sistematika kurikulum saat ini.

2.7 CIRI-CIRI PELATIHAN

Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Untuk itu proses latihan tersebut selalu bercirikan :

- a. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif, teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (*continue*). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.



- c. Pada setiap satu kali pertemuan (satu sesi latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan factor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

2.8 PROGRAM KEGIATAN PELATIHAN

Kegiatan yang dilakukan secara regular di dalam kompleks, secara garis besar dapat dibedakan menjadi 3 buah kegiatan yaitu kegiatan pelatihan yang merupakan kegiatan bagi tahapan usia anak-anak (SD dan SLTP), kegiatan pelatihan bagi tahapan usia remaja (SMU) dan kegiatan pelatihan bagi tahapan usia dewasa (Mahasiswa). Kegiatan tersebut antara lain :

2.8.1 Kegiatan Pelatihan untuk Tahapan Usia Anak-anak

Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pemain yaitu anak-anak maupun pembimbing/pelatih yang ahli dan berkecimpung di dalamnya. Kegiatan ini meliputi melatih dan dilatih baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Dalam hal ini, latihan yang diberikan kepada anak-anak yaitu masih terbilang bebas. Dengan maksud latihan yang diberikan masih berupa pengenalan dasar bermain bola basket, selain itu juga masih mengandung unsur bermain-main dan belum mengarah ke bidang yang lebih serius. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama proses latihan yaitu :

- a. Pengenalan mengenai peraturan bermain bola basket
- b. Pelatihan tentang langkah-langkah serta macam-macam cara dalam menggunakan bola basket (*shooting, passing, dribble*).
- c. Pelatihan dengan peraga serta penggunaan kelengkapan dalam bermain bola basket, misalnya adalah menggunakan sepatu olahraga, pakaian olahraga, dll.

2.8.2 Kegiatan Pelatihan untuk Tahapan Usia Remaja

Dalam kegiatan ini juga masih melibatkan antara pemain yaitu remaja dengan pembimbing/pelatihnya. Kegiatan ini juga masih meliputi hal melatih dan dilatih baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama proses latihan yaitu :

- Mulai diberikan pelatihan tentang dasar dan macam-macam cara bermain bola basket (*shooting, passing, dribble*).
- Diberikan program awal pelatihan tentang pembentukan tipe pemain tersebut, yang nantinya akan berpengaruh terhadap posisinya dalam bermain basket (*center, playmaker, shooting guard, small forward, power forward*).
- Mulai juga diberikan program pelatihan tentang pembentukan fisik dan stamina kepada para pemain.
- Pada tahap ini juga sudah mulai diberikan pelatihan tentang penggunaan strategi dalam bermain bola basket, tetapi masih dalam tahapan dasar (pemula).
- Pada tahapan ini program pelatihan sudah mulai dilaksanakan secara intensif. Artinya para pemain tinggal selama jangka waktu tertentu (2-3 bulan) di dalam lingkungan/kawasan pelatihan, untuk mempererat kekompakan dan melaksanakan program latihan yang akan diberikan.

2.8.3 Kegiatan Pelatihan untuk Tahapan Usia Dewasa

Kegiatan ini merupakan kegiatan utama yang dilakukan oleh pemain maupun pembimbing/pelatih yang ahli dan berkecimpung di dalamnya. Kegiatan ini meliputi melatih dan dilatih baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan.



Gambar 2.10 : Proses pemanasan dan pelepasan otot

Sumber : data survey



Proses pelatihan dan pembinaan yang berkesinambungan akan membentuk atlet yang berkualitas dan memiliki kuantitas yang dapat dipertanggungjawabkan. Pendidikan dan pelatihan ini memiliki program dan bentuk pembinaan yang berbeda-beda, program-program yang dilakukan berwujud non fisik dan fisik dan berjalan secara intensif. Yaitu program latihan dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu (2-3 bulan) didalam suatu lingkungan, dan dilakukan untuk mempersiapkan tim dalam menghadapi suatu kompetisi tertentu. Beberapa program yang diberikan antara lain :

- a. Pemberian materi latihan yang akan di praktekkan di lapangan serta pemberian teori strategi-strategi yang akan digunakan dalam pertandingan.
- b. Diskusi dan pertemuan antar pemain dan pelatih, pemain dan pemain, pemain dan pengurus, pelatih dan pengurus untuk mengupas masalah-masalah yang ada dilapangan waktu berlatih dan masalah-masalah dasar lainnya yang berkenaan dengan pemain.
- c. Program yang mendatangkan pemain profesional untuk membagi pengalaman dan pengetahuan dalam pertandingan, atau yang sering disebut *coaching clinic*.
- d. Pemutaran *slide film* dan hasil pertandingan sebagai analisa, diskusi, dan evaluasi bagi para pemain.
- e. Pembangunan mental pemain.
- f. Latihan dasar dan latihan khusus baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan (latihan permainan maupun latihan pertandingan).
- g. *Conditioning* (pengkondisian badan)
- h. Latihan pemulihan kondisi fisik, stamina dan psikis para pemain bola basket.

