

## **PENATARAN PELATIH BOLA BASKET TINGKAT DASAR BAGI GURU PENJASORKES SE-KABUPATEN BOYOLALI**

**Pratama Dharmika Nugraha**  
pratama.dharmika01@gmail.com

### **Abstrak**

Melihat dari perkembangan prestasi olahraga khususnya olahraga bola basket pada tingkat sekolah yang ada di Kabupaten Boyolali, tidak lepas dari bimbingan guru di sekolah masing-masing yang tentu saja dapat juga berperan sebagai pelatih. Masalah yang dijumpai adalah menurunnya prestasi tim bola basket tingkat pelajar di Kabupaten Boyolali. Permasalahan ini dapat dilihat dari kurang optimalnya prestasi tim bola basket Kabupaten Boyolali di kejuaraan POPDA Karisidenan Surakarta. Penulis mempunyai gagasan akan mengadakan penataran pelatih sebagai solusi dari permasalahan tersebut. Kegiatan penataran pelatih tersebut berjudul “Penataran Pelatih Bola Basket Tingkat Dasar Bagi Guru Penjasorkes Se-Kabupaten Boyolali” yang ditujukan kepada guru-guru olahraga dari SD, SMP, dan SMA yang ada di Kabupaten Boyolali yang bekerja sama dengan Perbasi Kabupaten Boyolali dan Dinas Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata Kabupaten Boyolali. Materi yang akan disampaikan adalah teori kepelatihan, perwasitan, latihan kondisi fisik, fundamental, dan strategi *defense* serta *offense*. Diharapkan kegiatan pelatihan ini mampu menambah pengetahuan bagi guru penjasorkes Se-Kabupaten Boyolali dan mampu diterapkan kepada siswa-siswa binaannya sebagai rangkaian pembinaan olahraga bola basket dari SD, SMP, dan SMA. Dikarenakan proses pembinaan perlu dilakukan secara bertahap dan berjenjang maka diharapkan para guru dapat berperan juga sebagai pelatih di masing-masing sekolah dan menguasai materi-materi yang diberikan pemainnya.

**Kata Kunci:** pelatih, basket, pembinaan

### **PENDAHULUAN**

Perbasi Kabupaten Boyolali berkontribusi menaungi kegiatan-kegiatan atau penyelenggaraan kejuaraan bola basket yang dilaksanakan di Kabupaten Boyolali. Kejuaraan bola basket yang biasa diselenggarakan Perbasi Kabupaten Boyolali adalah tingkat SMP/ sederajat dan SMA/ sederajat, tetapi belum pesertanya belum optimal karena tidak semua sekolah memiliki tim dan pelatih basket. Selain itu juga belum ada kompetisi bola basket di tingkat sekolah dasar, dikarenakan belum tersosialisasinya kegiatan olahraga bola basket di sekolah tingkat dasar di Kabupaten Boyolali.

Perbasi Kabupaten Boyolali bekerja di bawah naungan KONI Kabupaten Boyolali. Kegiatan yang dilaksanakan Perbasi Kabupaten Boyolali juga dipantau selalu oleh Dinas Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata Kabupaten Boyolali karena lebih sering melibatkan pelajar. Karena pelajar yang terlibat dalam kejuaraan yang diselenggarakan akan dipilih sebagai pemain yang mewakili Kabupaten Boyolali dalam kegiatan olahraga antar daerah. Sehingga pembinaan pelajar yang berjenjang perlu untuk dipantau serta didukung untuk prestasi yang maksimal.

Tenaga pelatih basket belisensi yang kurang di Kabupaten Boyolali dianggap kurang, karena hanya ada 4 pelatih berlisensi. Lisensi pelatih menunjukkan bahwa orang yang bersangkutan pernah mengikuti penataran pelatih sehingga memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang olahraga bola basket, terutama info-info terbaru seputar kepelatihan dan peraturan olahraga bola basket. Keterbatasan pelatih juga dapat menjadi bahan kajian bahwa olahraga bola basket kurang tersosialisasi ke kecamatan yang letaknya jauh dari kecamatan kota. Sehingga potensi-potensi yang ada dari seluruh kecamatan di Kabupaten Boyolali belum dapat terpantau serta terbina dengan optimal. Kondisi tersebut menjadi kendala dalam regenerasi pemain, pada hal proses pembinaan dilakukan secara berjenjang sesuai usia dan tingkatan sekolah.

