

## BAB II

### TINJAUAN BASKETBALL TRAINING CENTER

#### II.1 Pengertian

Basketball / Bola Basket

Permainan 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. Sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain.

Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Training / Pelatihan

Yang bertujuan untuk meningkatkan mutu, keahlian, kemampuan, dan ketrampilan (dilakukan sekolah dan selama menduduki jabatan tertentu). (Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi kedua).

Center / Pusat

Tempat yang letaknya di bagian tengah (Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi kedua).

#### II.2 Sejarah Permainan Dan Perkembangan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh Prof. Dr. James A. Naismith salah seorang guru pendidikan jasmani Young Mens Christian Association (YMCA) Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1891. Gagasan yang

mendorong terwujudnya cabang olahragabarui ini ialah adanya kenyataan bahwa waktu itu keanggotaan dan pengunjung sekolah tersebut kian hari kian merosot. Sebab utamanya adalah rasa bosan dari para anggota dalam mengikuti latihan olahraga Senam yang gerakannya kaku. Di samping itu kebutuhan yang dirasakan pada musim dingin untuk tetap melakukan olahraga yang menarik semakin mendesak.

Dr. Luther Gullick, pengawas kepala bagian olahraga pada sekolah tersebut menyadari adanya gejala yang kurang baik itu dan segera menghubungi Prof. Dr. James A. Naismith serta memberi tugas kepadanya untuk menyusun suatu kegiatan olahraga yang baru yang dapat dimainkan di ruang tertutup pada sore hari.

Dalam menyambut tugasnya itu Naismith menyusun suatu gagasan yang sesuai dengan kebutuhan ruang tertutup yakni permainan yang tidak begitu keras, tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik serta tidak sukar dipelajari. Langkah pertama, diujinya gubahan dari permainan Football, Baseball, Lacrose dan Sepakbola. Tetapi tidak satupun yang cocok dengan tuntutanannya. Sebab disamping sulit dipelajari, juga permainan tersebut masih terlalu keras untuk dimainkan di ruangan tertutup yang berlampu.

Dari hasil percobaan yang dilakukan itu Naismith akhirnya sampai pada kesimpulan bahwa permainan yang baru itu harus mempergunakan bola yang bentuknya bulat, tidak menjegal, dan harus menghilangkan gawang sebagai sasarannya. Untuk menjinakkan bola sebagai pengganti menendang dilakukan gerakan mengoper dengan tangan serta menggiring bola (dribbling) sebagai puncak kegairahan, gawang diganti dengan sasaran lain yang sempit dan terletak di atas para pemain, sehingga dengan obyek sasaran yang demikian pengutamakan tembakan tidak terletak pada kekuatan seperti yang terjadi pada waktu menendang, melainkan pada ketepatan menembak.

Semula Naismith akan menggunakan kotak kayu untuk sasaran tembakan tersebut, tetapi berhubung waktu percobaan dilakukan yang ada hanya keranjang (basket) buah persik yang kosong, maka akhirnya keranjang itulah dijadikan sasaran tembakan. Dari perkataan basket ini kemudian

permainan baru yang ditemukan Prof. Dr. James A. Naismith tersebut dinamakan Basketball.

Beberapa catatan penting dalam perkembangan bola basket :

1. Tahun 1891 : Prof. Dr. James A. Naismith menemukan permainan Bola Basket
2. Tahun 1892 : Untuk pertama kali Naismith memperkenalkan permainan Bola Basket kepada masyarakat (Amerika)
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 : Untuk pertama kali diadakan Kejuaraan Bola Basket Far Eastern. 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 : Dalam Olympiade Militer di Joinville, permainan Bola Basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.
8. Tahun 1932 : Untuk pertama kali diadakan Kongres Bola Basket bertempat 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 : Untuk pertama kali diselenggarakan kejuaraan Dunia Bola Basket Mahasiswa di kota Turin - Italia.
10. Tahun 1935 : Dalam Kongres Komite Olympiade Internasional, Bola Basket diterima sebagai salah satu nomor pertandingan Olympiade.

11. Tahun 1936 : Untuk pertama kali Bola Basket dipertandingkan 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.

## **II.3 Fasilitas**

### **II.3.1 Fasilitas Lapangan Olahraga (*Arena*)**

Merupakan salah satu bagian utama dalam kompleks pusat pelatihan ini, yang digunakan sebagai sarana tempat pelatihan dan pertandingan ujicoba atau pertandingan lainnya di luar pertandingan kompetisi resmi nasional maupun internasional. Terdapat juga sarana jogging track dan lapangan bola basket.

