



**SISTEM PEMBINAAN OLAHRAGA BOLA BASKET  
DI SMA NEGERI 1 JEKULO KUDUS TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Nurul Husna

6301415079

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Nurul Husna, 2019** . *Sistem Pembinaan Olahraga Bola Basket SMA N 1 Jekulo Kudus Tahun 2019*. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing, Bapak Priyanto S,Pd. M,Pd,

Hasil pembinaan pemain yang maksimal dilakukan dengan pembibitan dari usia dini dengan konsisten, memotivasi pemain agar mempunyai pemikiran yang luas tentang bola basket, agar memiliki bibit pemain yang menghasilkan prestasi. Fokus masalah dalam penelitian adalah bagaimana proses pelaksanaan pembinaan bola basket yang dilakukan SMA N 1 Jekulo Kudus? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pelaksanaan pembinaan pada SMAN 1 Jekulo Kudus.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, penulis mengambil sebagian dari semua populasi untuk dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah manajer, pelatih dan pemain yang berprestasi. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan wawancara, observasi dan pemeriksaan dokumen.

Hasil penelitian yang diperoleh, proses pembinaan sudah baik tetapi sebaiknya pembibitan dilakukan sejak dini sehingga menghasilkan bibit pemain yang berprestasi, program latihan sudah bagus, pelatih membuat secara maksimal, dari program on season, off season, free season. Struktur organisasi hanya ada Pembina, Pelatih dan Pemain. Sarana dan prasarana sudah baik. Untuk prestasi sudah baik, dipertahankan dan ditingkatkan.

Simpulan terhadap penelitian adalah pembinaan yang dilakukan dalam kategori baik. Sarana dan prasarana dalam kategori baik. Organisasi dan prestasi dikategorikan baik. Saran dari peneliti terhadap pelaksanaan pembinaan di SMA N 1 Jekulo Kudus adalah. (1) untuk pelatih lebih mengurangi beban latihan supaya pemain lebih bisa mengatur jam istirahat dan belajar. (2) Variasi latihan diperlukan dalam pembuatan program latihan. (3) pengurus lebih aktif dalam mencari bibit pemain (4) kelayakan sarana dan prasarana lebih diperhatikan. (5) menyiapkan generasi pemain sebagai penerus tim agar prestasi bisa dipertahankan dan ditingkatkan.

Kata Kunci: Pembinaan, Bola basket, Prestasi

## ABSTRACT

**Nurul Husna, 2019.** *Basketball Coaching System of SMA N 1 Jekulo Kudus in 2019.* Sports Coaching Education Department. Faculty of Sport Sciences. Universitas Negeri Semarang. Supervisor, Mr Priyanto S.Pd., M.Pd,

To get the maximum development and optimal players, seeding should be done consistently and motivatedly from an early age so that players would have broader thought about basketball and be able to attain achievements. The research problem in this study is how is the process of basketball coaching system in SMA N 1 Jekulo Kudus? The purpose of this study is to investigate the process of coaching system in SMA N 1 Jekulo Kudus.

This study used purposive sampling technique, the researcher took half of the populations as a sample. The sample in this study were managers, coaches and some of outstanding players. The data were collected by using interview, observation and document checking.

The results showed that the coaching process was good but the seeding should be done from an early age in order to produce outstanding players, the training program was good, the coaches were maximizing the training program from the programs on season, off season, and free season. In organizational structure, there were a manager, coaches, and players. The facilities and infrastructure were good. The achievement was good, it was maintained and improved.

The conclusion of this study was the coaching system had been carried out well. The facilities and the infrastructure were good. The organization and achievements were good. The suggestion from the researcher for the coaching system in SMA N 1 Jekulo Kudus are; (1) the coaches should reduce the burden of training so that the players can manage their rest and study time. (2) variations of training are needed in coaching program. (3) the manager should be more active in finding players' seedlings (4) the feasibility of facilities and infrastructure should be more concerned. (5) prepare the generation of players as the successor of the team so that achievements can be maintained and improved.

Keywords: Development, Basketball, Achievement

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, Juli 2019

Mengetahui,  
Ketua Jurusan PKO



Menyetujui,  
Pembimbing

Priyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198006192005011002

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul:

SISTEM PEMBINAAN BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 JEKULO KUDUS  
TAHUN 2019

Disusun oleh:

Nama : Nurul Husna  
NIM : 6301415079  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal Juli 2019 oleh:

Menyetujui,  
Ketua Jurusan PKO



Pembimbing

The image shows a handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Priyanto'.

Priyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP 198006192005011002

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya:

Nama : Nurul Husna  
NIM : 6301415079  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Sistem Pembinaan Bola Basket SMA Negeri 1 Jekulo Kudus  
Tahun 2019

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2019

Yang menyatakan,



Nurul Husna  
NIM. 6301415079

## PENGESAHAN

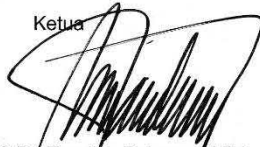
Skripsi atas nama Nurul Husna NIM 6301415079 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Sistem Pembinaan Olahraga Bola Basket SMA Negeri 1 Jekulo Kudus Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 31 Juli 2019

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Tri Tunggal Setiawan S.Pd, M.kes  
NIP. 196803021997021001

### Dewan Penguji

1. Dr. Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP. 1972008151997021001

(Ketua)

2. Sungkowo, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198002252009121000

(Anggota)

3. Priyanto, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 198006192005011002

(Anggota)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

***“Man jadda wajadda”***

***“Siapa yang bersungguh-sungguh akan mendapatkan hasilnya”***

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap” (Q.S-Al Insyirah:6-8)*

### Persembahan

Hasil karya ini saya persembahkan

Untuk:

1. Kedua orang tua Bapak Noor Syahid dan Ibu Arie Susanti yang selalu memberikan motivasi dan doa.
2. Serta Keluarga, kakak dan adik Fithrotus Ulfa dan Laily Izra Aditya yang telah memberikan dukungan
3. Bapak Almh. Noor Hadi om tercinta yang telah memotivasi saya
4. KKN UNNES desa Kebaturan dan sahabat abc squad yang telah memberikan semangat.
5. PKO 2015



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mendapatkan kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Sistem Pembinaan Olahraga Bola Basket SMA Negeri 1 Jekulo Kudus Tahun 2019”.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis selama mengikuti studi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mengizinkan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Priyanto S,Pd. M,Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan dorongan, bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang memberikan bekal dan ilmu pengetahuan kepada penulis selama duduk di bangku kuliah sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. SMA Negeri 1 Jekulo Kudus yang telah memberikan izin penelitian, petunjuk serta arahan sehingga penelitian dapat terlaksana dengan lancar.
7. Manajer, Pelatih dan Pemain SMA Negeri 1 Jekulo Kudus yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

8. Pihak keluarga yang telah mendukung dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman–teman Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah mendukung dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberi rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selama ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin

Semarang, Juli 2019

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PERNYATAAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Fokus Masalah.....	4
1.3. Pertanyaan Penelitian .....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	4
1.5. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1. Pengertian Pembinaan.....	7
2.2 Program Pembinaan .....	11
2.3 Hakekat Pelatih.....	21
2.4 Pengertian Bola Basket.....	24
2.5 Latihan .....	26
2.6 Struktur dasar perencanaan program latihan .....	35
2.7 Pentahapan program latihan .....	36
2.8 Organisasi.....	38

