

***Coaching Clinic* Dasar-Dasar Bermain Bola Basket Atlet Junior Di Klub Bola Basket Kota Bengkulu**

Bayu Insanisty¹, Dian Pujiyanto²

Universitas Bengkulu^{1,2}

pujiantodian@unib.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian pada masyarakat ini memiliki bertujuan memberikan wawasan dan pengetahuan pelatih tentang prinsip melatih atlit junior pada cabang bola basket, klub bola basket kota Bengkulu. Menggunakan metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan praktek langsung. Berdasarkan hasil *pre tes* pengetahuan ada 40 % pelatih yang memperoleh nilai lulus dalam uji teori, setelah mendapatkan materi para pelatih diberikan tes tertulis sebagai *post tes*. Hasil *post tes* 80 % pelatih telah memperoleh nilai lulus uji teori. Berdasarkan hasil tes ini, maka ditarik simpulan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap pengetahuan pelatih dalam melatih anak usia dini di cabang olahraga bola basket.

Kata kunci: *Coaching Clinic*, Bola Basket, Atlit Junior.

ABSTRACT

This community service has the aim of providing insight and knowledge to coaches about the principles of training early childhood in basketball, at the basketball club in Bengkulu city. The method used is lecture, discussion and direct practice. Based on the results of the pre-test of knowledge, there are 40% of trainers who get a pass in the theoretical test, after getting the material the trainers are given a written test as a post-test. Post test results 80% of the trainers have passed the theoretical test scores. Based on these results, it is concluded that this training has a positive impact on the trainer's knowledge in training early childhood in basketball.

Keywords: *Early Childhood, Basketball, Coach.*

PENDAHULUAN

Olahraga bagian kehidupan manusia. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan olahraga. Olahraga Bermanfaat diantaranya untuk, antara lain; dapat meningkatkan taraf hidup, meningkatkan status sosial, meningkatkan derajat kesehatan, mempercepat pertumbuhan dan ,menghindarkan manusia dari penyakit. Mengapa olahraga dapat meningkatkan taraf hidup? Sekarang ini para olahragawan telah mempunyai gaji yang sangat tinggi, dapat kita ketahui seorang LeBron James mempunyai gaji 800 milliar untuk satu musim bersama klub Bola Basket NBA Miami Heat. Sehingga dapat dikatakan bahwa olahraga telah dapat meningkatkan taraf hidup manusia.

Taraf hidup manusia yang berkaitan dengan status ekonomi naik maka secara tidak langsung akan meningkatkan taraf sosial bagi orang tersebut. Kemudian jika olahraga dilaksanakan dengan baik dan benar secara teratur dan terukur maka derajat kesehatan manusia akan semakin meningkat dan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit menjadi lebih kuat. Ketika manusia berolahraga dengan baik dan benar dan secara teratur dan terukur maka sistem tubuhnya akan membentuk kondisi pebebanan dari olahraga yang dilakukan, sehingga tubuh akan terlatih dan akan lebih baik lagi jika asupan gizi manusia tercukupi sehingga pebebanan olahraga yang dilakukan akan menimbulkan efek penguatan pada sistem tubuh manusia. Dan diharapkan jika ini terjadi maka orang yang gemar berolahraga akan menjadi manusia yang seutuhnya kuat mental dan fisiknya. Akan tetapi di daerah kita di Indonesia pada umumnya dan di Bengkulu terutama di kotamadya Bengkulu khususnya terjadi hal yang agak tidak wajar

Uraian di atas menggambarkan bahwa olahraga telah menjadi bagian hidup manusia akan tetapi yang terjadi di Indonesia pada umumnya adalah keterpurukan prestasi olahraga. Seharusnya hal ini tidak perlu terjadi apabila seluruh komponen bangsa mau peduli terhadap olahraga dan perkembangan anak usia dini. Mengapa atlet junior? Karena usia dini adalah usia dimulainya pembinaan olahraga, dalam usia ini anak diajarkan untuk belajar bergerak seluas-luasnya sehingga anak akan mendapatkan pengalaman gerak yang cukup supaya mampu untuk bersaing di kehidupannya saat dewasa nanti. Ketika anak diberikan kebebasan bergerak maka perkembangan dan pertumbuhan anak akan optimal. Perkembangan berkaitan dengan aspek kejiwaan anak sedangkan pertumbuhan berkaitan dengan aspek fisik atau jasmani anak.