### **II.3.2 Fasilitas Bangunan Olahraga (*Sporthall*)**

Merupakan fasilitas utama dalam kompleks ini, yang digunakan untuk kegiatan-kegiatan latihan yang dilakukan dalam ruangan, dalam bentuk pelatihan pemulihan dan rekreasi. Fasilitas ini antara lain terdiri dari ruang serbaguna, gymnasium hall, ruang-ruang kelas, ruang slide, kolam renang, kantin.

### **II.3.3 Fasilitas Pendukung**

Antara lain berupa sarana kebugaran, sauna, *aerobic class*, taman-taman terbuka (*open space*), kantin, perpustakaan, shopping arcade, tempat rekreasi.

## **II.4. Istilah Dalam Permainan Bola Basket**

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa istilah, yaitu : *rebound*, *assist*, *blok*, *steal*, dan *slamdunk*.

1. *Rebound* adalah suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. Pebasket

yang melakukan Rebound kebanyakan adalah yang berada posisi Center (tengah) dan Power Forward. Karena rebound lebih efektif untuk orang yang bertubuh lebih tinggi dan yang lebih dekat dengan ring basket.

2. *Assist* adalah suatu istilah dalam permainan bola basket dimana seorang pemain mengoper bola kepada temannya, dan pemain yang mendapat bola operan dari temannya itu tanpa mendribble (memantulkan bola ke tanah) langsung melempar atau memasukkan bola kedalam jaring basket (bola yang tidak masuk tidak dihitung). Assist biasa dilakukan oleh pemain dengan posisi Guard (penjaga) kepada pemain posisi lainnya, karena mereka lebih banyak menguasai/mendribble bola dan menjalankan strategi tim pada pertandingan.
3. *Blok* dalam basket adalah suatu istilah dimana seorang pemain bertahan melakukan lompatan dan berhasil menghalang/menahan bola yang sedang dilempar oleh pihak lawan atau penyerang, sehingga bola tidak berhasil melaju dan masuk kedalam ring. Pemain bertahan tidak diperbolehkan menyentuh tangan pihak lawan yang sedang melempar bola, jika tersentuh maka akan terjadi pelanggaran. Blok dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun kedua tangan.
4. *Steal* dalam basket adalah suatu istilah dimana seorang pemain bertahan berhasil merebut bola yang sedang dipegang, dioper atau didribble pihak lawan, tetapi tidak menyentuh tangan lawan atau akan dinyatakan sebagai pelanggaran. Posisi pebasket yang paling sering melakukan steal adalah Small Forward.
5. *Slam dunk* (atau biasa hanya disebut *Dunk*) adalah suatu gaya didalam permainan olahraga bola basket, seorang pemain berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dimana muka telapak tangan menyentuh besi pada ring basket (satu atau dua tangan) setelah bola melewati tinggi dari ring besi basket.

## II.5 Ketentuan Dalam Bermain Dan Bertanding

Wasit yang memimpin terdiri dari 2 orang yang senantiasa berganti posisi. Waktu bermain yang resmi 2 x 20 menit bersih, tidak termasuk masa istirahat 10 menit, time out, 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/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 beda, 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 pergantian pemain.

## II.6 Alat-Alat Perlengkapan Dan Lapangan

Alat-alat perlengkapan dan lapangan adalah sebagai berikut :

1. Bola Basket



**Gambar II.1 Bola Basket**

*Sumber : Internet*

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

2.1. Untuk pencatatan waktu diperlukan sedikitnya 2 buah stopwatch, satu untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk time out.

2.2. Alat untuk mengukur waktu 30 detik



**Gambar II.2 Alat Pengukur Waktu dan Scoring Board**

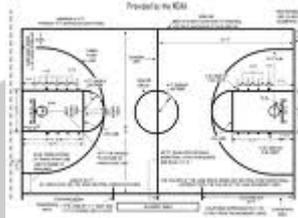
*Sumber : Internet*

2.3. Isyarat - scoring board, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah dua buah untuk kesalahan regu.

2.4. Kertas score (Scoring Book) untuk mencatat/merekam pertandingan.

### 3. Lapangan

#### 3.1. Lapangan Permainan



**Gambar II.3 Lapangan basket**

*Sumber : Internet*

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.