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Pendekatan Penelitian .....	40
3.2. Lokasi Penelitian.....	40
3.3. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	41
3.4. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	43
3.5. Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian .....	46
4.2. Pembahasan.....	64
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	68
5.2. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Penelitian .....	47
Tabel 4.2 Program Latihan .....	54
Tabel 4.3 Struktur Organisasi .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sistem Piramida Pembinaan Prestasi .....	10

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Topik Skripsi dan Usulan Dosen Pembimbing .....	73
Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	74
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	75
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian .....	76
Lampiran 5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	77
Lampiran 6. Data Wawancara.....	81
Lampiran 7. Dokumentasi .....	104
Lampiran 8. Piagam .....	113

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah salah satu bentuk dan upaya peningkatan kualitas manusia yang di arahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang sangat di gemari oleh banyak kalangan dewasa, dari anak-anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga bola basket, Melalui olahraga bola basket dapat di peroleh beberapa manfaat antara lain adalah persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat (Dedy Sumiyarsono,2002:2)

Prestasi olahraga di jalur pendidikan dapat berbentuk untuk kegiatan serta kompetisi olahraga yang berjenjang berkelanjutan, Pembinaan dalam sebuah pendidikan harus didukung oleh berbagai aspek seperti kondisi siswa itu sendiri, kurikulum, pelatih, fasilitas, dana manajemen, lingkungan dan proses belajar mengajar. Pendidikan Jasmani diberikan kepada peserta didik agar dapat mengembangkan kemampuan diri dalam bidang jasmani untuk bergaya hidup sehat dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, disiplin, sportif, bekerjasama, dan menghargai diri sendiri maupun orang lain.

Pembinaan olahraga merupakan usaha yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan olahraga yang dilakukan secara sistematis, tekun dan berkelanjutan, diharapkan akan dapat



mencapai prestasi yang bermakna. Proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni pada masa kanak-kanak hingga anak mencapai tingkatan kompetisi yang tertinggi.

Dalam pembinaan dunia olahraga sekarang ini kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu, Karena berkembang atau tidaknya olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, Salah satunya pada cabang olahraga bola basket. Suatu organisasi atau perkumpulan olahraga harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau baik dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting dalam memajukan suatu cabang olahraga tertentu, Sejauh inipun perkembangan olahraga bola basket berkembang sangat pesat bagi kalangan pelajar, mahasiswa serta remaja banyak yang menggemari olahraga bola basket itu sendiri dan kejuaraan yang di adakan di tingkat provinsi baik itu tingkat pelajar, mahasiswa bahkan klub, banyak masyarakat menggemari olahraga bola basket itu sendiri.

Pembinaan olahraga merupakan bagian dan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Pada saat ini pembinaan olahraga kurang diperhatikan, sehingga perlu ditingkatkan lagi pendidikan jasmani pembinaan olahraga dilingkungan sekolah maupun masyarakat agar mendapatkan prestasi sesuai dengan target. Pembinaan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

KONI adalah wadah organisasi olahraga nasional mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap pembinaan prestasi olahraga di Indonesia.

Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dan maksimal harus dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan hingga prestasi puncak. Mencapai prestasi puncak pembinaan peserta didik tidak bisa sendiri-sendiri harus secara sistematis.

Keberhasilan pembinaan prestasi atlet yang sistematis, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu:

1. Tersedianya atlet potensial (*Talented Athletes*) yang mencukupi.
2. Tersedianya pelatih profesional dan dapat menerapkan IPTEK.
3. Tersedianya sarana dan prasarana dan kelengkapan olahraga yang memadai.
4. Adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah)
5. Perlu diadakannya tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodic (Danardono,2012)

SMA Negeri 1 Jekulo Kudus adalah salah satu sekolah yang memiliki prestasi bola basket yang bagus maka dari itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Sistem Pembinaan Olahraga Bola Basket di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus Tahun 2019" untuk mengetahui lebih lanjut proses tahapan pembinaan bola basket yang dilakukan oleh SMA Negeri 1 Jekulo Kudus sehingga dapat meningkatkan aspek-aspek yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam kegiatan pembinaan tersebut.

## **1.2 Fokus Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut, fokus masalah dalam skripsi ini adalah “Sistem Pembinaan Olahraga Bola Basket di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus Tahun 2019”

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Dalam suatu penelitian pasti terdapat permasalahan yang perlu diteliti di analisis dan dicari pemecahannya, Dalam uraian latar belakang diatas maka timbul pertanyaan-pertanyaan berhubungan dengan penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan pembinaan olahraga bola basket yang dilakukan di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus?
2. Bagaimana tahap pembibitan dan pemassalan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus?
3. Bagaimanakah sarana dan prasarana untuk menunjang program pembinaan prestasi olahraga bola basket di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti sebagai berikut:

1. Mengetahui proses pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga bola basket pada SMA Negeri 1 Jekulo Kudus.
2. Mengetahui proses pembibitan dan pemassalan yang ada di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus?
3. Mengetahui sarana dan prasarana untuk menunjang program pembinaan prestasi olahraga bola baset di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus?

## 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian di harapkan berguna bagi perkembangan cabang olahraga bola basket khususnya pada pembinaan dan pelatih yang di jadikan objek penelitian ini, hasil yang di harapkan dapat membantu memberikan gambaran kepada seorang pemain dalam mengikuti latihan bola basket tidak hanya prestasi saja yang diraih tetapi juga akan memberikan banyak pelajaran yang didapatkan di pembinaan bola basket tersendiri dan dalam penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih untuk perkembangan para pemain baik di lapangan maupun diluar lapangan pelatih bisa memberikan pelajaran bagi atletnya.

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pelatih, bagi pemain untuk mengetahui seberapa besar pentingnya pengaruh pembinaan olahraga bola basket terhadap prestasi yang dicapai.
- 2) Sebagai evaluasi bagi para pengurus di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus dalam pelaksanaan dan perencanaan pembinaan prestasi olahraga bola basket dalam upaya meningkatkan prestasi anak didiknya.

### 1.5.1 Manfaat Praktis

#### 1.5.1.1 Bagi penulis

Dari penelitian ini diharapkan dapat diketahui adanya pengaruh gaya kepemimpinan pelatih terhadap prestasi atlet bola basket putri SMA Negeri 1 Jekulo Kudus

#### 3.5.1.2 Bagi Pelatih

Dapat mengetahui gaya kepemimpinan yang dapat diterapkan dalam melatih. Selain itu juga dapat diketahui karakteristik pelatih yang sesuai dengan kebutuhan melatih.

### 3.5.1.3 Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan atlet mengetahui seberapa besar pentingnya pembinaan terhadap prestasi

### 1.5.1.4 Manfaat Teoritis

- 1) Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- 2) Memberikan sumbangan dalam mengembangkan prestasi olahraga dan menambah ilmu pengetahuan dan ilmu kepelatihan untuk pelatih khususnya pelatih bola basket di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus.
- 3) Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Manfaat dengan diadakannya penelitian ini bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa FIK yaitu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk mengadakan penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Pembinaan**

Dalam perkembangan dunia olahraga pembinaan olahraga merupakan faktor yang berperan penting dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Prestasi kesuksesan pembinaan suatu cabang olahraga juga tidak hanya di sebuah klub olahraga saja pembinaan olahraga disekolah juga berperan penting untuk kalangan pelajar karena dengan adanya ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah bertujuan untuk membuka wawasan bagi siswa dan minat bakat siswa dalam kemampuannya dibidang olahraga apa saja yang akan digeluti ataupun diminatinya melalui ekstrakurikuler itu sendiri yang diadakan disekolahan dan perkumpulan olahraga itu harus ada pembinaan yang nantinya dapat menghasilkan suatu prestasi yang bagus atau maksimal dan diharapkan dalam pembinaan harus melihat pada setiap individu pemain atau atlet baik dalam pertumbuhan maupun perkembangannya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya maka usaha pembinaan atlet harus dilaksanakan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas atlet serta mempunyai program yang jelas agar atlet dapat berlatih dengan sungguh-sungguh dan pemain diberi motivasi untuk mencapai prestasi yang maksimal, sarana dan prasarana pun harus imbang supaya atlet bisa lebih maksimal dalam berlatih dilapangan karena atlet juga membutuhkan tempat yang layak untuk berlatih, alat-alat latihan yang lengkap juga

dapat mempengaruhi perkembangan atlet. Pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005). Upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan teknologi keolahrgaan (Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor pendukung pembinaan merupakan hal yang sangat kompleks. Banyak faktor yang berpengaruh dalam proses pembinaan sehingga dalam proses pembinaan perlu dilakukan mulai dari hal yang paling kecil ke yang besar sehingga proses pembinaan dapat berjalan dengan baik dan maksimal.