Pemahaman pelatih di Kabupaten Boyolali tentang teknik, latihan fisik, taktik, dan latihan mental juga masih perlu ditambah. Selain itu komponen-komponen tersebut perlu dikemas dalam suatu program latihan, dengan tujuan sebagai pedoman dalam melaksanakan proses pembinaan. Tidak berhenti disitu saja, sebagai pelatih juga perlu memiliki data perkembangan pemainnya yang diperoleh dari tes

pengukuran teknik dan kondisi fisik. ketidakpahaman pelatih tentang tahapan latihan yang tepat dapat menghambat perkembangan atlet. Pemantauan perkembangan juga perlu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil dari program latihan yang telah dibuat oleh pelatih.

## KAJIAN PUSTAKA

Setiap regu dalam permainan bolabasket terdiri dari 5 pemain. Menurut (Hall Wissel, 2000) posisi pemain dibedakan menjadi 5, yaitu: pemain posisi 1 sebagai *point guard (best ball handler)*, pemain 2 sebagai *shooting guard (best outsiders)*, pemain 3 sebagai *small forward (versatile inside dan outside player)*, pemain 4 sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, dan pemain 5 sebagai pemain tengah (*inside score, rebounder dan shoot blocker*). Masing-masing pemain pada posisi tersebut harus memiliki kemampuan fundamental sesuai posisi masing-masing, sehingga mendukung performa individu serta tim. Salah satu fundamental yang wajib dimiliki semua pemain adalah *triple threat position*. *Triple threat position* adalah bagian penting dalam permainan bolabasket, karena *triple threat position* adalah bagian awal untuk melakukan *shooting*, menerima *passing*, dan melakukan *dribble*. Posisi yang benar yaitu lutut agak ditekuk atau agak jongkok, siku ditekuk dalam keadaan posisi *shooting*, posisi badan harus *balance*, dan semua persendian harus lentur dan siap.

Menurut (Imam Sodikun, 1992) olahraga bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Kemampuan kondisi fisik tersebut mendukung penampilan pemain, yang diwujudkan dalam penguasaan teknik fundamental olahraga bolabasket. Adapun teknik fundamental dalam olahraga bolabasket menurut (Danny Kosasih, 2008) yang perlu dilatih, sebagai berikut: (1) *Body control* (mengontrol badan), (2) *Moving without the ball* atau *footwork* (pergerakan tanpa bola), (3) *Ball handling* (penguasaan bola), (4) *Passing and catching* (mengoper/melempar dan menangkap), (5) *Dribbling* (menggiring bola), (6) *Rebound* (usaha mengambil bola sesaat setelah memantul papan maupun ring), (7) *Shooting* (menembak).

Program latihan yang efektif akan tampak pada cara latihan yang baik “sesuai dengan sistem energinya”. Ketentuan sistem energi dari berbagai macam olahraga, menyatakan bahwa sumber energi yang tepat tergantung terutama pada waktu dan intensitasnya.

Tabel 1. Sistem-sistem energi yang dominan pada cabang olahraga (Fox and Mathews, 1981, p.263)

SPORTS OR SPORT ACTIVITY	% EMPHASIS ACCORDING TO ENERGY SYSTEMS		
	ATP-PC and LA	LA and O <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>
<b>Basketball</b>	<b>85</b>	<b>15</b>	<b>-</b>

Tabel 2. Metode latihan dan pengembangan sistem-sistem energi (Fox, E.L, 1984, p.208)

Training Method	Definition	% Development		
		ATP-PC And LA	LA and O <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>
Accelerationsprint	Gradual increases in running speed from jogging to striding to sprinting in 50 to 120 yd segments.	90	5	5
Continuous fast running	Long-distances running (or swimming) at a fast pace	2	8	90
Continuous slow running	Long-distances running (or swimming) at a fast pace	2	5	93
Hollow Sprints	Two sprints interrupted by "bellow" periods of jogging or walking	<b>85</b>	<b>10</b>	<b>5</b>

Training Method	Definition	% Development		
		ATP-PC And LA	LA and O2	O2
Interval sprinting	Alternate sprints of 50 yd and jogs of 60 yd for distance up to 3 miles	20	10	70
Interval training	Repeated periods of work interspersed with periods of relief	0-80	0-80	0-80
Jogging	Continuous walking or running at a slow pace over a moderate distance (e.g., 2 miles)	-	-	100
Repetition running	Similar to interval training but with longer work and relief intervals	10	50	40
Speed play (fartlek)	Alternating fast and slow running over natural terrain	20	40	40
Sprint training	Repeated sprints at maximal speed with complete recovery between repeats	90	6	4