#### 3.2. Papan Pantul

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

#### 3.3. Keranjang

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



**Gambar II.4 Ring Basket**

Sumber : Internet

## II.7 Posisi Dalam Permainan Bola Basket

Terdapat 5 posisi dalam permainan bola basket, yaitu :

### 1. *Guard*

Posisi ini lebih sering berada di luar key hole atau perimeter area. Kebanyakan tim menempatkan pemain mereka yang paling kecil dan paling cepat untuk posisi ini. Guard lebih sedikit beradu kontak fisik dengan pemain lawan dibandingkan dengan posisi forward dan center. Posisi guard sendiri terdiri dari dua macam; point guard dan shooting guard.

### 2. *Point Guard*

Bertugas mengatur permainan dengan mengatur strategi yang akan diterapkan dengan menerapkan pola-pola permainan yang telah dipelajari oleh timnya. Walaupun handling bola penting pada posisi manapun, namun banyak yang percaya yang mempunyai kemampuan dribble paling baik akan cocok menempati posisi ini. Point guard mengatur serangan dan biasanya mempunyai tipikal melakukan passing yang pertama, jadi akurasi dan passing yang tepat adalah kunci dari kesuksesan pada posisi ini. Point guard seharusnya menjadi yang terdepan dalam memberikan assist di dalam timnya.

### 3. *Shooting Guard / Point Guard*

Shooting guard, tergantung dari strategi serangannya, akan menjadi pemain yang membantu bola mengalir dalam serangan, tapi pemain ini juga menjadi penembak utama, dan juga dapat melakukan drive ke dalam. Mereka juga dapat merangkap menjadi small forward, dan diharapkan dapat membuat screen dan mempunyai kemampuan rebound yang baik.

### 4. *Forward*

Seorang forward harus dapat melihat posisi kosong di dekat key hole untuk melakukan penetrasi ke dalam, yang kemudian diharapkan dapat menerima passing lalu dilanjutkan dengan drive ke dalam. Forward biasanya memiliki postur tinggi dan kuat, tugas utama mereka adalah melakukan rebound dan bekerja di paint area. Forward diharuskan memiliki kemampuan menembak medium yang baik. Tembakan mereka akan lebih banyak berada di dekat ring atau sekitar paint area. Forward adalah salah satu posisi penting dalam permainan basket.

### 5. *Center*

Sering juga disebut big man dalam permainan basket. Biasanya mereka pemain yang paling tinggi dan paling besar dalam permainan. Pemain ini bertanggung jawab dalam melakukan rebound dan bermain di area key hole, center harus dapat memperjuangkan rebound dan bermain di bawah ring.

## **II.8 Macam Pelatihan**

Pelatihan menurut macamnya dikenal ada pelatihan orientasi, pelatihan kecakapan, pelatihan kepribadian, pelatihan penyegaran, pelatihan lapangan. (A. Mangunhardjana, : 21).

### **1) Pelatihan orientasi**

Pelatihan orientasi, *orientation training program*, diadakan untuk sekelompok orang yang baru masuk dalam suatu bidang hidup atau kerja. Bagi orang yang sama sekali belum berpengalaman dalam bidangnya, pelatihan orientasi membantunya untuk mendapatkan hal-hal pokok.

### **2) Pelatihan kecakapan**

Pelatihan kecakapan, *skill training*, diadakan untuk membantu para peserta guna mengembangkan kecakapan yang sudah dimiliki atau mendapatkan kecakapan baru yang diperlukan untuk pelaksanaan tugasnya.

### **3) Pelatihan pengembangan kepribadian.**

Pelatihan pengembangan kepribadian, *personality development training*, juga disebut pelatihan pengembangan sikap, *attitude development training*. Tekanan pelatihan ini ada pengembangan kepribadian, sikap. Pelatihan ini berguna untuk membantu para peserta, agar mengenal dan mengembangkan diri menurut gambaran atau cita-cita hidup yang sehat dan benar.

### **4) Pelatihan kerja**

Pelatihan kerja, *in-service training*, diadakan oleh suatu lembaga usaha bagi para anggota stafnya. Maka pada dasarnya pelatihan diadakan bagi mereka yang sudah bekerja dalam bidang tertentu. Tujuannya untuk membawa orang keluar dari situasi kerja mereka, agar dapat menganalisis kerja mereka dan membuat rencana peningkatan untuk masa depan. Bersamaan dengan itu dalam pelatihan para peserta mendapatkan penambahan pandangan dan kecakapan serta diperkenalkan pada bidang-bidang yang sama sekali baru.