#### 2.1.1 Metode Pembinaan

Menurut Mangunhardjana (1986: 19) untuk dapat menggunakan metode-metode pembinaan secara efektif dalam pemilihan metode itu perlu diperhitungkan melalui:

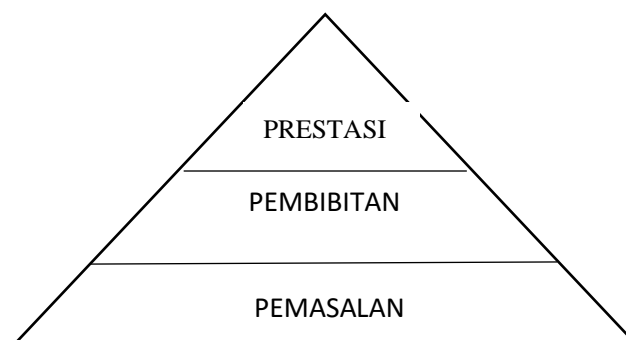
- 1) Bahan dan acara, penggunaan metode disesuaikan:
  - a) Dari segi pencapaian tujuan acara pembinaan, apakah lewat metode itu bahan diolah sehingga tujuan acara pembinaan tercapai, jangan sampai terjadi bahwa tujuan acara dikorbankan dengan metode yang barangkali menarik, tetapi tidak membawa acara pembinaan menuju tujuannya.
  - b) Dari segi kecocokan isi dan cara pengolahan isi acara, apakah isi acara cocok diolah dengan metode itu, tidak setiap isi acara dapat diolah dengan sembarang metode.
- 2) Para peserta, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diketahui terlebih dahulu:
  - a) Tingkat umur, pendidikan, latar belakang para peserta. Tidak semua cocok untuk segala macam orang.
  - b) Pengetahuan dan kecakapan para peserta muda, tetapi kurang cocok untuk peserta tua.
- 3) Waktu, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperhatikan:
  - a) Waktu yang tersedia dalam rangka seluruh acara pembinaan. Karena kurang perhitungan waktu pembinaan itu dapat mengacau jalannya seluruh acara.
  - b) Waktu hari yang ada, pagi, siang atau malam. Tidak semua acara cocok untuk segala waktu.
- 4) Sumber atau peralatan, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya diperiksa:
  - a) Apakah sumbernya tersedia: tenaga, buku, hand-out, petunjuk.
  - b) Apakah peralatan siap, karena tanpa sumber dan peralatan yang memadai, metode tak dapat dilaksanakan dengan baik.



5) Program pembinaan, sebelum mempergunakan suatu metode sebaiknya mempertimbangkan penggunaan metode itu kedalam seluruh program pembinaan, maka:

- a) Perlu dijaga agar dalam seluruh program diciptakan variasi metode dalam mengolah acara. Tujuannya agar program berjalan secara memikat dan tidak monoton, membosankan.
- b) Perlu diketahui sikap, pengalaman, dan keahlian pembina dalam bidang pembinaan.

Berdasarkan gambar dibawah ini dapat dijelaskan bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan tahap-tahap yang berkelanjutan seperti berikut



Gambar 2.1. Sistem Piramida Pembinaan Prestitasi

(sumber : Djoko Pekik,2002 : 27)

Model pembinaan bentuk segi tiga atau sering disebut pola piramid seharusnya berporos pada proses pembinaan yang bersinambung. Dikatakan bersinambung (kontinum) karena pola itu harus didasari cara pandang (paradigma) yang utuh dalam memaknai program pemasalan dan pembibitan dengan program pembinaan prestasinya. Artinya, program tersebut memandang penting arti pemasalan dan pembibitan yang baik, diperkuat dengan

pengembangannya dalam kegiatan klub olahraga sekolah, dimatangkan dalam berbagai aktivitas kompetisi intramanual dan idealnya tergodok dalam program kompetisi interkolastik, serta dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk training camp bagi para bibit atlet yang sudah terbukti berbakat.

## **2.2 Program Pembinaan**

### **2.2.1 Pembinaan Prestasi**

Dalam setiap cabang olahraga prestasi yang maksimal merupakan tujuan utama yang harus dicapai oleh setiap klub atau atlet, Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang dicapai atlet akan mengharumkan nama atlet itu sendiri serta klub atau sekolahan dan juga pelatih yang menanganinya.

Menurut M.Furqon H. (2002:4) pengertian prestasi olahraga itu sendiri merupakan puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan, setelah melalui berbagai macam latihan maupun uji coba. Kompetisi tersebut biasanya dilakukan secara periodic dan dalam waktu tertentu. Pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan, termasuk dalam proses permasalahan maupun pemibitan, maka akan dipilih atlet yang makin menampakkan prestasi olahraga yang dibina.

Menurut Djoko Pekik (2002: 32) Untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan latihan yang benar sesuai dengan tingkat usia anak. Tahapan latihan disesuaikan dengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu

dilakukan sejak usia dini bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga. Adapun tahapan pembinaan meliputi:

a) Tahap multilateral Tahap perkembangan multilateral (menyeluruh) disebut juga tahap multiskill yang diberikan pada anak usia 6-15 tahun yang bertujuan mengembangkan gerak dasar. Apabila tahap ini dilakukan dengan baik maka akan memberikan keuntungan antara lain. b) atlet memiliki gerak yang bermanfaat untuk mengembangkan ketrampilan dan penguasaan teknik tinggi dengan gerakan-gerakan yang variatif. c) Tahap spesialisasi secara umum tahap ini dilaksanakan pada usia 15-19 tahun, materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga, meliputi: biomotor, klasifikasi skill, baik open skill maupun close skill atau kombinasi. Tahap spesialisasi berbanding terbalik dengan tahap multilateral, artinya semakin bertambah usia atlet semakin mengarah ke spesialisasi atau semakin muda usia atlet proporsi latihan untuk multilateral semakin besar.

Pemanduan dan pembinaan atlet dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang. Kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, kontinu, meningkat dan berkesinambungan. Dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: 1) Pembibitan/panduan bakat. 2) Spesialisasi cabang olahraga. 3) Peningkatan prestasi (KONI,2000:11)

Puncak prestasi setelah melalui pembinaan pada tahap multilateral dan tahap spesialisasi, diharapkan akan meraih prestasi pada usia emas (Golden Age). Untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat untuk ditingkatkan prestasinya ketiga komponen tersebut tidak dapat dipisahkan. Bila tidak dilaksanakan salah satu komponen, akan mendapatkan hasil yang tidak diharapkan/maksimal.