Tabel 3. Metode latihan lari cepat dan ketahanan yang disarankan untuk berbagai cabang olahraga dan aktifitas olahraga (Fox and Mathews, 1981,p.287)

Sport or activity	Acc. sprint	Cont. Fast running	Cont. Slow running	Hollow sprint	Interval sprint	Interval training	Jogging	Repetiti-on runing	Speed play/fartlek	Sprint training
Basketball				V		V				V

Lapangan permainan bola basket harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas sesuai peraturan terdiri dari *backcourt* dan *frontcourt*, serta menggunakan ring basket dengan ketinggian 3,05 m (FIBA, 2017). *Backcourt*: suatu tim terdiri dari keranjang milik sendiri, bagian depan dari papan pantul dan bagian dari lapangan yang dibatasi oleh *endline* dibelakang keranjang milik sendiri, *sideline* dan garis tengah. *Frontcourt*: suatu tim terdiri dari keranjang lawan, bagian depan dari papan pantul dan bagian dari lapangan yang dibatasi oleh *endline* dibelakang keranjang lawan, *sideline* dan sisi dalam dari garis tengah terdekat dengan keranjang lawan. Semua garis dibuat dengan warna putih, dengan lebar lima (5) cm dan dapat terlihat dengan jelas. Lapangan permainan akan dibatasi dengan garis batas, yang terdiri dari *endline* dan *sideline*.

Berikut dijelaskan mengenai peraturan permainan dalam olahraga bola basket:

1. Tiap tim akan terdiri dari:

- Tidak lebih dari dua belas (12) anggota tim yang berhak untuk bermain, termasuk seorang kapten.
- Seorang pelatih dan jika tim menghendaki seorang asisten pelatih.
- Maksimal lima (5) *team follower* yang boleh duduk di bangku dan mempunyai tanggung jawab khusus, seperti manager, dokter, *physiotherapist*, pencatat statistik, penerjemah, dll.
- Lima (5) pemain dari masing-masing tim akan berada di lapangan permainan selama waktu permainan dan boleh diganti. Seorang pemain pengganti akan menjadi pemain dan seorang pemain akan menjadi pemain pengganti ketika:
  - Wasit memberi isyarat pemain pengganti untuk memasuki lapangan permainan.
  - Selama *time-out* atau jeda permainan, seorang pemain cadangan meminta pergantian pemain kepada pencatat angka.

2. Pertandingan akan terdiri dari empat (4) periode dengan masing-masing periode sepuluh (10) menit. Akan ada jeda permainan selama dua puluh (20) menit sebelum pertandingan dijadwalkan untuk dimulai. Akan ada jeda permainan selama dua (2) menit diantara periode pertama dan kedua (babak pertama), diantara periode ketiga dan keempat (babak kedua) dan sebelum tiap periode tambahan. Akan ada jeda permainan paruh waktu selama lima-belas (15) menit. Jeda permainan dimulai:
  - Dua puluh (20) menit sebelum pertandingan dijadwalkan untuk dimulai.
  - Ketika sinyal jam pertandingan berbunyi untuk mengakhiri suatu periode.
3. Jeda permainan berakhir:
  - Pada permulaan periode pertama ketika bola lepas dari tangan (kedua tangan) *refere* kepada suatu *jump ball*.
  - Pada permulaan semua periode lainnya ketika bola telah diserahkan/berada pada pegangan dari pemain yang melakukan *throw-in*.
  - Jika angkaimbang di akhir waktu permainan periode keempat, pertandingan akan dilanjutkan dengan periode tambahan selama lima (5) menit sebanyak yang dibutuhkan untuk mencari selisih angka.
  - Jika *foul* dilakukan ketika atau sesaat sebelum sinyal jam pertandingan berbunyi untuk mengakhiri waktu permainan, *free-throw* (beberapa *free-throw*) akan dilaksanakan setelah waktu permainan berakhir.
  - Jika dibutuhkan periode tambahan sebagai hasil dari *free-throw* tersebut maka semua *foul* yang dilakukan setelah waktu permainan berakhir akan dianggap telah terjadi selama jeda permainan dan *free-throw* akan dilaksanakan sebelum dimulainya periode tambahan.
  - Jika dibutuhkan periode tambahan sebagai hasil dari *free-throw* tersebut maka semua *foul* yang dilakukan setelah waktu permainan berakhir akan dianggap telah terjadi selama jeda permainan dan *free-throw* akan dilaksanakan sebelum dimulainya periode tambahan.
4. *Travelling* adalah pergerakan yang tidak sah dari satu atau dua kaki melebihi batas yang telah ditentukan pada pasal ini, ke segala arah, ketika memegang bola hidup dilapangan permainan.
5. *Three seconds*: Seorang pemain tidak boleh tetap berada di daerah bersyarat lawan lebih dari tiga (3) detik berturut-turut ketika timnya sedang menguasai bola hidup di *frontcourt* dan jam pertandingan berjalan.
6. *Eight seconds*:
  - Seorang pemain menguasai bola di *backcourt*-nya.
  - Pada suatu *throw-in*, bola menyentuh atau disentuh secara sah oleh pemain manapun di *backcourt* dan tim dari pemain yang melakukan *throw-in* tetap menguasai bola di *backcourt* tersebut.
  - Tim tersebut harus membuat bola masuk ke *frontcourt* timnya dalam waktu delapan (8) detik.
7. *Twenty four seconds*
  - Seorang pemain mendapatkan penguasaan atas bola hidup di lapangan permainan,
  - Pada suatu *throw-in*, bola disentuh atau tersentuh secara sah oleh pemain manapun dilapangan permainan dan tim dari pemain yang melakukan *throw-in* tetap menguasai bola, tim tersebut harus melakukan usaha tembakan untuk mencetak angka dalam waktu dua puluh empat (24) detik.
8. *Foul* adalah penyimpangan dari peraturan mengenai persinggungan perorangan yang tidak sah dengan seorang lawan dan/atau perilaku yang tidak sportif. Beberapa *foul* mungkin saja diputuskan terhadap suatu tim. Terlepas dari hukumannya, tiap *foul* akan dibebankan, dimasukkan ke dalam *scoresheet* terhadap pelakunya dan dihukum dengan semestinya.

