

PELATIHAN BOLABASKET

Disampaikan pada:
Sarasehan Pelatih Bolabasket Kota Bandung

Oleh:
Alen Rismayadi, M.Pd.

PERSATUAN BOLABASKET SELURUH INDONESIA
KOTA BANDUNG

PELATIHAN BOLABASKET

Oleh : Alen Rismayadi

Bolabasket yang diciptakan oleh Dr. James Naismith (1891) pada dasarnya bertujuan untuk mengatasi kejenuhan para siswa sekolah di Amerika, sehingga bolabasket diciptakan dengan konsep sebuah permainan yang dimainkan dengan menonjolkan unsur “fun” (kesenangan) dan dapat dimainkan secara beregu sehingga banyak siswa yang terlibat. Dalam hal lain bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper atau dilempar ke teman, boleh dipantul ke lantai (ditempat, sambil berjalan atau berlari) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket atau keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya supaya kemasukan sedikit mungkin. Hal ini sesuai dengan definisi bolabasket menurut Peraturan Permainan Bolabasket pasal 1 (PERBASI) (1999:11), yaitu:

Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tiap regu berusaha memasukan bola kedalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat angka/scor. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan atau dipantulkan/didribble kesegala arah, sesuai dengan peraturan/ketentuan yang berlaku.

Permainan bolabasket ini hendaknya tidak dianjurkan sebagai olahraga yang diajarkan sejak anak kecil. Sejak dulu para guru sering kali menunda mengajarkan olahraga ini sampai anak mencapai usia tiga belas atau empat belas tahun. Syukurlah, kebiasaan berfikir semacam ini sudah hampir lenyap. Cara berpikir terbaru mengenai bidang pendidikan menyebabkan olahraga bolabasket ini menjadi populer disekolah-sekolah menengah, di mana anak-anak laki dan wanita dapat bermain bersama dalam suatu team. Kecekatan gadis-gadis kecil menangkap bola, dan kegesitan serta kelincahan anak-anak laki dalam permainan ini menyebabkan bolabasket menjadi suatu permainan yang sangat menarik.

Para pelatih dan para pengamat olahraga lainnya telah mendapat suatu kesimpulan yang tidak mungkin disingkirkan begitu saja. Mereka beranggapan bahwa anak-anak yang mulai belajar bolabasket dalam usia antara delapan dan tiga belas tahun, memiliki keuntungan yang berbeda dibanding dengan mereka yang memulai latihan bolabasket belakangan. Hal ini mengacu kepada pendapat Tudor O Bompas (1983), tentang umur-umur permulaan berolahraga, spesialisasi dan prestasi top khususnya olahraga bolabasket yaitu; “permulaan olahraga tujuh sampai delapan tahun, spesialisasi 10-12 tahun, dan prestasi top adalah 20-25 tahun”. Tetapi hal ini belum tentu sesuai dengan perkembangan biologis anak-anak kita, akan tetapi yang mungkin bisa menjadi bahan pertimbangan dalam melatih olahraga bolabasket anak-anak muda kita.

Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bolabasket harus melalui pembinaan prestasi yang sistematis dan terencana baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Hal ini sesuai dengan tujuan olahraga yang dikutip dari Kasman (1994:13) bahwa:

Salah satu dari tujuan olahraga adalah peningkatan kesehatan, pengembangan kuantitas fisik, penyempurnaan kemampuan gerak, serta kemampuan untuk melampaui atau melebihi kapasitas organisme dan untuk meningkatkan prestasi olahraga maka akhir dari suatu pembibitan bidang olahraga melalui pembinaan yang intensif harus dapat diciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

Sesuai dengan penjelasan tersebut di atas, maka perlu kiranya diadakan usaha-usaha pembinaan yang intensif agar dapat menciptakan atlet-atlet bolabasket yang berkualitas. Dalam membina suatu regu bolabasket ke arah peningkatan prestasi maksimalnya bukanlah suatu prestasi tunggal, tetapi banyak faktor yang mempengaruhi dan saling terkait satu sama lainnya. Seperti yang dikatakan oleh Imam Sodikun (1991:124):

Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap peningkatan prestasi diantaranya atlet, pelatih (termasuk metode latihannya), sarana, prasarana, fasilitas, organisasi, penonton dan sebagainya. Dari faktor atlet sendiri

meliputi; kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan juara, gizi, istirahat dan sebagainya.