### 2.2.2 Pembinaan Pembibitan

Bibit-bibit atlet yang baik mempunyai pengaruh terhadap pencapaian prestasi bibit atlet yang baik dan berbakat, maka akan lebih mudah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sampai batas kemampuan maksimal. Menurut M.Furqon Hidayatullah Individu-individu yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga yang setinggi-tingginya di kemudian hari, sebagai langkah hidup tahap lanjutan dari pemasalan olahraga. Berdasarkan pengertian pembibitan di atas dapat disimpulkan bahwa pembibitan merupakan usaha untuk mendapatkan atlet yang baik dan berbakat. Dimana atlet yang berbakat tersebut nantinya dibina untuk pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya. Pembinaan prestasi olahraga di daerah juga sangatlah penting kaitannya dengan pembibitan atlet yang potensial. Dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket sangatlah mutlak dilakukan sedini mungkin. Pembinaan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berbakat sebagai penerus atlet yang berprestasi nantinya dan tidak sedikit atlet yang berpotensi muncul dari pembinaan yang dilakukan di daerah juga dimulai dari sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga serta klub-klub olahraga yang menaungi para atlet untuk berprestasi.

Menurut Cholik (1994) dalam Djoko pekik irianto,(20012:28) beberapa indikator yang perlu diperhatikan kriteria untuk mengidentifikasi dan menyeleksi bibit-bibit berbakat secara obyektif antara lain:

- a) Kesehatan (pemeriksaan medis, khususnya system kardiorespirasi dan otot saraf)
- b) Antropometri (tinggi dan berat badan, ukuran bagian tubuh, lemak tubuh)
- c) Kemampuan fisik seorang atlet (speed power, koordinasi, Vo2 max)
- d) Kemampuan psikologis (sikap, motivasi, daya tolerans)
- e) Keturunan
- f) Lama latihan yang telah diikuti sebelumnya dan adakah peluang untuk berkembang
- g) Maturasi

Menurut Bompas (1990:25) yang dikutip oleh KONI dalam Proyek Garuda Emas, pengidentifikasi bakat dapat dilakukan dengan metode alamiah dan metode seleksi ilmiah.

#### 1) Seleksi alamiah

Seleksi dengan pendekatan secara natural (alamiah) anak-anak usia dini berkembang, kemudian tumbuh menjadi atlet. Dengan seleksi alamiah ini, anak-anak menekuni olahraga tertentu, sebagai akibat pengaruh lingkungan, antara lain tradisi olahraga di sekolah, keinginan orangtua dan pengaruh teman sebaya. Perkembangan dan kemajuan atlet sangat lambat, karena seleksi untuk cabang olahraga yang layak dan ideal baginya tidak ada, kurang ataupun tidak tepat.

#### 2) Seleksi ilmiah

Seleksi dengan penerapan ilmiah (IPTEK). Untuk memilih anak-anak usia dini yang senang dan gemar berolahraga, kemudian diidentifikasi untuk menjadi atlet. Dengan metode ini, perkembangan anak usia dini untuk menjadi atlet dan untuk mencapai prestasi tinggi lebih cepat, apabila dibandingkan dengan metode

alamiah. Metode ini menyeleksi dengan mempertimbangkan faktor-faktor antara lain:

- a) Tinggi dan berat badan
- b) Kecepatan
- c) Waktu reaksi
- d) Koordinasi dan kekuatan (power)

Melalui pendekatan metode ilmiah anak-anak usia dini dites, kemudian diidentifikasi untuk dapat diarahkan ke cabang cabang olahraga yang sesuai dengan potensi dan bakatnya.

### 3) Pembinaan pemasalan

Pemasalan olahraga adalah suatu proses dalam upaya mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin supaya terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat yang dilakukan dengan cara teratur dan terus menerus (Hadisasmita 1996:35). Agar diperbolehkan bibit atlet yang baik perlu disiapkan sejak awal yakni dengan program pemasalan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anak-anak usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun.

### 2.2.3 Faktor pendukung Pembimbingan Prestasi

Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal, kualitas latihan merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga, sedangkan kualitas latihan itu sendiri ditopang oleh faktor internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta faktor eksternal, (Djoko Pekik irianto.2002:8)

a. Faktor internal (Atlet )

Menurut Sukadiyanto (2005: 4) atlet adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilih. Faktor internal (atlet) merupakan pendukung utama tercapainya prestasi, sebab faktor ini memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri atlet itu sendiri meliputi:

- 1) Bakat, yaitu potensi seseorang yang dibawa sejak lahir.
- 2) Motivasi, yaitu dorongan meraih prestasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi, yaitu:

- 1) Kemampuan dan kepribadian pelatih Menurut Tite Juliati (2009:56) dalam Apta Mylsidaya,(215:9)

Pelatih adalah seseorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal atlet.

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh pelatih. Seorang pelatih harus memiliki kemampuan berkomunikasi dengan berbagai lapisan kalangan yang luas, yang meliputi administrator olahraga tingkat tinggi sampai pada seorang atlet (Harsuki,2012:71).

- 2) Organisasi

Organisasi mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan yang bergerak di bidang olahraga. Organisasi sebagai wadah kegiatan olahraga

diadakan untuk mencapai tujuan olahraga dan menangani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Peranan organisasi didalam kegiatan olahraga telah diatur dengan pembagian tugas secara sistematis, sehingga dapat diharapkan akan memperlancar pelaksanaan kegiatan yang telah direncanakan.

### 3) Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi. Fasilitas dapat pula diartikan kemudahan dalam melaksanakan proses melatih yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan. Dengan demikian fasilitas sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu yang dipakai untuk memperoleh atau memperlancar jalannya kegiatan dalam pencapaian peningkatan prestasi.

### 4) Lingkungan

Menurut Sukadiyanto (2005: 4-5) lingkungan yang dapat menunjang pembinaan adalah:

- a) Lingkungan secara umum, khususnya lingkungan social.
- b) Keluarga, khususnya orang tua.
- c) Pembinaan dan pelatih: para ahli sebagai penunjang dan para pelatih yang membentuk dan mencetak langsung agar semua komponen yang dimiliki muncul dan berprestasi setinggi mungkin.

### 5) Dana

Menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari



proses berjalannya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia.

#### 6) Hasil riset

Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk pelatih maupun olahragawan dituntut untuk memiliki kemampuan membaca dan menerapkan hasil-hasil riset dalam proses melatih.

Hasil riset-riset tersebut dapat diketemukan pada buku-buku referensi, jurnal maupun internet.

#### 7) Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat dipergunakan sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya. Dalam program pembinaan prestasi olahraga, ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak:

##### a) Sistem Pelatihan

Sistem pelatihan merupakan proses secara teratur yang saling berkaitan dengan kegiatan melatih. Kepelatihan merupakan usaha atau kegiatan memberi perlakuan untuk atlet agar pada akhirnya atlet dapat mengembangkan diri sendiri dan meningkatkan bakat, kemampuan, keterampilan kondisi fisik, pengetahuan,

sikap-sikap, penguasaan emosi serta kepribadian pada umumnya (Rubianto hadi 2007:10)

b) Program Latihan

Tujuan program latihan yang ingin dicapai dalam pembinaan bola basket meliputi 3 tahap tujuan yaitu:

- 1) Tujuan tahap satu yaitu meningkatkan kemampuan kondisi fisik, Teknik bermain dan menyiapkan atlet untuk latihan yang lebih maju pada tahap berikutnya.
- 2) Tujuan tahap kedua yaitu mempertahankan kondisi fisik, meningkatkan dan mengembangkan penguasaan keterampilan dalam situasi latihan atau pertandingan serta memiliki prestasi pada pertandingan yang telah diikuti.
- 3) Tujuan tahap ketiga yaitu menghilangkan kelebihan fisik dan mental serta menyiapkan atlet memasuki pada tahap persiapan latihan berikutnya.