9. *Personal foul* adalah *foul* persinggungan seorang pemain dengan seorang lawan, baik saat bola hidup ataupun mati. Seorang pemain tidak boleh *hold, block, push, charge*, menjegal atau menghambat lawan dengan menjulurkan tangan, lengan, siku, bahu, pinggul, kaki, lutut atau pergelangan kaki, tidak juga untuk menekuk tubuhnya ke suatu posisi yang tidak normal (di luar silindernya), dia juga tidak boleh mengikuti kehendaknya untuk bermain kasar atau keras.
10. *Double foul* adalah situasi di mana dua (2) pemain yang berlawanan saling melakukan *personal foul* satu sama lainnya pada waktu yang hampir bersamaan.
11. *Unsportsmanlike foul* adalah *personal foul* seorang pemain di mana, dalam penilaian wasit, bukan merupakan usaha yang dibenarkan untuk memainkan bola secara langsung di dalam semangat dan maksud dari peraturan.
12. *Disqualifying foul* adalah tindakan *unsportsmanlike* yang berlebihan dari seorang pemain, pemain pengganti, pemain yang sudah dilarang masuk, pelatih, asisten pelatih atau *team follower*. Seorang pelatih yang telah menerima *disqualifying foul* akan digantikan oleh asisten pelatih yang tercatat dalam *scoresheet*. Jika tidak terdapat asisten pelatih yang tercatat dalam *scoresheet*, dia akan digantikan oleh kapten (CAP).

*Defense* (pertahanan) merupakan bagian taktik bermain bola basket. Cara membentuk taktik *defense* yang baik diperlukan pembentukan fundamental *defense* individu yang kuat. Latihan *defense* bisa dilakukan secara individu maupun secara tim (*team defense*). Untuk membentuk karakter *defense* yang kuat hendaknya dimulai dari latihan secara individu. Latihan secara individu bertujuan membiasakan pemain untuk melakukan *defense* dan memahami pergerakan *defense* yang efektif. Setelah itu ditingkatkan pada latihan *team defense* untuk membentuk kerjasama tim ketika bertahan. Setelah kedua tahap latihan tersebut dilaksanakan diharapkan strategi *defense* yang diterapkan dalam pertandingan dapat berjalan efektif sesuai keinginan. Pemain yang melakukan *defense* disebut dengan defender.

Elemen-elemen yang perlu dijadikan pedoman untuk *defense* yang baik serta menjadi pedoman latihan fundamental *defense* adalah sebagai berikut:

1. *Defensive Stance and Focus*

Sikap atau posisi tubuh saat bertahan merupakan modal awal untuk melakukan pergerakan yang efektif ketika bertahan. Sikap bertahan yang baik perlu pula diimbangi dengan konsentrasi untuk fokus terhadap penjagaan yang dilakukan, sehingga lawan tidak akan mudah dilewati oleh lawan. Sebagai bonus dari sikap bertahan yang baik dan konsentrasi untuk fokus adalah kesempatan merebut bola sehingga dapat dilakukan serangan balik untuk memperoleh skor.