Lebih lanjut tentang metode melatih bolabasket, secara singkat Rachmad Supono (1970) mengutarakan:

Pokok-pokok proses belajar yang dapat digunakan dalam menentukan arah dalam metode melatih bolabasket yaitu:

1. Prinsip mengajar/melatih keseluruhan dan bagian.
2. Penyajian pelajaran/latihan secara sederhana dan jelas.
3. Peningkatan yang tepat dalam melatih pelajaran teknik-teknik dasar.
4. Penunjukan dalam mengirimkan kemampuan regu.
5. Prinsip persaingan sehat.
6. Prinsip pengulangan.
7. Prinsip mengembirakan dan merangsang.
8. Prinsip bakat, perkembangan dan koreksi.
9. Prinsip belajar dengan berbuat.
10. Prinsip penyederhanaan latihan-latihan dasar.
11. Mengembangkan sikap reseptif dan kemauan belajar serta pengabdian.

Persoalan latihan dalam olahraga sangat penting artinya bagi peningkatan prestasi atlet. Oleh sebab itu dalam proses latihan yang benar kita harus memperhatikan empat aspek yang harus dilatihkan kepada atlet yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Keempat aspek tersebut saling berkaitan satu sama lainnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1991,100) bahwa:

Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatihkan secara seksama yaitu: fisik, teknik, taktik dan mental.

Setelah kita mengetahui apa tujuan utama pelatihan olahraga, kemudian kita juga harus tahu apa yang dimaksud dengan latihan. Sebab banyak sekali atlet seperti telah melakukan latihan tetapi hasil latihan mereka tidak dapat dirasakan

manfaatnya. Secara singkat Harsono (1988,101) mendefinisikan latihan sebagai berikut:

Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Pada cabang olahraga bolabasket, apabila kita berpedoman kepada tujuan pelatihan yang menekankan empat aspek pelatihan dalam olahraga, yaitu: fisik, teknik dan taktik, maka di bawah ini adalah panduan latihan bagi para pelatih bolabasket yang penulis kutip dari Tudor O. Bompa (2000:190) :

		AGE																	
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Training Phase		Initiation					Athl. form					Spec					H. Perf		
Skill acquisition	Technical	Basic skills					Auto					Perfection							
	Tactical	Simple indiv. Tactics					F. of T. ta					Perfection							
T R A I N I N G	Coordination	Simple					Complex					Perfection							
	Flexibility	Overall					Specific					Maintain							
	Speed	Agility																	
		Linear																	
		Turns/changes in directions																	
		Reaction time																	
	Strength	Anatomical adaptation																	
		Muscular endurance																	
		Power																	
		Maximal strength																	
Endurance	General																		
	Aerobic																		
	Anaerobic																		
C O M P E T I T I O N	Fun																		
	Local																		
	State/provincial																		
	National																		
	International/professional																		

Legend: Athl. Form = Athletic formation
 Auto = Skill automatis
 F. of T. ta. = Foundation of team tactics
 Spec. = Specialization in a given event (s)
 Comp. = Competitions.
 H. perf. = High performance

Gambar 1:
 Long-Term Training Plans for Basketball
 Sumber: Tudor O. Bompa (2000: 190) modifikasi penulis

Dari gambar di atas dapat disimpulkan bahwa:

Training Fase (fase latihan) terdiri dari : Initiation (under 12 year), Athletic Formation (13 – 16 year), Specialization (17 – 20 year), High Performance (21 – 25 year).

Skill Acquisition Training terdiri dari : 1) Technical; Basic skills (under 14 year), Auto (skill automatis) (15 – 18 year), Perfection (19 – 25 year). 2) Tactical; Simple individual tactic (under 14 year), Foundation of team athletic (15 – 18 year), Perfection (19 – 25 year).

Physical Acquisition Training terdiri dari : 1) Coordination; Simple coordination (under 14 year), Complex coordination (15 – 18 year), Perfection (19 – 25 year). 2) Flexibility; Overall flexibility (under 14 year), Specific flexibility (15 – 18 year), Maintain flexibility (19 – 25 year). 3) Speed; Agility (12 – 19 year), Linear (12 – 25 year), Turn/changes in directions (14 – 25 year), Reaction time (14 – 25 year). 4) Endurance; General (8 – 11 year), Aerobic (12 – 25 year), Anaerobic (14 – 25 year). 5) Strength; Anatomical adaptation (12 – 18 year), Muscular endurance (16 – 25 year), Power (16 – 25 year), Maximal strength (18 – 25 year).