c) Latih Tanding

Kompetisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Bompa, (1996:250) membagi kompetisi menjadi kompetisi utama dan eksibilisi. Pate (1993:102) menyatakan “pertandingan sebelum musim bertanding menyiapkan atlet dengan membentuk rasa percaya diri pada kemampuan atlet, strategi dan pelaksanaanya”. Keikutsertaan atlet dalam kompetisi eksebisi memungkinkan atlet mencapai kesiapan menghadapi kompetisi utama (Bompa,1996:249). Hal ini sependapat dengan Harsono (1998:239) yang menyatakan bahwa “guna memantangkan mental atlet, atlet harus dilibatkan dalam pertandingan melawan atlet daerahnya maupun atlet luar daerahnya, bisa jadi akan menjadi lawan dalam bertanding nanti”

d) Tujuan Latih Tanding

Harsono (1988:237) menyatakan tujuan dari pertandingan sebelum musim bertanding yaitu untuk:

- 1) Mengevaluasi kondisi serta kesiapan fisik, Teknik, taktik, dan mental atlet guna feedback dalam merencanakan latihan-latihan untuk musim berikutnya.
- 2) Mengevaluasi prestasi atlet maupun tim setelah sekian lama berlatih.
- 3) Menyeleksi guna dimasukkan kedalam tim inti atau pemain inti.

e) Dukungan.

1. Sarana dan prasarana

Pemanfaatan secara optimal sarana dan prasarana yang telah ada dan melengkapi kebutuhan latihan sehari-harinya bagi para atlet/pemain, serta persiapan saat akan mengikuti pertandingan/perlombaan. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga guna untuk memfalisasi para atlet.

Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi seorang atlet karena fasilitas adalah dukungan utama untuk memajukan performa atlet dilapangan sehingga atlet lebih mampu berlatih.

2. Instansi atau Lembaga Terkait

Meningkatkan mekanisme dan kinerja komponen pembinaan yang terlibat dalam upaya meningkatkan prestasi. Untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan dalam kelas khusus olahraga yaitu diharapkan dapat berprestasi ditingkat regional dan nasional. Kelas Khusus Olahraga harus menerapkan sistem pelatihan yang baik dalam proses pembinaan prestasinya yakni memperlihatkan

faktor pendukung prestasi dan prinsip pembinaan seutuhnya serta program pembinaan yang baik sesuai dengan teori yang telah di uraikan diatas.

## **2.3 Hakikat Pelatih**

### **2.3.1 Pengertian Pelatih**

Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih.

Pendapat yang lain dikemukakan oleh Pate dalam (Kasiyo Dwijowinoto, 1993), pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya. Pelatih adalah suatu profesi, sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran profesional yang ada. Pelatih harus mengikuti perkembangan ilmu pelatihan yang ada untuk mengoptimalkan penampilan atlet. Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihannya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud disini adalah memantapkan atau membentuk anak latihannya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga.

Pelatih memegang peranan penting dan merupakan elemen krusial dalam proses latihan. Dari proses latihan, pelatih berperan sebagai tokoh sentral yang akan menjadi panutan, pengayom serta sebagai subjek yang dapat membentuk pemain agar memiliki suatu kemampuan sesuai taksonomi pendidikan yang disebutkan, Cit jalinus (Bloom, 2003 : 34) meliputi usaha pengembangan

pengetahuan (cognitive domain) pembentukan watak dan sikap (affective domain). Oleh karena itu pelatih selayaknya menyadari posisinya sebagai sosok yang mempunyai kapasitas dan kapabilitas untuk membentuk kemampuan mental dan kemampuan pemainnya agar mampu berbuat seperti yang dilakukan.

Dari berbagai pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatih yaitu seseorang yang memiliki atau menguasai kapasitas dibidangnya serta mampu mengimplementasikan kepada anak didik atau atletnya dalam upaya meraih prestasi dan meningkatkan kemampuan lainnya supaya mendapat kehidupan yang baik setelah mendapat suatu pelatihan dari seorang pelatih.

### 2.3.2 Tugas dan Peran Pelatih

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud di sini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga.

Dalam proses berlatih melatih, coach (pelatih) memiliki tugas dan peranan yang amat penting. Menurut Sukadiyanto (2005: 4), tugas seorang pelatih, antara lain:

- (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih,
- (2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat,
- (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan),
- (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan,
- (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai

peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 16), tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai event, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma 17 kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thomson yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002: 17- 18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

- (1) Guru, menanamkan pengetahuan, skill, dan ide-ide
- (2) Pelatih, meningkatkan kebugaran
- (3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan
- (4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif
- (5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman
- (6) Manajer, mengatur dan membuat rencana
- (7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis
- (8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa
- (9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan

- (10) Ahli sains, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah
- (11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya

## **2.4 Pengertian Bola Basket**

Bola basket diciptakan di Amerika Serikat pada Desember 1891 oleh Dr. James A. Naismith, seorang anggota Sekolah Guru Pendidikan Jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan nama Springfield College). Gagasan yang mendorong untuk menciptakan permainan baru itu dikarenakan para anggota dan pengunjung kegiatan olahraga pada perkumpulan YMCA (Young Men's Christian Association) semakin hari semakin bertambah merosot. Para anggotanya bosan dengan rutinitas senam dan adanya kebutuhan untuk tetap melakukan kegiatan olahraga musim dingin. Dr Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik menugaskan Dr. James A. Naismith untuk membuat suatu olah raga ataupun permainan baru yang dapat dimainkan di dalam ruangan pada waktu sore hari (Soedarno dan Sukintaka, 1970 : 1-5).

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar seperti contoh, event bola basket pelajar tingkat pelajar SMP diberi nama JRBL (Junior Basketball League), sedangkan untuk tingkat SMA disebut DBL (Deteksi Basketball League). Tingkat perguruan tinggi juga memiliki event yang juga bergengsi dengan sebutan Liga Mahasiswa (LIMA) dan untuk event profesional antar klub di Indonesia diberi nama NBL (National Basketball League). Semua event tersebut menunjukkan betapa besar antusiasme olahraga basket di Indonesia.

Olahraga bola basket dalam permainannya dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. Bola basket adalah olahraga beregu yang mengandalkan

kecepatan dan ketahanan tubuh yang kuat, karena dalam permainan bola basket persinggungan badan pasti akan terjadi. Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan (Dedy Sumiyarsono,2002:2).

Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana, baik jangka pendek ataupun dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas.

#### 2.4.1 Pengertian bola basket

Menurut Amber (2006:52) ada beberapa alternatif untuk memperkenalkan permainan bola basket pada calon atau para pemain, antara lain sebagai berikut:

1. Mempertunjukkan film dari suatu pertandingan basket, atau membawa para pemain ini menonton permainan basket.
2. Para pemain dapat menyediakan waktu sepulang dari sekolah untuk berlatih dengan pemain lain yang sudah lebih berpengalaman.
3. Memperkenalkan semua ketrampilan dasar dan secara bertahap melatih mereka untuk berada dalam situasi pertandingan yang realistik dan fungsional untuk meningkatkan ketrampilan. Permainan bola basket cukup sederhana, yaitu suatu permainan antara dua tim dimana masing-masing tim saling melempar bola ke dalam ring, dengan 5 pemain per tim tujuannya adalah mendapat nilai (skor) dengan memasukkan bola basket ke keranjang tim lain melakukan hal serupa saling mencetak point ke dalam ring lawannya.