### 5) Pelatihan penyegaran

Pelatihan penyegaran, *refreshng training*, hampir sama dengan pelatihan kerja. Hanya bedanya, dalam pelatihan penyegaran biasanya tidak ada penyajian hal yang sama sekali baru, tetapi sekedar penambahan cakrawala pada pengetahuan dan kecakapan yang sudah ada. Banyak kali dalam pelatihan penyegaran para peserta meninjau pola kerja yang ada dan berusaha mengubahnya sesuai dengan tuntutan kebutuhan baru.

### 6) Pelatihan lapangan

Pelatihan lapangan, *field training*, bertujuan untuk menempatkan para peserta dalam situasi nyata, agar mendapat pengetahuan dan memperoleh pengalaman langsung dalam bidang yang diolah dalam pembinaan. Pelatihan ini membantu para peserta untuk membandingkan situasi hidup dan kerja mereka dengan situasi hidup dan kerja mereka ditempat yang dikunjungi. Hal ini dapat memberikan pandangan dan gagasan yang baru dan segar. Maka tekanan pelatihan lapangan adalah mendapat pengalaman praktis dan masukan, *input*, khusus sehubungan dengan masalah-masalah yang ditemukan para peserta di lapangan.

## II.8.1 Pelatihan Olahraga

### 1. Implementasi Prinsip Pembinaan

Olahraga adalah suatu bidang garapan yang sangat kompleks, karena untuk meningkatkan prestasi seseorang, berarti kita berhubungan dengan manusia. Manusia seutuhnya yang mana setiap aspek atau kemampuan yang dimilikinya sukar untuk dipisahkan satu sama lain.

Apabila kemampuan fisiknya meningkat, bukan berarti terbebas dari aspek lainnya seperti aspek psikologis, sosiologis, latar belakang status dan lain sebagainya. Ditilik dari sisi ilmu kepelatihan, disamping pengetahuan dari beberapa disiplin ilmu pendukung maka beberapa

pengetahuan khusus harus dimiliki dan dikuasai benar oleh seorang pelatih.

Pengetahuan tersebut antara lain tentang : *ruang lingkup, tujuan serta sistem latihan, prinsip-prinsip latihan, faktor-faktor latihan, komponen-komponen latihan, perencanaan dan penyusunan serta evaluasi program latihan, kemampuan-kemampuan biomotorik dan pengembangannya dan lain-lain.*

## 2. Prinsip Pelatihan Seutuhnya

Menurut Rusli Lutan dkk (2000: 32-36), prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pelatihan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya mencakup :

### a) Kepribadian atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk pelaksanaan operasional ini adalah "*sejumlah ciri unik dari seorang atlet.*" Untuk dapat beradaptasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu : sikap positif, loyal terhadap kepemimpinan, rendah hati, dan semangat bersaing dan berprestasi.

### b) Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Di samping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang juga memerlukan pembinaan komponen kondisi fisik yang spesifik.

### c) Keterampilan teknik

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga. Bila kekuatan, stamina, dan kecepatan sudah

berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik.

d) Keterampilan taktis

Untuk peningkatan keterampilan taktis, atlet harus dapat memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif.

e) Kemampuan mental

Karena ditaksir sekitar 90-95 % variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Pembinaan mental dimaksudkan antara lain agar atlet mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat, atlet mampu menanggulangi stress mental atau mengatasi stres dari beban latihan yang lebih berat, dan atlet memiliki stabilitas emosi yang tangguh.

Ke-5 aspek itu merupakan suatu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan itu tidak lengkap. Keunggulan pada satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya. Dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

Pembinaan atlet sangat perlu untuk diperhatikan karena dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Pembinaan tersebut antara lain diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, meliputi :

- a) Latihan dari cabang olahraga spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
- b) Perhatian harus difokuskan pada kekuatan otot, kelenturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh dalam kaitannya dengan persyaratan cabang olahraga.

c) Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat keterampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.

d) Pengembangan perbendaharaan keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.

e) Prinsip perkembangan perbendaharaan keterampilan didasarkan kepada fakta bahwa semua ada interaksi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem dalam tubuh manusia dan antara proses faaliah dengan psikologis.

f) Spesialisasi atau latihan khusus untuk suatu cabang olahraga mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.

g) Spesialisasi adalah suatu keunikan yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak remaja (KONI,1997: B-12)

Apabila prinsip latihan tersebut dilaksanakan dengan konsekuen maka prestasi optimal bukan tidak mungkin akan lebih lancar tercapai.