Pada masa ini anak mulai diajarkan untuk belajar keterampilan gerak dasar dan melatih persepsi motorik anak. Apa saja keterampilan gerak dasar itu? Keterampilan gerak dasar terdiri dari tiga unsur, yaitu; 1. *Lokomotor*, 2. *Nonlokomotor*, 3. *Manipulatif*. Gerak dasar lokomotor adalah gerak dasar perpindahan berat badan, contohnya berjalan dan berlari. Gerak dasar nonlokomotor adalah keterampilan gerak di tempat tanpa adanya perpindahan titik berat badan, misalnya, berputar, mencium lutut. Gerak dasar manipulatif adalah gerak koordinasi atahu gerak gabungan, misalnya gerakan melempar, menangkap, merupakan gerak gabungan atau koordinasi antara mata dan tangan.

Selain gerak dasar tersebut pada usia dini anak harus diberikan latihan persepsi motorik. Persepsi motorik merupakan pandangan individu terhadap suatu benda yang ada dilingkungannya, dan individu tersebut mampu untuk menggambarkan atau memberikan suatu reaksi terhadap benda atau lingkungannya tersebut. Keterampilan persepsi motorik

ini terdiri dari, pemahaman ruang, bagaimana individu dapat memahami suatu ruang ataupun lingkungannya, pemahaman tentang arah, pemahaman tubuhnya, dan koordinasi seluruh bagian tubuhnya.

Berkaitan dengan hal di atas tentu akan sulit dapat mengembangkan bakat individu atau atlet junior jika pelatih tidak tahu, paham tentang perkembangan gerak individu. Sehingga seringkali yang terjadi pelatih melatih keterampilan kepada anak latihnya keterampilan yang belum saatnya anak latih peroleh. Sehingga prestasi anak latih tidak akan optimal karena prestasinya hanya pada saat usia muda. Karena dasar gerak anak yang belum sempurna dan dipaksakan mampu melakukan keterampilan yang kompleks, walaupun anak mampu tetapi keterampilannya hanya bersifat sementara. Hal ini mungkin yang terjadi pada atlet-atlet di Indonesia pada saat ini pada umumnya dan khususnya Bengkulu. Di Bengkulu akhir-akhir ini berkembang dan bermunculan klub-klub olahraga, baik dari cabang futsal, bola voli maupun bola basket. Khususnya pada cabang bola basket perkembangannya bagus, hal ini dikarenakan di Bengkulu setiap tahunnya Perbasi Bengkulu rutin menggelar turnamen basket baik untuk tingkat SMP, SMA/SMK, maupun dari tingkat umum.

Menjadi kewajiban lembaga perguruan Tinggi Universitas Bengkulu yang menaungi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, untuk memberikan wawasan dan pengetahuan tentang prinsip melatih anak usia dini melalui program studi pendidikan jasmani yang menekuni atau mendalami tentang ilmu aktivitas jasmani dan ilmu keolahragaan. Sehingga dengan adanya program studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Universitas Bengkulu akan memberikan sedikit sumbangan pemikiran kepada masyarakat Bengkulu. Melalui program pengabdian pada masyarakat ini tenaga pengajar pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di Universitas Bengkulu akan memberikan sumbangan pemikiran tentang bagaimana melatih gerak dasar bermain bola basket pada anak usia dini. Harapannya nantinya jika atlet junior dibimbing dengan sesuai maka akan muncul atlet-atlet berprestasi di Dunia dari Indonesia khususnya Bengkulu

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pertama dengan ceramah dan diskusi. Ceramah dilakukan dalam sebuah ruangan, peserta diberikan informasi mengenai gerak dasar pada olahraga bola basket. Teknik-teknik dasar yang ada dalam olahraga bola basket.