## 2.4.2 Sarana dan Prasaran Bola Basket

### A. Bola Basket

Menurut Nuril Ahmadi (2007:9) bola standar yang dapat dipakai dalam permainan bola basket harus memiliki syarat sebagai berikut:

- 1) Bola terbuat dari kulit, karet atau bahan sintesis lainnya.
- 2) Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) bola dengan ukuran tersebut adalah bola untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling 724-737 mm dan berat 510-567 gram) bola dengan ukuran tersebut adalah bola untuk putra.

### B. Lapangan

Dalam lapangan bola basket yang sebenarnya atau pertandingan resmi, permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi Panjang dengan ukuran sebagai berikut:

1. Panjang garis samping lapangan 28 meter
2. Lebar lapangan 15 meter
3. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter
4. Tinggi ring basket 2,75 meter
5. Diameter ring basket 0,45 m
6. Ukuran papan pantul Panjang x lebar : 1,80m x 1,20m

## 2.5 Latihan

### 2.5.1 Pengertian Latihan

Menurut Harsono dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:12-13) melihat bahwa, latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk

mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang harus teratur, meningkat, bertahap dan berulang-ulang.

Sedangkan Bempa dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:13) mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. Selanjutnya Sanusi Hasibuan dkk (2009:13) menyatakan bahwa latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (training) yang selalu meningkat dan bertahap setiap tahun. Dengan demikian, latihan yang baik adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis seseorang yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan kontinyu sepanjang tahun untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Menurut Soekarman (1987:60) mengatakan, untuk dapat berlatih atau melatih secara baik maka perlu diperhatikan pedoman umum dalam latihan, yaitu:

1. Kekhususan

Latihan itu harus khusus. Untuk mahir dalam ketrampilan dalam cabang olahraga tertentu seseorang harus berlatih olahraga itu. Otot-otot yang sama digunakan dan dilatih sesuai dengan cabang olahraga tersebut.

2. Tambah beban (overload principle)

Untuk tidak menimbulkan kerusakan dan untuk mencapai derajat kekuatan yang tinggi beban harus dengan teratur dinaikkan.

3. Hari berat dan santai

Harus berlatih dengan beban berat dan diselingi oleh hari yang santai untuk memulihkan kondisi atlet

#### 4. Latihan dan kelebihan latihan (overtraining)

Dalam latihan beban harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai mencapai maksimum. Dan jangan berlatih melebihi batas kemampuan.

#### 5. Latihan dasar dan pencapaian puncak

Latihan harus dimulai dengan latihan dasar untuk mempersiapkan kondisi dan beban latihan harus ditingkatkan. Sebelum pertandingan dilaksanakan sebaiknya dilakukan persiapan pencapaian puncak dengan mengurangi beban tetapi meningkatkan intensitas

#### 6. Kembali asal (reversibility)

Setiap hasil latihan kalau tidak dipelihara akan kembali ke keadaan semula. Oleh karena itu, setiap atlet harus berlatih terus untuk memelihara kondisinya. Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Menurut Harsono dalam Sanusi Hasibuan dkk (2009:14-15) ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu:

##### 1) Latihan fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

## 2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena akan menentukan kemahiran dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

## 3) Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kembangkan daya tafsir pada atlet ketika pelaksanaan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan dengan baik apabila penguasaan teknik dasar seseorang atlet sudah cukup baik demikian pula sebaliknya.

## 4) Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berhubungan pada situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama.

### 2.5.2 Prinsip Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses pelatihan untuk mencapai penampilan maksimal suatu cabang olahraga. proses latihan tersebut secara langsung harus mampu mengembangkan potensi fisik dengan memperhatikan dasar-dasar fisiologis dan ciri cabang olahraga yang dimaksud. Oleh sebab itu, sebagai langkah optimalisasi proses latihan harus menerapkan berbagai prinsip dalam latihan sebagai landasan dalam latihan.

Sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan. Adaptasi dimaksud dapat berupa fisik, teknik, taktik, dan psikologis baik pada saat latihan ataupun dalam pertandingan. Untuk dapat mengoptimalkan adaptasi tersebutlah pentingnya memahami dan menerapkan berbagai prinsip dalam latihan (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:16). Menurut Bompa dalam Rusli Lutan dkk (2000:17-30) mengemukakan tujuh prinsip latihan, yaitu meliputi:

1) Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

Faktor terpenting untuk mendukung pencapaian keberhasilan adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Faktor ini akan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan pada diri atlet, baik dalam pengetahuan maupun dalam keterampilan. Kesungguhan dalam berlatih sangat erat dengan aspek psikologis, sehingga optimalisasi pelaksanaan latihan bisa tercapai. Demikian pula dengan keaktifan atlet dalam menjalankan program latihan akan sangat membantu mereka menjadi atlet yang berdisiplin dan bertanggung jawab dan mampu berdiri sendiri. Perilaku dan kebiasaan tersebut harus terwujud, baik sebelum, selama, dan sesudah latihan, bahkan di luar acara latihanpun akan senantiasa menjaga dan memelihara kondisi fisik serta psikisnya.

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seorang pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat diawal-awal latihannya terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Perkembangan fisik yang luas serta mendatar

khususnya persiapan fisik umum merupakan salah satu dasar tuntutan yang penting untuk mencapai tingkat spesialisasi yang tinggi dari persiapan fisik dan penguasaan tekniknya.

Prinsip perkembangan yang menyeluruh disusun dari suatu ketertarikan antara semua organisme dan sistem kerjanya dari tubuh dan antara proses fisiologis maupun psikologisnya terutama dalam pengembangan kemampuan biomotoriknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan sebagainya. Atlet juga diberi kebebasan untuk melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya.

### 3) Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi yang dimaksud adalah latihan yang khusus untuk satu cabang olahraga yang mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan. Spesialisasi yang dimaksud tidak saja terjadi pada perubahan fisiologis semata namun juga terkait dengan wujud teknik, taktik, dan psikologisnya.

Spesialisasi bukanlah merupakan proses yang sepihak, melainkan lebih kompleks yang didasarkan atas dasar-dasar yang kokoh dari perkembangan yang menyeluruh. Sejauh yang menyangkut masalah spesialisasi, suatu latihan atau aksi motorik khusus dipakai untuk 1) memperoleh efek latihan dari cabang olahraga yang khusus ditekuninya, dan 2) dipakai untuk mengembangkan kemampuan biomotoriknya.

### 4) Prinsip Individualisasi

Individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan agar mencapai prestasi yang optimal, baik dalam olahraga perorangan maupun beregu sekalipun. Pada prinsip ini seorang pelatih

harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dari segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disamaratakan, mungkin dalam bentuk, volume serta intensitasnya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan dalam menilai status atlet yang di bina, misalnya latar belakang status usia, jenis kelamin, pengalaman keterampilan, kemampuan biomotorik, karakteristik pribadi, hubungan antar individu, latar belakang sosial budaya, tingkat kesehatan, intelegensi dan lain sebagainya.

Bila seorang pelatih telah bisa menilai akan potensi-potensi yang dimiliki oleh setiap individu atletnya serta melibatkannya pengetahuan dalam pemberian program latihan agar lebih tepat bagi setiap individu maupun dalam kelompoknya.