Berikut ini tujuh prinsip latihan yang dikemukakan Bempa dalam Rusli Lutan (2000 : 17) yaitu meliputi :

- i) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
- ii) Prinsip perkembangan menyeluruh
- iii) Prinsip spesialisasi
- iv) Prinsip individualisasi
- v) Prinsip variasi latihan

vi) Prinsip model dalam proses latihan

vii) Prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

### 3. Pentahapan Pelatihan

Prinsip pengajaran atau pelatihan juga merujuk kepada asas perkembangan dan pertumbuhan. Karena itu praktek pelatihan yang diselaraskan dengan kesiapan atau kematangan peserta didik atau atlet menjadi perhatian utama.

Sebagai satu keutuhan, prestasi itu merupakan kombinasi antara kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan teknik yang diantar melalui pembinaan hingga mencapai prestasi puncak. Memang sukar untuk dipastikan faktor apa saja yang paling dominan, karena begitu banyak faktor yang ikut bertanggung jawab terhadap pencapaian prestasi.

Pembinaan atlet usia dini misalnya memerlukan penanganan yang serba hati-hati karena selain pembinaan itu berurusan dengan pembangkitan potensi juga mewaspadaai efek pelatihan yang justru akan dapat mematikan potensi sebelum berkembang mencapai puncaknya. Karena itu, beberapa faktor yang menjadi fokus perhatian adalah :

a) *Prakondisi kesehatan dan kemampuan fisik* ; pada anak usia SLTP misalnya, kondisi fisik mereka sudah mulai berkembang pesat seperti kekuatan, kecepatan dan daya tahannya sehingga ia lebih siap untuk menerima beban latihan yang lebih berat dibandingkan dengan siswa SD.

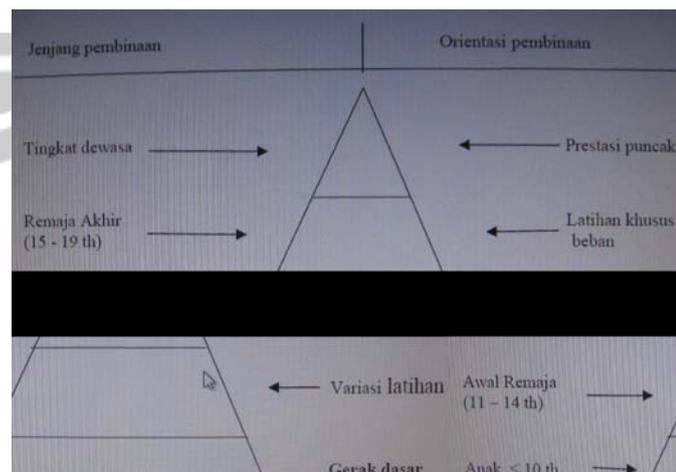
b) *Aspek mental* ; menunjukkan kesiapan sifat-sifat psikologis seperti kestabilan emosi, pengendalian diri, keberanian dan ketekunan. Siswa pada usia SLTP sudah menunjukkan kesiapan mental untuk berlatih.

c) *Aspek sosial* ; menunjukkan kesiapan untuk bekerja sama, menerima kepemimpinan dan bertanggung jawab. Siswa SLTP sudah menunjukkan kematangan dari sisi perkembangan sosial.

Berdasarkan paparan tersebut, pelatih atau pembina perlu memahami tingkat kesiapan atlet muda yang dibinanya. Tentu saja, berdasarkan kajian terhadap karakteristik peserta didik atau atlet muda itu, pembina dapat menetapkan program yang sesuai dengan beberapa penekanan, meskipun secara umum selalu dikemukakan oleh para ahli, program itu mencakup :

- a) Program umum yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek kemampuan, terutama kemampuan fisik dalam konsep pembinaan multilateral.
- b) Pembinaan khusus yang ditujukan pada pembinaan cabang yang ditekuni atlet yang bersangkutan.

Penjenjangan latihan itu disusun berdasarkan kematangan olahragawan dan karena itu, secara kualitatif, penjenjangan itu dilukiskan dalam model pyramid sebagai berikut :



**Gambar II.5 Piramida Latihan Berdasarkan Usia**

Sumber : Sharkey dalam Rusli Lutan 2000 : 48