2. *Defensive slides*

Pergerakan pada saat melakukan sikap *defense* perlu dilakukan dengan benar, apabila akan melangkah ke kiri maka yang digerakan pertama adalah kaki kiri begitu juga sebaliknya. Gerakan langkah yang bisa dilakukan dalam posisi ini adalah menyamping dan menyerong ke belakang. Usahakan jangan melompat saat melakukan langkah.

3. *Close-out on the ball*

Gerakan yang dilakukan dengan cepat untuk menutup pergerakan lawan yang membawa bola dengan tujuan mengarahkan pergerakan pemain lawan.

4. *On the ball defense*

Pergerakan mengarahkan pemain lawan yang men-*dribble* bola. Setelah diarahkan bisa juga dilakukan kerjasama dari dua pemain bertahan untuk menutup pergerakan lawan setelah pemain tersebut dalam posisi terpojok.

*Offense* merupakan upaya penyerangan yang dilakukan untuk mencetak skor. Modal utama untuk melakukan *offense* yang efektif adalah kemampuan fundamental yang baik dari *offender* (pemain yang melakukan penyerangan). Kemampuan fundamental yang baik akan menjadi modal utama untuk

membangun suatu sistem permainan yang akan dikembangkan menjadi berbagai pola permainan. Sistem permainan merupakan cara pergerakan utama yang dilakukan untuk melakukan strategi penyerangan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai berikut:

1. Pengabdian mendapat surat permohonan sebagai pemateri dari pihak mitra yang ditujukan kepada Rektor UNIPMA.
2. Pengabdian membawa surat tugas dari kampus Universitas PGRI Madiun untuk kemudian diserahkan kepada ketua Perbasi Kabupaten Boyolali.
3. Pengabdian membuat modul untuk penataran pelatih.
4. Pengabdian berkoordinasi mengenai jadwal pelaksanaan penataran
5. Pengabdian berkoordinasi dengan Perbasi Kabupaten Boyolali untuk persiapan tempat dan peralatan.
6. Pada hari H pelaksanaan, pengabdian melakukan menyampaikan materi sesuai tugas.
7. Pengabdian meminta surat keterangan dari Perbasi Kabupaten Boyolali yang menyatakan bahwa pengabdian telah selesai dilakukan.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan yang dapat diambil dari program kemitraan masyarakat yang dilakukan di Perbasi Kabupaten Boyolali adalah sebagai berikut:

- a. Ilmu pengetahuan mengenai kepelatihan dalam olahraga bola basket yang sesuai dengan perkembangan di dunia keolahragaan.
- b. Peserta pelatihan berantusias belajar dan menyerap materi dengan baik, yang dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemateri tentang materi yang tengah disampaikan.
- c. Peserta pelatihan memiliki tingkat partisipasi yang tinggi untuk melakukan praktek secara langsung di lapangan sehingga dapat mempermudah dalam memahami materi yang disampaikan.
- d. Pengetahuan yang baru bagi peserta serta pengalaman yang baru bagi pemateri dalam menyampaikan materi didapat melalui program kemitraan masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Brittenham, Greg. 1996. *Petunjuk Lengkap Latihan Pemaantapan Bolabasket*. Diterjemahkan oleh: Bagus Pribadi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- FIBA. 2017. *Official Basketball Rules (Basketball Rules And Basketball Equipment)*. Switzerland: FIBA.
- Fox, E.L D. K. Mathew. 1981. *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*. Sounder Colege. Publishing Philadelphia.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- Keith. 2016. *The Jay Wright 4 Out In Motion Offense-A Guide*. [www.coachbase.com](http://www.coachbase.com). Diunduh Pada 20 Oktober 2017.
- Knoji. *Defense In Basketball*. <https://basketball.knoji.com>. Diunduh Pada 19 Oktober 2017.
- McKinnis, Forrest. 2008. *5 Out Offense Sting Attack. Oregon Smal School Programs*. [www.coachMac-Basketball.com](http://www.coachMac-Basketball.com). Diunduh pada 20 Oktober 2017.
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Test Performance Evaluation Tests*. London: Electric World plc.
- Oliver, Jon. 2007. *Basketball Fundamental*. USA: Human Kinetics.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket (50 Kegiatan Memebangun Keterampilan Bola Basket)*. Klaten: PT. Intan Sejati.