#### 5) Prinsip Variasi

Kebosanan dalam latihan akan sangat merugikan terhadap kemajuan prestasi atlet, baik untuk olahraga individu maupun untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihannya. Misalnya untuk meningkatkan kemampuan biomotorik atlet dapat menggunakan bentuk-bentuk latihan lain yang tetap mengandung tuntutan biomotorik yang diharapkan dan biasanya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya. Menyederhanakan bentuk-bentuk permainan, menggunakan lapangan yang berbeda, tempat yang berbeda dan situasi yang berbeda. Bentuk-bentuk latihan yang bervariasi akan membawa kegembiraan dalam berlatih, sehingga unsur-unsur daya tahan, koordinasi gerak, kelincahan dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

#### 6) Prinsip Model dalam Latihan

Dalam istilah yang umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Melalui model latihan, pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisasikan pengajaran latihannya sesuai dengan pertandingan.

Di bawah semua keadaan ini pertandingan tidak menunjukkan hanya satu referensi angka latihan seseorang, melainkan suatu komponen yang sangat kuat dalam latihan.

#### 7) Prinsip Efisiensi

Dalam keadaan apapun, meskipun sumber daya berlebihan, prinsip efisiensi harus merupakan bagian dari kultur organisasi dengan catatan, efektivitas pembinaan dapat dijamin berdasarkan kaidah pembinaan atau pelatihan perlu didasarkan pada pertimbangan tentang kelayakan teknis dan ekonomis. Penerapan iptek dapat membantu untuk mengoptimalkan pencapaian kedua aspek itu sehingga pelatihan berlangsung efisien dan efektif.

#### 8) Prinsip Kesenambungan

Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai bila dengan (tuntutan) beban kerja dapat dipenuhi secara bersinabung. Pelaksanaan pelatihan yang terputus-putus, tidak teratur, karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesinambungan pembinaan: 1) atlet tidak fit dan sering sakit, 2) atlet lama istirahat karena cedera, 3) motivasi atlet rendah untuk berlatih, 4) kesibukan kerja/sekolah, 5) kondisi organisasi kurang mendukung, 6) dukungan infrastruktur dana yang minim.



## 9) Prinsip Overload

Pelatihan merupakan proses kombinasi yang tepat antara pemberian beban kerja (work load) dan masa istirahat untuk pemulihan. Beban kerja itu berupa tugas-tugas latihan yang berfungsi sebagai stress dan membangkitkan daya adaptasi fungsi psiko-biologis. Akibat pembebanan kerja adalah kelelahan, dan disusul proses pemulihan. Hanya melalui prinsip overload atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologik, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi. Karena itu, bisa terjadi beban itu terlampau ringan, jauh dibawah dengan yang sesungguhnya. Sebaliknya, bila proses pembebanan itu berlebihan maka akan terjadi overtraining, dengan akibat kontraproduktif. Semakin dipaksakan atlet menjalani program itu, prestasinya malah kian menurun.

### 2.5.3 Intensitas Latihan

Perubahan fisiologis dan psikologis hanyalah mungkin terjadi apabila latihan dilakukan secara intensif. Maksudnya adalah proses latihan haruslah kian lama semakin berat dengan cara menambah beban kerjanya, jumlah repetisi gerakan serta kadar intensitas pengulangan gerak. Latihan yang ringan tidak akan dapat merangsang perubahan dalam fungsi organ tubuh maupun dalam hal yang bersifat kejiwaan (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:23)

### 2.5.4 Periodisasi Latihan

Periodisasi adalah proses pembagian rencana tahunan ke dalam fase latihan yang lebih kecil, yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian-bagian yang lebih dapat diatur serta untuk menjamin pemuncakan/peaking yang tepat dalam pertandingan penting di tahun yang bersangkutan (Bompa dalam Hasibuan dkk, 2009:26). Siklus latihan tahunan pada

cabang olahraga pada umumnya, secara konvensional dibagi kedalam tiga fase latihan yakni persiapan, pertandingan dan peralihan atau transisi. Persiapan dan pertandingan juga dibagi ke dalam dua fase. Fase persiapan pada dasarnya memiliki perbedaan mengenai sifat latihan, kedua fase tersebut memiliki sub fase umum dan khusus. Sedangkan fase pertandingan umumnya memiliki sub fase sebelum pertandingan yang singkat menjelang sub fase pertandingan utamanya. Masing-masing siklus makro dan mikro merupakan bagian dari tiap fase dan masing-masing siklus yang lebih kecil ini memiliki tujuan-tujuan khusus, yang diambil dari tujuan umum rencana tahunan (Sanusi Hasibuan dkk, 2009:26).

Menurut Rusli Lutan dkk (2000:37) mengatakan bahwa prinsip dasar dari periodisasi adalah pembagian masa atau pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia, sehingga dikenal siklus:

3. Makro- siklus dalam program setengah atau satu tahun
4. Meso- siklus dalam program 3 hingga 6 minggu
5. Mikro- struktur siklus sesi pelatihan harian hingga mingguan

## **2.6 Struktur Dasar Perencanaan Program Latihan**

### **2.6.1 Prinsip Dasar Perencanaan Latihan**

Menurut Sudrajat dkk (2000:40) untuk menggambarkan suatu perencanaan latihan dengan periodisasinya, maka perhatikanlah ketentuan-ketentuan berikut ini:

1. Harus ada dan target apa yang akan dicapai dalam perencanaan.
2. Pertandingan-pertandingan yang dianggap penting selama program itu berlangsung.

3. Syarat-syarat yang diperlukan untuk kapasitas teknik fisik mental sesuai dengan spesifikasi dari masing-masing cabang olahraga.
4. Berapa kali pertandingan yang harus diikuti oleh para atlet untuk mencapai puncak prestasi.
5. Setelah mencapai prestasi puncak bagaimana untuk dapat terpelihara cukup lama dengan memperhatikan recovery.

Langkah berikutnya adalah cara penyusunan perencanaan latihan tahunan dengan memperhitungkan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Peningkatan hanya terjadi dengan latihan yang progresif.
2. Latihan harus mengikuti suatu pola penyembuhan total dimana penekanan latihan harus diikuti dengan periode restorasi (penyimpangan)
3. Tekanan terus menerus tanpa recovery yang cukup akan membawa kegagalan.
4. Sesuaikan kondisi fisik pada latihan dengan bermacam-macam variasi.

## **2.7 Pentahapan Program Latihan**

Menurut Sudrajat dkk (2000:42) secara khusus pentahapan program latihan meliputi:

1. Tahap persiapan: umum dan khusus
2. Tahap kompetisi: pra kompetisi dan kompetisi
3. Tahap transisi

### **2.7.1 Tahap persiapan**

Tahap persiapan terdiri atas persiapan umum dan khusus, persiapan umum merupakan upaya pengembangan kerangka umum pembinaan sikap, fisik, teknik-taktik, dan mental. Fokus persiapan umum adalah pengembangan derajat kondisi

fisik yang prima, sejalan dengan pembinaan dorongan semangat berprestasi (determinasi, ketekunan, kemauan keras). Pembinaan teknik dan taktik juga berlangsung namun porsi pelatihan lebih banyak pada kondisi fisik. Tahap persiapan spesifik merupakan transisi menuju tahap kompetisi. Proporsi latihan sebagian besar (70-80%) tertuju pada penyempurnaan teknik (Sudrajat dkk 2000:43)

### 2.7.2 Tahap Kompetisi

Secara spesifik, tujuan tahap kompetisi adalah: 1) menyempurnakan kemampuan biomotorik dan sifat psikologis sesuai dengan kekhasan cabang olahraga. 2) menyempurnakan dan mengkonsolidasi teknik. 3) menyempurnakan keterampilan taktis, dan memperoleh pengalaman bertanding. 4) mempertahankan hasil pembinaan kondisi fisik. 5) memperkaya pengetahuan tentang cabang olahraga yang bersangkutan (Sudrajat dkk 2000:44). Tahap pra kompetisi bertujuan untuk mengevaluasi hasil pembinaan tahap persiapan, mencakup aspek fisik, teknik, dan mental. Pertandingan tidak resmi, dapat dipakai sebagai tes nyata bagi kemampuan atlet.