2.9 ASRAMA DAN KEGIATAN PENUNJANG DALAM PUSAT PELATIHAN

2.9.1 Pengertian dan Fungsi Asrama

Asrama adalah suatu tempat penginapan yang ditujukan anggota suatu kelompok, umumnya murid-murid sekolah. Asrama biasanya merupakan bangunan dengan sebuah kamar-kamar yang dapat ditempati oleh beberapa



penghuni di setiap kamarnya. Para penghuninya menginap di asrama untuk jangka waktu yang lebih lama daripada di hotel atau losmen. Alasan untuk memilih menghuni sebuah asrama bisa berupa berupa tempat tinggal asal sang penghuni yang terlalu jauh, maupun untuk biayanya yang terbilang murah dibandingkan bentuk penginapan lain, misalnya apartemen. Selain untuk menampung murid-murid, asrama juga sering ditempati peserta suatu pesta olahraga.

Fasilitas-fasilitas yang biasanya terdapat di dalam sebuah asrama yaitu:

- Kamar untuk anggota
- Kamar untuk tamu
- Kamar mandi/WC
- Garasi
- Gudang
- Dapur
- Wartel
- Ruang cuci

Fungsi asrama :

- a. Sebagai tempat untuk menginap/tinggal sementara bagi anggota
- b. Sebagai rumah tinggal ke dua bagi anggota disamping rumah tinggal utamanya (tinggal dengan orang tua atau saudara).
- c. Bagi sebuah tempat pelatihan, asrama berfungsi sebagai tempat tinggal atlet selama proses/program latihan yang di jalankan (pada umumnya berkisar 2-3 bulan). Yang bertujuan untuk membangun kekompakan dan interaksi pada setiap diri atlet.

2.9.2 Kegiatan Penunjang dalam Pusat Pelatihan

a. Kegiatan Service

Kegiatan yang sifatnya melayani operasional bangunan pendidikan dan pelatihan basket seperti: keamanan, perawatan bangunan dan fasilitasnya (*maintanance*), utilitas bangunan, MEE (*Mechanical Electrical and Enginering*).



b. Kegiatan Managerial

Kegiatan yang sifatnya mengatur atau mengelola tempat pendidikan dan pelatihan basket yang hal-halnya bersifat teknis, seperti : kepengurusan organisasi, pertandingan, administrasi, dan keperluan bagi atlet (makanan, kesehatan, gizi atlet dll.).

c. Kegiatan Harian

Hal utama yang perlu diketahui dalam merencanakan suatu sarana pusat pelatihan dan asrama bagi atlet-atlet berprestasi adalah kegiatan fisik pemain yang merupakan subyek utama dari sebuah tempat pembinaan selama sehari penuh. Program kegiatan pemain disusun berdasarkan hal tersebut. Susunan program ini merupakan susunan dari kegiatan harian para atlet basket. Hal ini tidak selalu berlaku mutlak karena tiap tempat pembinaan mempunyai program khusus berbeda-beda untuk para pemainnya.

2.9.3 Fasilitas Pusat Pelatihan

Sarana dan prasarana pendidikan dan pelatihan berdasarkan kegiatannya terbagi menjadi 2 kelompok antara lain:

a. Kegiatan di dalam ruangan (*indoor*),

Kegiatan yang dilakukan di dalam ruangan dengan adanya pembatas antarruang. Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan suatu pengajaran yang sifatnya lebih intensif dengan peralatan khusus, misal lapangan basket indoor, gymnasium, ruang evaluasi dll).

b. Kegiatan di luar ruangan (*outdoor*), kegiatan yang dilakukan di udara terbuka.

Biasanya fasilitas yang tersedia secara garis besar meliputi 5 fasilitas umum, antara lain:

1. Fasilitas Asrama

Fasilitas yang terdiri dari kamar-kamar (*mess*) yang diperuntukkan bagi pemain, pelatih, pengurus, termasuk *laundry* untuk pakaian dan sepatu dan sebagainya. Fasilitas ini adalah tempat bagi atlet dimana mereka tinggal, berinteraksi dan bersosialisasi, dengan ukuran standard 8m²/atlet.



2. Lapangan

Lapangan merupakan salah satu bagian yang terpenting dalam kompleks pemusatan latihan, sebagai sarana tempat latihan diluar pertandingan resmi..

Fasilitas ini juga digunakan sebagai sarana latihan dan pertandingan uji coba.

3. Bangunan Olahraga

Fasilitas ini berguna untuk kegiatan latihan di dalam ruangan (*indoor*) yang berfungsi sebagai pemulihan kondisi dan rekreasi.

4. Fasilitas Pengelola

Fasilitas ini merupakan wadah perkantoran dan administrasi serta tempat mengurus segala aspek kepentingan klub, seperti : kantor, sekretariat, ruang rapat, ruang jumpa *pers*, ruang *coaching clinic* dan sebagainya.

5. Fasilitas Pendukung

Terdapat dua jenis fasilitas pendukung yaitu :

- Fasilitas yang merupakan fasilitas diluar fungsi olahraga atau kegiatan teknis basket, tetapi dapat mendukung kelancaran aktifitas sehari-hari seperti *open space*. Fasilitas yang juga berfungsi sebagai tempat rekreasi dan juga sebagai tempat berinteraksi antar penghuni kompleks. misal area taman untuk ngobrol atau nongkrong.
- Fasilitas yang merupakan fasilitas di dalam ruangan (*indoor*) yang berfungsi sebagai ruang relaksasi bagi atlet seperti ruang untuk pemijatan (*massage*), dan ruang yang berfungsi sebagai pusat interaksi antar atlet pada saat tidak dalam proses latihan, misal ruang *cafeteria*.