Pada sesi ini juga disediakan waktu bagi peserta untuk melakukan diskusi dengan cara berdialog atau tanya jawab dengan narasumber, sehingga peserta benar-benar paham akan apa, mengapa, kapan, dimana, dan bagaimana permainan bola basket. Setelah sesi ceramah dan diskusi maka tahap selanjutnya adalah peserta melakukan praktek langsung berlatih gerak dasar bola basket. Dengan melakukan praktek melatih atlet junior oleh pelatih dengan prinsip-prinsip yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program latihan memiliki peran yang penting dalam memandu pelatih ketika melaksanakan latihan. Program latihan pada setiap jenjang usia memiliki karakteristik yang berbeda, demikian juga setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda. Jumlah pelatih bola basket yang mengikuti pelatihan ada 10 pelatih. Dari 10 pelatih ini memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda, mulai dari lulusan sekolah menengah atas, diploma, dan sarjana. Selain beragam latar belakang tingkat pendidikannya, pelatih juga memiliki ragam bidang keilmuannya, ada yang berasal dari sarjana olahraga dan ada juga yang bukan berasal dari sarjana olahraga.



Gambar 1. Kegiatan Praktik Pelatihan

Beragamnya pengalaman dan pengetahuan pelatih terhadap ilmu pelatihan kecabangan olahraga menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi pengurus daerah Perbasi Bengkulu untuk dapat memberikan persepsi yang sama kepada pelatih tentang pentingnya ilmu kepelatihan kecabangan olahraga. Berdasarkan hasil pre tes yang telah dilaksanakan ada 40 % atau 4 pelatih yang memiliki dasar pengetahuan yang baik, dan jika ditelusuri

mereka adalah lulusan sarjana olahraga. 6 atau 60 % pelatih belum memiliki kompetensi pengetahuan dasar-dasar melatih pada anak usia dini pada cabang olahraga bola basket. Tahap setelah *pre tes* adalah pelatihan yang dilaksanakan selama 3 hari. Hari pertama para pelatih diberikan pengetahuan tentang perkembangan gerak anak usia dini, cara melatih anak usia dini yang sesuai dengan tahap perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini.



Gambar 2. Sesi Teori

Hari kedua pelatih mendapatkan materi penyusunan program latihan, yang terdiri dari program latihan untuk jangka pendek dan program latihan jangka panjang. Hari ketiga pelatih mempraktekkan program latihan yang telah dibuat kepada anak-anak yang telah disiapkan. Setiap pelatih diberikan kesempatan untuk mempraktekkan apa yang telah mereka programkan. Pada sore hari dilakukan *post tes*. Hasil *post tes* menunjukkan ada 80 % atau 8 pelatih yang telah mampu menguasai dasar-dasar melatih cabang olahraga bola basket pada atlet usia dini. Melalui praktek maka pengetahuan yang tadinya masih abu-abu menjadi lebih jelas lagi. Ini terlihat dari hasil *pre tes* diperoleh tingkat ketuntasan sebesar 40%. Hasil *pre tes* ini kemudian dibandingkan dengan hasil *post tes*, hasil *post tes* diperoleh tingkat ketuntasan sebesar 80%. Berdasarkan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan telah tercapai seperti yang diharapkan, dengan 80% peserta mampu memahami tentang pengetahuan pelatih tingkat dasar sehingga kompetensi yang telah ditargetkan Perbasi kota Bengkulu telah tercapai.

SIMPULAN

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa; “terdapat 8 peserta atau 80 % pelatih yang telah memiliki kompetensi untuk menjadi pelatih tingkat

dasar cabang bola basket”. Sehingga ke 8 peserta tersebut telah layak untuk diberikan amanah dalam melatih atlet junior pada cabang bola basket, dan masih ada 2 atau 20 % pelatih yang belum memiliki kompetensi minimal yang ditargetkan oleh Perbasi Kota Bengkulu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan pengabdian ini kami selaku tim pengabdian mengucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Canada: Human Kinetics.

Gallahau D. L., Ozmun J.C. (1998). *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: Mc Graw Hill.

Irianto J.P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Midgley R. (2000). *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

www.wikipedia.org