### 2.7.3 Tahap Transisi

Tahap ini berlangsung setelah musim kompetisi berakhir, sebagai fase untuk memulihkan tekanan terhadap fisik dan mental yang menimbulkan kelelahan yang berat. Tahap ini merupakan masa istirahat aktif, masa peralihan untuk mengikuti kegiatan pembinaan tahap berikutnya. Masa ini juga merupakan tahap pemulihan cedera, dan potensial bagi bangkitnya masalah dalam pembinaan seperti ketidakpuasan terhadap sistem penghargaan, konflik akibat kegagalan mencapai target, sehingga perlu dikelola sebaik mungkin (Sudrajat dkk 2000:45).

## **2.8 Organisasi**

### **2.8.1 Pengertian Organisasi**

Jones dalam Harsuki (2012:106) memberikan definisi bahwa organisasi adalah suatu alat yang dipergunakan oleh orang-orang untuk mengordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya. Dalam bidang keolahragaan, organisasi olahraga mempunyai peranan yang sangat penting terhadap kegiatan olahraga. Organisasi sebagai wadah kegiatan olahraga diadakan untuk mencapai tujuan olahraga dan menangani seluk beluk olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Sebagai alat administrasi dan manajemen, organisasi dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yaitu:

#### **1. Organisasi Sebagai Wadah**

Sebagai wadah, organisasi adalah tempat di mana kegiatan-kegiatan administrasi dan manajemen dijalankan, sehingga bersifat relatif statis. Setiap organisasi perlu memiliki suatu pola dasar struktur organisasi yang relatif permanen. Dengan semakin kompleksnya tugas-tugas yang harus dilaksanakan seperti berubahnya tujuan, pergantian pimpinan, beralihnya kegiatan, semuanya merupakan faktor yang menuntut adanya perubahan dalam struktur suatu organisasi. Oleh karenanya pola dasar itu perlu dibuat atas landasan yang kuat dan pemikiran yang matang karena perubahan struktur organisasi selalu mengakibatkan interupsi dalam pelaksanaan tugas (Harsuki, 2012:117)

#### **2. Organisasi Sebagai Proses**

Organisasi sebagai proses menyoroti interaksi antara orang-orang di dalam organisasi itu. Oleh karena itu, organisasi sebagai proses jauh lebih dinamis sifatnya dibandingkan organisasi sebagai wadah. Organisasi sebagai proses

membawa kita kepada pembahasan dua macam hubungan di dalam organisasi, yaitu hubungan formal dan hubungan informal (Harsuki, 2012:118)

### 2.8.2 Prinsip-prinsip Organisasi

Yang dimaksud dengan organisasi yang baik adalah suatu organisasi yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Terdapat tujuan yang jelas.
- b) Tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap orang di dalam organisasi.
- c) Tujuan organisasi harus diterima oleh setiap orang dalam organisasi.
- d) Adanya kesatuan arah.
- e) Adanya kesatuan perintah.
- f) Adanya keseimbangan antara wewenang dan tanggung jawab seseorang.
- g) Adanya pembagian tugas.
- h) Struktur organisasi harus disusun sesederhana mungkin.
- i) Pola dasar organisasi harus relatif permanen.
- j) Adanya jaminan jabatan (security of tenure)
- k) Balas jasa yang diberikan kepada setiap orang harus setimpal dengan jasa yang diberikan.
- l) Penempatan harus sesuai keahliannya.(Sondang P. Siagian dalam Harsuki, 2012:119-120)

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Dalam melakukan pembinaan di SMA Negeri 1 Jekulo Kudus masih terdapat kendala, terutama pada pembibitan yang dilakukan pada atlet SMP kurangnya minat dan bakat dalam olahraga bola basket.
- 2) Program latihan yang dijalankan sudah sesuai dengan program latihan yang ada. Yaitu terdapat, Program latihan on season, off season, free season yaitu program khusus fisik, power, kecepatan, teknik, taktik program.
- 3) Sarana dan prasarana yang dimiliki SMA Negeri 1 Jekulo Kudus sudah cukup memadai. Hal ini dapat dilihat dari lapangan bola basket yang standar sudah indoor, ada tribun penonton, terdapat bola untuk latihan, cone, dan pembatas untuk penunjang latihan.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada, maka peneliti menyarankan berbagai hal sebagai berikut:

- 1) Kepada pelatih dan pengurus untuk lebih aktif dan intensif melakukan pemantauan secara terus menerus sampai pemain tersebut pada prestasi puncaknya. Dengan melakukan pendekatan dan pengarahan dari pengurus dan pelatih atlet tersebut akan lebih termotivasi untuk meneruskan karier kedepan di bidang olahraga bola basket.
- 2) Kepada pelatih, dalam pembuatan program latihan harus ada variasi disetiap latihan ketika atlet mulai jenuh dengan latihan yang diberikan pelatih. Maka dari itu perlu adanya selingan permainan untuk atlet disaat latihan. Dan sebelum ada pertandingan sebaiknya dilakukan latihan tanding guna meningkatkan mental pemain supaya lebih siap melakukan pertandingan.
- 3) Sarana dan prasarana yang digunakan latihan hendaknya diperhatikan lagi, jumlah sarana yang digunakan dengan jumlah pemain yang berlatih. Kelayakan dan kondisi sarana prasarana yang digunakan harus benar-benar diperhatikan, dijaga dan dirawat guna menunjang latihan agar berjalan dengan lancar.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amber, V. 2006. *Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung : Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor and Carrera, Micheal. 2015. *Conditioning Young Athletes*. United States : Human Kinetics.
- Djoko Pekik Irianto.2002. *Dasar Kepelatihan*.Yogyakarta : FIK UNY
- FIK UNNES 2014. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*. Semarang : FIK UNNES.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis Dalam Choaching* . Jakarta:Depdikbud
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.
- KEMENPORA, RI. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisikn Level 1*. Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga KEMENPORA. RI
- Mangunhardjana.(1986). *Metode-Metode Pembinaan*. Diambil dari [http://handpage.blogspot.com/p/pembinaan\\_ekstrakurikuler.html](http://handpage.blogspot.com/p/pembinaan_ekstrakurikuler.html)
- M. Furqon. (2002). *Teori Umum Latihan* (J. Nossek.Terjemahan). Lagos: PanAfrikan Press LTD. Buku diterbitkan 1982.
- Moleong, Lexy J. 2007.*Metodologi Penelitian Kualitatif*.Bandung. PT. Remaja Roskadakarya.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bola Basket*.Surakarta : Era Intermedia.
- Pate, Russel R. 1993. *Scientific Foundations of Coaching*. Semarang : Ikip Semarang Press
- Perbasi.2010. *Peraturan Bola Basket Resmi*. Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
- Pusat Bahasa Departmen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta PrimaNusantara
- Rusli, Rutan. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Depdiknas.
- Sanusi, Hasibuan dkk. 2009. *Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Kalimantan Timur, Riau dan Sumatra Barat Tahun*

2009. Jakarta : Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Peningkatan dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I. Jakarta

Soekarman.1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta : Inti Idayu Press.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukardi.2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. (17 Januari 2013)

Wahjoedi, dkk.2009. *Pembinaan Cabang Olahraga Unggulan*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga

KONI. 1997 *Pedoman Pembentukan dan Pembinaan klub olahraga*